

ЗАВТРАК

Нежная домашняя запеканка из фермерского творога

К 325,46 | Ж 16,42 | Б 27,77 | У 15,23

● Выход 150 г

Лёгкая фермерская сметана

К 33,23 | Ж 3,00 | Б 0,58 | У 0,72

● Выход 20 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Фруктовый салат из манго, запеченной груши и ананаса

К 66,43 | Ж 0,32 | Б 0,62 | У 14,89

● Выход 120 г

ОБЕД

Легкий итальянский минестроне

К 197,91 | Ж 12,04 | Б 15,82 | У 6,43

● Выход 200 г

Пряные креветки на гриле с гранатом и соусом

К 216,22 | Ж 4,41 | Б 32,94 | У 10,14

● Выход 170 г

Греческий салат, приготовленный по рецепту нутрициониста Магали Пайяр

К 149,29 | Ж 10,79 | Б 6,88 | У 6,35

● Выход 150 г

Цитрусово-горчичный соус

К 78,76 | Ж 7,71 | Б 0,27 | У 1,45

● Выход 15 г

ПОЛДНИК

Лимонный кекс из маисовой крупы с кешью

К 57,80 | Ж 1,90 | Б 2,29 | У 7,70

● Выход 30 г

УЖИН

Серебристая дорадо в паприке

К 191,16 | Ж 8,79 | Б 24,90 | У 2,45

● Выход 100 г

Гратен из сельдерея

К 156,36 | Ж 8,92 | Б 2,79 | У 15,13

● Выход 150 г