



МЕНЮ

WELCOME-СЕТ

| 1 день

Прием пищи	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
№1	Гранола медовая с йогуртом и тропическими фруктами	50/70/20	7	9	44	288
№2	Тост с мясным чили	70	11	7	11	161
№3	Котлета под шубой из индейки и курицы с лапшой удон и кунжутом	255	30	12	38	374
№4	Мясные корзинки с тонким тестом	150	30	11	30	335
№5	Салат Цезарь с куриной грудкой	105/20	17	6	4	132
№6	Сырники ванильные с миндалём	110/30	18	8	22	226
			113	53	149	1516

| 2 день

Прием пищи	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
№1	Скрэмбл с пастромой	120/20/30	18	15	5	228
№2	Паста с бужениной из индейки и соусом сациви	200	23	22	33	420
№3	Фирменный бургер с котлетой из говядины	257	36	19	29	456
№4	Рулет из лаваша с рваной курицей	90/30	21	7	14	202
№5	Черничный крем-брюле в тарталетке	75	5	10	14	161
№6	Салат дачный	170/30	2	9	8	119
			105	82	103	1586