

КРИОДИЕТА CRYODIET	Диабет №2	Вес 1 порции	Калории на 100 гр	Белки на 100 гр	Жиры на 100гр	Углеводы на 100 гр	Итого калорий в порции	ХЕ в порции
<b>Понедельник</b>								
Каша 7 злаков с клубникой		0,25	72,8	2,8	0,8	13,6	182	3,40
Сырники домашние запеченные с клубничным вареньем		0,17	132,0	16,0	1,2	14,3	224	2,43
Фрикадельки под соусом «Прованс» с рисом ( фрикадельки		0,2	112,2	5,5	3,0	15,8	224	3,16
Грудка куриная в сметане с картофелем и зеленым горошком		0,2	126,6	11,8	5,0	8,6	253	1,72
Протеиновый батончик шоколадный брауни		0,05	266,0	34,0	10,0	10,0	133	0,50
<b>Итого</b>							<b>1017</b>	<b>11,21</b>
<b>Вторник</b>								
Хлебцы с отрубями		0,2	75,2	6,4	2,8	6,1	150	1,22
Каша ячменная с семенами льна		0,25	79,0	3,0	2,0	12,2	198	3,05
Ленивые голубцы ( фарш говяжий -0,06; овощи с соусом -0,1		0,2	101,9	3,9	5,5	9,2	204	1,84
Гуляш из курицы с картофельным пюре ( пюре -0,09; курица		0,2	140,8	7,5	7,2	11,5	282	2,30
Харчо с курицей		0,25	98,2	3,5	5,8	8,0	246	2,00
<b>Итого</b>							<b>1079</b>	<b>10,41</b>
<b>Среда</b>								
Каша рисовая на молоке с вишневым вареньем		0,25	82,8	2,4	2,0	13,8	207	3,45
Лепешки картофельные слоеные		0,05	361,1	7,3	16,3	46,3	181	2,32
Жюльен с цветной капустой и курицей		0,125	115,4	9,9	5,4	6,8	144	0,85
Ёжики в красной чесночной подливке ( ёжики -0,15; соус -0,0		0,2	175,9	6,7	12,7	8,7	352	1,74
Суп пюре из тыквы с курицей		0,25	80,1	5,1	2,1	10,2	200	2,55
<b>Итого</b>							<b>1084</b>	<b>10,91</b>
<b>Четверг</b>								
Каша овсяная с вишней		0,25	82,0	3,2	1,0	15,0	205	3,75
Пирожное "Шу со сметанным кремом"		0,035	387,5	7,4	33,5	14,1	136	0,49
Азу из индейки ( индейка -0,05; овощи с соусом -0,15)		0,25	92,5	6,8	3,3	8,9	231	2,23
Ромштекс с овощами в клюквенно-брусничном соусе( ромш		0,25	140,4	8,5	8,0	8,6	351	2,15
Протеиновый батончик со вкусом ванильный пломбир		0,05	239,0	34,0	7,0	10,0	120	0,50
<b>Итого</b>							<b>1042</b>	<b>9,12</b>
<b>Пятница</b>								
Каша пшеничная с зеленым яблоком		0,25	79,4	2,7	1,8	13,1	199	3,28
Котлетки летние в белом соусе ( фарш говяжий -0,08; овощ		0,2	164,8	10,0	10,4	7,8	330	1,56
Творожный кекс		0,04	356,6	7,4	17,0	43,5	143	1,74
Индейка запеченная с овощами с прованскими травами (инд		0,2	93,2	5,2	2,0	13,6	186	2,72
Суп грибной		0,25	82,8	2,2	4,0	9,5	207	2,38
<b>Итого</b>							<b>1064</b>	<b>11,67</b>
<b>Суббота</b>								
Капуста тушеная с сосиской ( капуста в соусе -0,170; сосиски		0,25	72,9	2,0	4,5	6,1	182	1,53
Гратен с цветной капустой и зеленой фасолью		0,25	117,1	4,0	5,9	12,0	293	3,00
Жюльен классический		0,125	149,9	10,0	7,5	10,6	187	1,33
Тушеный картофель с курицей ( курица -0,05;картофель с ов		0,25	100,3	7,2	3,9	9,1	251	2,28
Гороховый суп		0,25	71,8	2,2	4,2	6,3	180	1,58
<b>Итого</b>							<b>1093</b>	<b>9,70</b>
<b>Воскресенье</b>								
Каша 4 злака с черной смородиной		0,25	74,5	2,6	0,9	14,0	186	3,50
Спагетти с соусом «Болоньезе» ( спагетти -0,08; соус -0,12)		0,25	129,1	6,5	5,1	14,3	323	3,58
Запеканка творожная с тыквой		0,15	136,3	20,1	2,3	8,8	204	1,32
Борщ с грибочками		0,25	63,7	2,4	2,9	7,0	159	1,75
Протеиновый батончик арахис со вкусом миланской карамел		0,05	248,0	34,0	8,0	10,0	124	0,50
<b>Итого</b>							<b>997</b>	<b>10,65</b>