



Харчування Original



Що входить в один день

Смузі	7:00 - 8:00
Сніданок	8.00 - 9.00
Перекус	12.00 - 13.00
Обід	13.00 - 14.00
Перекус	16.00 - 17.00
Вечеря	19.00 - 20.00

66 Ми маємо три різні раціони на тиждень, які чергуються між собою



Без цукру



Веган продукт



ISO сертифікати

66 Раціон в таблиці напередний для інформації. Страви можуть бути замінені на рівноцінні за поживністю на розсуд компанії.

I тиждень

#	Харчування (День 1)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Мохіто"	Яблуко, шпинат, ківі, стебло селери, м'ята, морінга	250 мл	99,35 kcal	3,03 g	0,95 g	19,05 g
2	Амарантова каша яблуко - горіх	Напій рисовий, амарант, вода, яблуко, горіх волоський, насіння льону, масло кокосове, кориця	290 g	545,06 kcal	13,39 g	29,63 g	52,42 g
3	Фреш ролл Double avocado	Морква, кабачок, гарбуз, кукурудза, салат айсберг, авокадо, лимон, псиліум, томат в'ялений, оливкова олія, сироп топінамбура, рожева сіль, соус соєвий, часник, перець чорний, коріандр, розмарин, перець чилі сухий	265 g	412,64 kcal	9,17 g	24,04 g	37,01 g
4	Табуле з кіноа	Кіноа біла, кіноа чорна, огірок, стебло селери, квасоля червона, гранат, м'ята, кріп, пертушка, оливкова олія, сироп топінамбура, лимон, гірчиця, рожева гімалайська сіль. Оливкова олія, сироп топінамбура, лимон, гірчиця, сіль рожева	250 g	640 kcal	10,44 g	25,01 g	40,51 g
5	Цукерки Old school original (2 шт)	Кокосове молоко, фінікова паста, сироп топінамбура, керб, масло какао, арахіс, горіх кеш'ю, паста арахісова, масло кокосове, крохмаль кукурудзяний, рожева гімалайська сіль	66 g	368 kcal	4,64 g	24,88 g	28,80 g
6	* Суп Брокколи new	Капуста брокколи, стебло селери, картопля, цибуля-порей, цибуля ріпчаста, шпинат, мигдаль, коріандр, оцет винний, перець чорний мелений, олія оливкова, сіль рожева, вода.	270 g	247 kcal	7,83 g	19,98 g	9,18 g
Енергетична цінність, всього раціону				2312,87 kcal	48,50 g	124,49 g	186,97 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 2)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Green detox	Селера, яблуко, огірок	250 мл	54,00 kcal	2,00 g	0,75 g	20,00 g
2	Млинці вершкові	Вершки кокосові, вода мінеральна, напій рисовий, пластівці вівсяні, борошно рисове, крохмаль з тапіоки, ксилітол, олія виноградних кісточок, насіння льону, агар-агар, рожева сіль	145 g	345,19 g	4,87 g	24,87 g	22,98 g
3	Салат грецький з Vegan фетою	Огірок, томат чері, оливки, салат айсберг, сир Violife грецький білий, перець болгарський, цибуля біла, оливкова олія, прованські трави	285 g	200,36 kcal	2,37 g	16,70 g	8,64 g
4	Макарони по-флотські	Спагетті із кукурудзяного борошна, шпинат, зелена гречка, цибуля ріпчаста, морква, олія оливкова, коріння пастернаку, петрушка, базилік, томат в'ялений, паприка, кумин, коріандр, чебрець, сіль рожева. Соус: Соус томатний (томат, стебло селери, цибуля ріпчаста, напій рисовий, сироп топінамбура, перець чорний мелений, сіль рожева, оливкова олія), пармезан із кеш'ю (кеш'ю, сіль рожева, харчові дріжджі, асафетида, куркума).	260 g	650 kcal	10,86 g	14,20 g	66,38 g
5	Панна- Котта Чорниця	Молоко соєве, Чорниця, Молоко кокосове сухе, Молоко соєве сухе, Сироп топінамбура, Лимон, Крохмаль кукурудзяний, Цукор кокосовий, Агар-агар, Боб ванільний.	195 g	271 kcal	6,040 g	16,120 g	27,050 g
6	* Суп цвітна капуста + карі	Мигдалеве молоко (мигдаль, вода), цвітна капуста, морква, соєвий соус, цибуля ріпчаста, часник, куркума, карі, чорний перець.	270 мл	94,23 kcal	4,59 g	3,78 g	11,88 g
Енергетична цінність, всього раціону				1614,15 kcal	30,73 g	76,42 g	156,93 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 3)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "детокс мікс"	Вода, яблуко, огірок, шпинат, лайм, насіння чіа	250 g	50,96 kcal	1,59 g	0,99 g	8,60 g
2	Мигдалева полента осіння	Полента (мигдаль, вода, крупа полента, сіль рожева, чебрець, куркума, перець чорний, перець болгарський червоний, гриби шиїтаке, сироп топінамбура, соєвий соус, оцет міцукан), Томат, Шпинат, Мікрогрін гороху, Соус Альфредо (капуста цвітна, цибуля ріпчаста, лимон, кеш'ю, оливкова олія, сироп топінамбура, часник, сіль рожева, перець чорний, вода, шпинат).	290 g	420 kcal	10,31 g	25,00 g	35,49 g
3	Avocado spring roll+ соус Соус Манго-чілі	Рисовий лист, шпинат, авокадо, капуста білокочана, морква, кабачок, перець болгарський червоний. Соус: манго, чилі, лайм, оцет міцукан, часник, сироп топінамбура, сіль рожева.	230 g	248,00 kcal	4,84 g	6,38 g	45,84 g
4	Гречка по-тайськи	Гречка зелена, Вода, морква, Кабачок, Горіх кеш'ю, Олія оливкова, Цибуля ріпчаста, Соус тамарі, Петрушка, Куркума, Коріння імбиру, Часник, Насіння кунжуту біле, Насіння кунжуту чорне, Перець чилі, Паростки сої, Соус соєвий.	260 g	641,00 g	20,24 g	22,85 g	84,32 g
5	Цукерки Chia & choco	Мигдаль, концентрат яблучного соку, какао масло, кероб, какао терте, какао порошок, насіння чіа, лецитин соняшниковий	39 g	213,59 kcal	3,90 g	16,79 g	10,15 g
6	* Суп veggies	Вода, капуста брокколі, кабачок, фенхель, марква, олія оливкова, куркума, сіль рожева, перець чорний.	270 g	116,64 kcal	2,62 g	7,48 g	8,88 g
Енергетична цінність, всього раціону				1690,21 kcal	43,50 g	79,49 g	193,28 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 4)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Цілющий льон"	Груша, яблуко, смородина, насіння льону, слива	250 g	122,50 kcal	1,00 g	0,43 g	8,81 g
2	Сирники з тофу	Сир тофу, йогурт соєвий, банан, борошно рисове, родзинки, молоко кокосове сухе, псиліум, лимон, сода харчова, натуральна ванільна есенція. Соус Вишня, сироп топінамбура, крохмаль кукурудзяний	260 g	442,34 kcal	25,71 g	16,69 g	44,37 g
3	Нутові котлети з бататом	Нут, батат, борошно рисове, перець болгарський, шпинат, рукола, цибуля синя, олія виноградних кісточок, паприка копчена, часник гранульований, рожева гімалайська сіль, коріандр, перець чорний мелений	270 g	756,18 kcal	34,20 g	28,99 g	84,54 g
4	Осінній салат з фенхелем	Кабачок, морква, нут, фенхель, шпинат, капуста брокколі, томат в'ялений, оливкова олія, сироп топінамбура, соус соєвий, насіння кунжуту біле, рожева гімалайська сіль, розмарин, коріандр, перець чорний	230 g	288 kcal	13,89 g	6,97 g	40,60 g
5	Цукерки coco bar (2 шт)	Кокосове молоко, кокос, фундук, сироп топінамбура, мигдаль, ксилітол, кокосова олія, рожева гімалайська сіль	36 g	189,64 kcal	3,32 g	15,82 g	7,06 g
6	* Суп горошок-шпинат	Горошок, вода, шпинат, кокосові вершки, цибуля ріпчаста, часник, рожева гімалайська сіль, коріандр, чорний перець.	270 g	116 kcal	2,97 g	8,64 g	7,02 g
Енергетична цінність, всього раціону				1915 kcal	81,09 g	77,54 g	192,40 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 5)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Green day"	Вода, яблуко, шпинат, стебло селери, лимон	250 g	47 kcal	1,69 g	0,50 g	32,00 g
2	Вівсяна каша чорниця	Напій вівсяний, йогурт кокосовий, чорниця, пластівці вівсяні без глютену, концентрат яблучного соку, насіння льону, насіння чіа	280 g	415,18 kcal	10,02 g	18,40 g	49,50 g
3	Vegan піца (3 шт)	Борошно спельти, шпинат, тофу копчений, вершки кокосові, вода питна, томат, кабачок, баклажан, олія оливкова, оливки, рукола, дріжджі вегетаріанські, сіль рожева, паприка копчена, перець чилі, прованські трави	245 g	635 kcal	17,70 g	40,29 g	45,96 g
4	Thai noodles	Локшина бобова, Томат коктейльний, Брокколи, Шпинат, Морква, Цибуля ріпчаста, Селера, Кукурудза міні, Лайм, Олія оливкова, Горіх арахіс, Соус соєвий, Паростки сої, Вода, Маринований тофу: Тофу, Олія оливкова, Соус соєвий, Оцет міцукан, Сироп топінамбура, Часник, Коріандр. Соус: Сироп топінамбура, Томат консервований, Олія кунжутна, Паста з тамаринда, Соус тамарі, Лайм, Соус соєвий, Фреш імбиру, Часник гранульований, Перець чилі.	235 g	365 kcal	8,31 g	19,39 g	36,88 g
5	Фундук в кербі без цукру	Горіх фундук, керб, какао-масло, емульгатор соняшниковий лецитин	25 g	158 kcal	1,63 g	14,27 g	4,63 g
6	* Суп гарбузовий	Гарбуз, картопля, цибуля порей, мигдаль, коріння селери, оливкова олія, томат в'ялений, перець чорний, рожева гімалайська сіль, коріандр, чербець	270 g	335,56 kcal	8,07 g	24,62 g	17,98 g
Енергетична цінність, всього				5568,51 kcal	39,35 g	92,84 g	168,97 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 6)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Мигдалева слива"	Вода, мигдаль, груша, яблуко, чорнослив, чорниця	250 g	219,77 kcal	4,35 g	10,05 g	26,49 g
2	Оладки гречані чіа	Яблуко, Гречка зелена, Борошно спельти, Горіх волоський, Насіння чіа, Насіння льону, Олія оливкова. Соус: Полуниця розморожена, Сироп топінамбура, Базилік.	215 g	452,64 kcal	11,66 g	17,32 g	59,50 g
3	Фреш рол BBQ	Салат айсберг, сосиска соєва, кабачок, гарбуз, кукурудза, перець болгарський, томат, цибуля ріпчаста, томат в'ялений, вода питна, сироп топінамбура, псиліум, соус соєвий, оцет яблучний, цукор кокосовий, олія оливкова, агар-агар, паприка, імбир	245 g	312,27 kcal	16,86 g	10,75 g	34,95 g
4	Фарширований перець сорго	Сорго, червона фасоль, капуста, перець болгарський, томат рожевий, цибуля порей, кукурудза, кумин, коріандр, мікрогрін люцерни, кріп, шпинат, оливкова олія, паприка, чорний перець, сіль, часник.	255 g	355,86 kcal	9,18 g	13,98 g	41,49 g
5	Печиво Caramel crush	Пластівці вівсяні без глютену, концентрат яблучного соку, кокосове молоко, олія виноградних кісточок (6,4 %), крохмаль кукурудзяний, борошно рисове, сода харчова, рожева гімалайська сіль	50 g	256 kcal	2,49 g	13,46 g	29,53 g
6	* Сочевичний суп	Вода питна, сочевиця, цибуля порей, батат, морква, томат консервований, оливкова олія, сіль рожева, часний гранульований, паприка копчена, прованські трави, паприка мелена	275,00 g	317 kcal	10,34 g	14,30 g	34,65 g
Енергетична цінність, всього				1913,92 kcal	54,88 g	79,86 g	226,61 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 7)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Напій Celery juice	Стебло селери	250 g	51 kcal	3,475 g	0,385 g	8,115 g
2	Млинці з маком	Вода, мак, напій рисовий, вершки кокосові, пластівці вівсяні без глютену, цукор кокосовий, родзинки, борошно рисове, масло кокосове, олія виноградних кісточок, сироп топінамбура, насіння льону, рожева гімалайська сіль, кориця	235 g	700,58 kcal	14,84 g	51,76 g	38,75 g
3	Фреш рол Avocado - Veggies	Морква, кабачок, салат айсберг, авокадо, гарбуз, кукурудза, вода питна, огірок, перець болгарський, нут, псиліум, лимон, насіння кунжуту, оливкова олія, сироп топінамбура, кумін, рожева гімалайська сіль, перець чорний, часник	260 g	379,00 kcal	12,71 g	16,80 g	41,68 g
4	Тайська лапша Soba	Локшина Соба, лук порей, капуста, морква, шпинат, гриби шіітаке, лайм, мікрогрін гороху, кунжут, кунжутна олія, сироп топінамбура, соус соєвий, оцет міцукан, чилі, рожева гімалайська сіль, коріандр, розмарин	240 g	325,82 g	9,33 g	10,80 g	45,67 g
5	Панакота шоколад	СОЄВЕ МОЛОКО, МОЛОКО КОКОСОВЕ СУХЕ, МОЛОКО СОЄВЕ СУХЕ, СИРОП ТОПІНАМБУРА, КАКАО, АГАР-АГАР, ВАНІЛЬ	160 g	165,52 g	4,64 g	9,06 g	15,18 g
6	Овочеві котлети з соусом песто	Капуста цвітна, морква, капуста броколі, перець болгарський, кабачок, цибуля біла, шпинат, оливкова олія, насіння гарбуза, борошно гречане, базилік, насіння льону, лимон, рожева гімалайська сіль, імбир сухий, часник, коріандр, перець чорний мелений, кардамон	220 g	479,12 kcal	8,98 g	39,42 g	18,57 g
Енергетична цінність, всього				1609,81 kcal	40,01 g	108,37 g	107,11 g

*При необхідності, Ви можете замінити будь яку страву в меню. Детальніше запитуйте в менеджера YARO.