



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

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



Без цукру



Веган продукт



ISO сертифікати

“ 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	Суперфуд Кутя	Спельта, насіння ча, мигдалеве молоко, волоський горіх, ягоди годжі, горіх пекан, вишня, журавлина, карамельно-кокосовий соус	270 g	912,92 kcal	22,60 g	54,12 g	77,44 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 чили 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, кероб, 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 броколі, 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				1767,81 kcal	35,11 g	94,86 g	134,55 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 верхкові	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-флотськи	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 шіітаке, сироп топінамбура, соевий 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	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	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 соевий.	260 g	641,00 g	20,24 g	22,85 g	84,32 g
5	Цукерки Chia & choco	Мигдаль, концентрат яблучного соку, какао масло, керб, 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				1821,21 kcal	51,37 g	89,91 g	189,12 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 соевий, банан, борошно рисове, родзинки, молоко кокосове суше, псиліум, лимон, сода харчова. Соус Вишня, сироп топінамбура, крохмаль кукурудзяний	260 g	442,34 kcal	25,71 g	16,69 g	44,37 g
3	Нутіві 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 соевий, 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, пластивці 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 чили, прованські трави	245 g	635 kcal	17,70 g	40,29 g	45,96 g
4	Seaweed salad	Локшина рисова, Сир тофу, Томат коктейльний, Водорості вакаме, Груша, Мікрогрін люцерни, Насіння кунжуту чорне, Водорості норі, Маринад для тофу: Соус соєвий, Олія оливкова, Фреш лимонний, Часник, Мускатний горіх, Сіль чорна, Кумин.	260 g	621 kcal	12,86 g	27,47 g	76,42 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				5824,31 kcal	43,90 g	100,92 g	208,51 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 ціа	Яблуко, Гречка зелена, Борошно спельти, Горіх волоський, Насіння ціа, 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 консервовані, 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	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	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				1478,81 kcal	32,13 g	97,95 g	111,27 g

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

II тиждень

#	Харчування (День 1)	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	Млинці з вишнею	Вишня, напій рисовий, вода мінеральна, сироп топінамбура, пластівці вісяні без глютену, крохмаль кукурудзяний, борошно рисове, олія виноградних кісточок, насіння льону, цукор кокосовий, ррожева гімалайська сіль	215 g	377 kcal	6,86 g	15,88 g	49,02 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	149,88 kcal	3,39 g	8,51 g	13,88 g
4	Червоний рис з соєвою спаржею WOK	Червоний рис, соєва спаржа, цибуля ріпчаста, салат айсберг, стебло селери, мікрогрін гороху, томат, шпинат, оливкова олія, лимон, морква, кунжут білий, кунжут чорний. Соус: фреш імбиру, фреш лайму, кунжутна олія, перець чилі, тамарі, сироп топінамбура	315,00 g	385 kcal	11,77 g	14,84 g	48,43 g
5	Double cocoa 2 шт	Горіх фундук, какао-масло, сироп топінамбура, какао тертк, горіх кеш'ю, паста кокосова, какао-порошок, молоко кокосове сухе, ванільна есенція, рожева гімалайська сіль	40 g	235,87 kcal	4,08 g	20,18 g	7,73 g
6	* Суп Брокколи	Капуста броколі, 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				1445,39 kcal	35,52 g	80,38 g	136,84 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	Оладки гречані чіа	Яблуко, Гречка зелена, Борошно спельти, Горіх волоський, Насіння чіа, Насіння льону, Олія оливкова. Соус: Вишневий	215 g	452,64 kcal	11,66 g	17,32 g	59,50 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	Чорна кіноа + перловка	Перловка, кіноа, броколі, капуста цвітна, капуста, перець болгарський, коріандр, мікрогрін люцерни, оливкове масло, розмарин, сіль, в'ялений томат. Соус песто	245 g	691,34 kcal	10,97 g	28,23 g	43,44 g
5	Тарта лимонна	Напій рисовий, горіх мигдаль, масло кокосове, сироп яблучний, борошно рисове, лимон, крохмаль кукурудзяний, пластівці мигдалеві, куркума	85 g	288,64 kcal	3,41 g	18,11 g	25,98 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				1850,72 kcal	35,85 g	79,43 g	201,78 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 "Чорничка"	Яблуко, гарбуз, чорниця, хлорелла	250 g	109 kcal	1,99 g	1,04 g	22,23 g
2	Пшоно з овочами	Гарбуз, капуста броколі, пшоно, перець болгарський, петрушка, вода, томат консервованний, томати в'ялені, рукола, лимон, сироп топінамбура, часник, оливкова олія, оцет міцукан, рожева гімалайська сіль, перець чорний мелений, коріандр, цибуля гранульована, кумин, прованські трави, перець чилі	280 g	500 kcal	10,95 g	29,06 g	45,19 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, кумин, рожева гімалайська сіль, перець чорний, часник	260 g	379,00 kcal	12,71 g	16,80 g	41,68 g
4	Seaweed salad	Локшина рисова, Сир тофу, Томат коктейльний, Водорості вакаме, Груша, Мікрогрін люцерни, Насіння кунжуту чорне, Водорості норі. Маринад для тофу: Соус соєвий, Олія оливкова, Фреш лимонний, Часник, Мускатний горіх, Сіль чорна, Кумин.	260,00 g	621,20 g	13 kcal	27,47 g	76,42 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	Рататуй	Кабачок, баклажан, томат, шпинат, перець болгарський, цибуля ріпчаста, морква, оливкова олія, часник, рожева гімалайська сіль, чебрець, розмарин	250 g	246,75 kcal	4,80 g	15,51 g	20,23 g
	Хлібці лляні з кабачком	Боршно гречане, кабачок, насіння льну, олія виноградних кісточок, насіння коноплі, псиліум, рожева гімалайська сіль					
Енергетична цінність, всього				2126,64 kcal	49,35 g	106,00 g	232,80 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	0,50 g	32,00 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
	Соус шоколадний	Кокосові вершки, сироп топінамбура, какао-масло, кокосове масло, какао порошок темний	50 g	173,74 g	1,41 g	15,20 g	6,53 g
3	Vegan Вінегрет	Буряк, Коріння селери, Морква, Горошок, Квасоля червона, Цибуля ріпчаста, Оливки, Олія гарбузова, Розмарин, Олія оливкова, Насіння кунжуту чорне, Сіль рожева.	255 g	276,76 g	9,58 g	9,04 g	36,64 g
4	Батат по-селянськи	Батат, Цибуля порей, Олія оливкова, Сіль рожева, Коріандр, Насіння кунжуту біле, Насіння кунжуту чорне. Соус: Вода питна, Горіх кеш'ю, Фреш лимонний, Сіль рожева.	265 g	533,99 kcal	13,92 g	24,86 g	60,00 g
5	Цукерки Marzipan 2 шт	Апельсин, сироп топінамбура, дорошно мигдалеве, пластівці мигдалеві, какао терте, масло кокосове, цукор кокосовий, ванільна есенція	28 g	101 kcal	1,94 g	7,16 g	6,50 g
6	* Сочевичний суп	Вода питна, сочевиця, цибуля порей, батат, морква, томат консервованний, 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			1419,87 kcal	32,07 g	80,73 g	156,13 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 "Fresh time"	Ківі,огірок, ананас, конопляний протеїн, вода	250 мл	59,00 kcal	1,95 g	0,52 g	11,40 g
2	Лляна каша чорниця	Напій вівсяний, чорниця, насіння льону, концентрат яблучного соку, борошно мигдалеве, молоко кокосове сухе	280 g	285 kcal	8,372 g	14,644 g	28,000 g
3	Spring roll veggies + Соус Романеско	Авокадо, Рисовий лист, Шпинат, Перець болгарський червоний, Огірок чищений, Морква Соус: Томат рожевий, Перець болгарський, Горіх мигдаль, Олія оливкова, Оцет міцукан, Сіль рожева, Перець чилі, Перець чорний.	225 g	354 kcal	7,51 g	17,89 g	38,51 g
4	Безглютенова паста з овочами	Морква, кабачок, спагетті з кукурудзи, вода питна, оливкова олія, базилік, сир Violife пармезан, горіх кедровий, коріандр, сіль рожева, часник	240 g	667,59 kcal	12,52 g	25,49 g	92,55 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	* 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				1738,77 kcal	35,46 g	79,48 g	208,87 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	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	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	Мигдалева полента осіння	Полента (мигдаль, вода, крупа полента, сіль рожева, чебрець, куркума, перець чорний, перець болгарський червоний, гриби шиїтаке, сироп топінамбура, соевий соус, оцет міцукан), Томат, Шпинат, Мікрогрін гороху.	290 g	425 kcal	10,31 g	25,59 g	35,27 g
5	Фундук caramel & coffee	Фундук, какао терте, какао масло, молоко кокосове сухе, кокосовий цукор, какао порошок темний, борошно мигдалеве, пластівці вівсяні без глютену, кава мелена	25 g	164,62 kcal	2,71 g	13,88 g	6,00 g
6	Котлети з брокколі та сочевиці	Капуста брокколі, морква, сочевиця, цибуля порей, йогурт соевий, шпинат, борошно рисове, олія виноградних кісточок, олія конопляна, кріп, рожева гімалайська сіль, коріандр, часник	245 g	347,84 kcal	17,86 g	11,99 g	39,81 g
Енергетична цінність, всього				1772,41 kcal	47,62 g	96,61 g	165,70 g

#	Харчування (День 7)	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	0,43 g	8,81 g
2	Вівсяний кранч вишня & йогурт	Йогурт соевий, вишня, пластівці вівсяні, сироп топінамбура, цукор кокосовий, кокосове масло, крохмаль кукурудзяний, оливкова олія, насіння льону, рожева гімалайська сіль	290 g	419 kcal	12,15 g	14,87 g	56,33 g

3	Сендвіч Veggies Pesto	БАКЛАЖАН, ПЕРЕЦЬ БОЛГАРСЬКИЙ, ШПИНАТ. СОУС ПЕСТО: БАЗИЛІК, ШПИНАТ, ОЛИВКОВА ОЛІЯ, ЛИМОН, НАСІННЯ СОНЯШНИКА, СІЛЬ РОЖЕВА, ЧАСНИК, ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ. СОУС БАЖЕ: ГОРІХ ВОЛОСЬКИЙ, МИГДАЛЬ,	230 g	437,19 kcal	9,55 g	23,28 g	44,34 g
4	Thai salad осінній	Рис коричневий, Морква, Кабачок, Ананас печений, Шпинат, Горіх мигдаль, Насіння кунжуту чорне. Соус: Вода, Горіх мигдаль, Олія кунжутна, Сироп топінамбура, М'ята, Фреш лимонний, Сіль рожева, Перець чорний.	290 g	484,51 kcal	11,60 g	26,84 g	45,74 g
5	Цукерки Mango&Nut fusion	молоко кокосове сухе, кокосова стружка, сироп топінамбура, паста мигдалева, какао-масло, паста кеш'ю, фундук, мигдаль, манго сушений, манна кокосова, ксилітол	50 g	253,50 kcal	3,75 g	20,00 g	12,85 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				1735,39 kcal	43,33 g	89,20 g	179,95 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

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

III тиждень

#	Харчування (День 1)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Мохіто"	Яблуко, шпинат, ківі, стебло селери, м'ята, морінга	250 g	99 kcal	3,03 g	0,95 g	19,05 g
2	Сирники зі спіруліною	Сир тофу, томат, шпинат, борошно кукурудзяне, мікрогрін гороху, кріп, петрушка, базилік, лимон, кунжут білий, спіруліна, сіль рожева, коріандр, перець чорний, оливкова олія, розмарин. Соус - Вода питна, горіх кеш'ю, базилік, оливкова олія, кріп, лимон, часник, сироп топінамбура, сіль рожева	175 g	323 kcal	19,99 g	20,30 g	12,92 g
3	Spring roll veggies + Соус Романеско	Авокадо, Рисовий лист, Шпинат, Перець болгарський червоний, Огірок чищений, Морква Соус: Томат рожевий, Перець болгарський, Горіх мигдаль, Олія оливкова, Оцет міцукан, Сіль рожева, Перець чилі, Перець чорний.	225 g	354 kcal	7,51 g	17,89 g	32,23 g
4	Чорний рис + тофу під кисло-солодким соусом	Рис чорний, Тофу, Боби соєві Едамаме, Редис червоний, Шпинат, Салат айсберг, Олія оливкова, Олія кунжутна, Мікрогрін горошку, Насіння кунжуту біле, Насіння кунжуту чорне, Сіль рожева, Борошно нутове. Соус: Соус соєвий, Вода, Оцет міцукан, Сироп топінамбура, Олія кунжутна, Олія оливкова, Крохмаль кукурудзяний, Коріння імбиру, Часник, Перець чилі.	255 g	541,79 kcal	21,34 g	19,10 g	67,51 g
5	Double cocoa 2 шт	Горіх фундук, какао-масло, сироп топінамбура, какао тертк, горіх кеш'ю, паста кокосова, какао-порошок, молоко кокосове сухе, ванільна есенція, рожева гімалайська сіль	40 g	235,87 kcal	4,08 g	20,18 g	7,73 g
6	* Суп Брокколі	Капуста брокколі, 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				1801,82 kcal	63,77 g	98,40 g	148,61 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 2)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Fresh time"	Ананас, ківі, огірок, конопляний протеїн, вода.	250 g	59 kcal	1,95 g	0,52 g	11,40 g

2	Млинці вишня	Вишня, напій рисовий, вода мінеральна, сироп топінамбура, пластівці вісяні без глютену, крохмаль кукурудзяний, борошно рисове, олія виноградних кісточок, насіння льону, цукор кокосовий, ррожева гімалайська сіль	215 g	377 kcal	6,86 g	15,88 g	49,02 g
3	Raw mexican spagetti	Кабачок, Морква, Томат рожевий, Кіноа біла, Кукурудза, Авокадо, Перець болгарський червоний, Соус соєвий, Олія оливкова, Фреш лайму, Базилік, Мікрогрін люцерни, Насіння кунжуту чорне, Сіль рожева, Перець чили, Часник.	270 g	304 kcal	7,10 g	19,00 g	23,93 g
4	Котлети з броколі та сочевиці	Капуста броколі, морква, сочевиця, цибуля порей, йогурт соєвий, шпинат, борошно рисове, олія виноградних кісточок, олія конопляна, кріп, рожева гімалайська сіль, коріандр, часник	245 g	347,84 kcal	17,86 g	11,99 g	39,81 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 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				1361,46 kcal	38,37 g	70,30 g	135,81 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	Полуничні вершки	Полуниця, мигдалеве молоко, груша, м'ята	250,00 g	155 kcal	3,60 g	7,68 g	16,90 g
2	Нічна каша	Яблуко, вівсяні пластівці, вода, мигдаль, лимон, насіння гарбуза, журавлина, насіння ча	280 g	429,21 kcal	12,44 g	15,73 g	56,60 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	285,00 g	200 kcal	2,37 g	16,70 g	8,64 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, чили, рожева гімалайська сіль, коріандр, розмарин	240 g	325,82 g	9,33 g	10,80 g	45,67 g
5	Пиріг тертий 1 шт	Борошно мигдалеве, смородина чорна, малина, борошно рисове, сироп топінамбура, масло кокосове, крохмаль кукурудзяний, чорниця, цукор кокосовий	95 g	320,87 kcal	5,22 g	17,33 g	33,76 g
6	* Сочевичний суп	Вода питна, сочевиця, цибуля порей, батат, морква, томат консервованний, оливкова олія, сіль рожева, часник гранульований, паприка копчена, прованські трави, паприка мелена	275,00 g	317 kcal	10,34 g	14,30 g	34,65 g
Енергетична цінність, всього				1422,89 kcal	33,97 g	71,74 g	150,55 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 "Чорничка"	Чорниця, яблуко, гарбуз, хлорела.	250 g	110,00 kcal	1,99 g	1,04 g	22,23 g
2	Млинці творожні з зеленню	Соевий сир тофу, напій рисовий, вода мінеральна, пластівці вісяні без глютену, кріп, борошно рисове, гречка зелена, шпинат, паста кокосова, крохмаль кукурудзяний, олія виноградних кісточок, лимон, кокосова олія, петрушка, насіння льону, часник, сіль рожева, агар-агар, Соус йогуртовий: йогурт соєвий, вода питна, сіль рожева, кріп, перець чорний	225 g	287,93 kcal	8,80 g	16,85 g	23,24 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 чили сухий	265 g	149,88 kcal	3,39 g	8,51 g	13,88 g
4	Вінегрет з авокадо	Авокадо, буряк, морква, каперси, оливкова олія, гірчиця діжонська, сіль рожева	250 g	351 kcal	5,25 g	28,00 g	16,93 g

5	Тарта лимонна	Напій рисовий, горіх мигдаль, масло кокосове, сироп яблучний, борошно рисове, лимон, крохмаль кукурудзяний, пластівці мигдалеві, куркума	85,00 g	289 kcal	3,41 g	18,11 g	25,98 g
6	* Суп veggies	Вода, капуста брокколи, 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				1304,11 kcal	25,45 g	79,99 g	111,14 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	Green detox	Селера, яблуко, огірок	250 мл	54,00 kcal	2,00 g	0,75 g	20,00 g
2	Сирники з тофу	Сир тофу, йогурт соєвий, банан, борошно рисове, родзинки, молоко кокосове сухе, псиліум, лимон, сода харчова. Соус Вишня, сироп топінамбура, крохмаль кукурудзяний	260 g	442,34 kcal	25,71 g	16,69 g	44,37 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 консервованій, Олія кунжутна, Паста з тамаринда, Соус тамарі, Лайм, Соус соєвий, Фреш імбиру, Часник гранульований, Перець чилі.	235,00 g	365,40 g	8,31g	19,39 g	36,88 g
5	Цукерки Chia & choco	Мигдаль, концентрат яблучного соку, какао масло, керб, какао терте, какао порошок, насіння чіа, лецитин соняшниковий	39 g	213,59 kcal	3,90 g	16,79 g	10,15 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				1710,66 kcal	49,31 g	93,91 g	157,36 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 "Цілющий льон"	Груша, яблуко, смородина, насіння льону, слива	250 g	122,50 kcal	1,00 g	0,50 g	32,00 g
2	Вівсяний кранч вишня & йогурт	Йогурт соєвий, вишня, пластівці вівсяні, сироп топінамбура, цукор кокосовий, кокосове масло, крохмаль кукурудзяний, оливкова олія, насіння льону, рожева гімалайська сіль	290 g	419 kcal	12,15 g	14,87 g	56,33 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	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	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	Овочеві котлети з соусом песто	Капуста цвітна, морква, капуста брокколи, 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	1546,94 kcal	41,08 g	62,27 g	198,55 g
------------------------------	--------------	---------	---------	----------

#	Харчування (День 7)	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	Амарантова каша яблуко - горіх	Напій рисовий, амарант, вода, яблуко, горіх волоський, насіння льону, масло кокосове, кориця	290 g	475,10 kcal	12,83 g	21,82 g	53,60 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	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	Цукерки Mango&Nut fusion	молоко кокосове сухе, кокосова стружка, сироп топінамбура, паста мигдалева, какао-масло, паста кеш'ю, фундук, мигдаль, манго сушений, манна кокосова, ксилітол	50 g	253,50 kcal	3,75 g	20,00 g	12,85 g
6	Рататуй	Кабачок, баклажан, томат, шпинат, перець болгарський, цибуля ріпчаста, морква, оливкова олія, часник, рожева гімалайська сіль, чебрець, розмарин	250 g	246,75 kcal	4,80 g	15,51 g	20,23 g
Енергетична цінність, всього				1561,77 kcal	34,08 g	77,64 g	175,66 g

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