Карта КБЖУ
меню Капкейк

Панкейки

Панкейки с креветками

≈ 390 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	245	10,6	16,3	13,9
На порцию	**955**	**41,3**	**63,7**	**54,1**

Панкейки с форелью

≈ 380 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	257	9,7	17,9	14,2
На порцию	**976**	**36,7**	**68,0**	**54,1**

Трюфельные панкейки с ростбифом

≈ 312 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	226	8,0	16,0	12,2
На порцию	**704**	**24,9**	**49,9**	**38,0**

Панкейки с куриным рийетом и грибным соусом

≈ 319 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	214	9,6	12,2	16,9
На порцию	**683**	**30,8**	**38,8**	**53,8**

Панкейки в стиле карбонара

≈ 349 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	217	10,6	12,4	15,7
На порцию	**756**	**37,1**	**43,2**	**54,7**

Указан расчётный вес готовой порции. КБЖУ рассчитано по ТТК.

Завтраки и сладкие кольца

Завтраки с форелью и рийетом подаются на тартине.

Твой идеальный завтрак с форелью - на хлебе

≈ 377 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	154	8,9	9,5	8,0
На порцию	**580**	**33,4**	**36,0**	**30,2**

Завтрак с куриным рийетом - на хлебе

≈ 331 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	174	8,5	11,8	8,5
На порцию	**575**	**28,1**	**39,0**	**28,0**

Авокадо-тост

≈ 264 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	207	7,3	15,0	10,4
На порцию	**546**	**19,2**	**39,6**	**27,5**

Омлет гриль-чиз с форелью

≈ 222 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	207	12,4	16,8	1,4
На порцию	**459**	**27,5**	**37,3**	**3,2**

Домашний йогурт с форелью

≈ 199 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	198	10,5	11,0	13,7
На порцию	**394**	**20,9**	**21,9**	**27,3**

ПП сырники с кремом и ягодами

≈ 275 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	188	9,6	12,5	9,4
На порцию	**518**	**26,5**	**34,4**	**25,8**

Клубничное заварное кольцо

≈ 114 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	253	7,8	19,2	12,5
На порцию	**289**	**8,9**	**21,9**	**14,2**

Заварное кольцо с черникой и голубикой

≈ 114 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	256	7,9	19,2	12,9
На порцию	**292**	**9,0**	**21,9**	**14,7**

Указан расчётный вес готовой порции. КБЖУ рассчитано по ТТК.

Завтрак-конструктор

База и добавки

База завтрака-конструктора

≈ 197 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	177	9,7	9,8	12,3
На порцию	**349**	**19,0**	**19,3**	**24,2**

Два яйца пашот, зелень, тартин, оливковое масло и семечки.

КБЖУ вашего завтрака: база + выбранные добавки.

Несладкие добавки

Расчёт	Ккал	Б, г	Ж, г	У, г
Бекон жареный				**≈ 35 г**
100 г	203	18,6	14,3	0,0
порция	**71**	**6,5**	**5,0**	**0,0**
Бифштекс (индейка / курица)				**≈ 64 г**
100 г	218	18,8	15,4	1,9
порция	**140**	**12,0**	**9,9**	**1,2**
Куриная грудка				**≈ 50 г**
100 г	131	30,0	2,5	0,0
порция	**66**	**15,0**	**1,3**	**0,0**
Ростбиф				**≈ 50 г**
100 г	375	20,3	30,4	3,9
порция	**188**	**10,2**	**15,2**	**2,0**
Креветки				**≈ 50 г**
100 г	102	23,5	0,9	0,0
порция	**51**	**11,8**	**0,5**	**0,0**
Форель				**≈ 40 г**
100 г	180	18,0	12,0	0,0
порция	**72**	**7,2**	**4,8**	**0,0**
Рийет из куриного филе				**≈ 50 г**
100 г	209	16,8	15,6	1,7
порция	**105**	**8,4**	**7,8**	**0,9**
Тунец из баночки				**≈ 50 г**
100 г	109	24,9	1,0	0,0
порция	**55**	**12,5**	**0,5**	**0,0**
Соус песто				**≈ 20 г**
100 г	420	5,6	42,5	3,7
порция	**84**	**1,1**	**8,5**	**0,7**
Сливочное масло				**≈ 20 г**
100 г	750	0,6	82,5	0,8
порция	**150**	**0,1**	**16,5**	**0,2**
Авокадо				**≈ 50 г**
100 г	171	1,8	17,4	1,7
порция	**86**	**0,9**	**8,7**	**0,9**

Б - белки, Ж - жиры, У - углеводы. Вес добавки указан для готовой порции.*

Овощи и сыры

Расчёт	Ккал	Б, г	Ж, г	У, г
Бэби-картофель				**≈ 80 г**
100 г	68	1,7	0,1	14,6
порция	**54**	**1,4**	**0,1**	**11,7**
Черри				**≈ 40 г**
100 г	22	1,1	0,5	3,4
порция	**9**	**0,4**	**0,2**	**1,4**
Свежий огурчик				**≈ 40 г**
100 г	14	1,0	0,6	1,1
порция	**6**	**0,4**	**0,2**	**0,5**
Эдамаме				**≈ 30 г**
100 г	142	12,2	7,6	6,2
порция	**43**	**3,7**	**2,3**	**1,9**
Моцарелла жареная				**≈ 40 г**
100 г	288	20,5	21,6	3,0
порция	**115**	**8,2**	**8,6**	**1,2**
Пармезан / Теряевский				**≈ 20 г**
100 г	415	36,2	29,7	0,9
порция	**83**	**7,2**	**5,9**	**0,2**
Крем-чиз				**≈ 40 г**
100 г	295	6,5	28,5	3,4
порция	**118**	**2,6**	**11,4**	**1,4**
Рикотта				**≈ 50 г**
100 г	145	11,3	10,0	2,5
порция	**73**	**5,7**	**5,0**	**1,3**

Сладкие добавки

Свежие ягоды				**≈ 50 г**
100 г	35	0,8	0,4	7,2
порция	**18**	**0,4**	**0,2**	**3,6**
Ягодный соус				**≈ 40 г**
100 г	34	0,8	0,4	6,9
порция	**14**	**0,3**	**0,2**	**2,7**
Творожный крем				**≈ 30 г**
100 г	241	8,0	21,9	3,0
порция	**72**	**2,4**	**6,6**	**0,9**
Манго				**≈ 30 г**
100 г	48	0,7	0,6	10,2
порция	**14**	**0,2**	**0,2**	**3,1**

Указан расчётный вес готовой порции. КБЖУ рассчитано по ТТК.

Боулы и горячие блюда

Гречка с бифштексом 50/50

≈ 291 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	201	8,4	14,1	10,0
На порцию	**584**	**24,4**	**41,1**	**29,2**

Боул с курицей

≈ 284 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	181	8,5	14,4	4,7
На порцию	**514**	**24,2**	**41,0**	**13,5**

Боул с ростбифом на гречке

≈ 418 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	153	5,2	9,5	11,5
На порцию	**639**	**21,9**	**39,7**	**47,9**

Боул с ростбифом на киноа

≈ 393 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	156	6,3	10,6	8,8
На порцию	**612**	**24,7**	**41,5**	**34,7**

Зелёный боул с форелью

≈ 310 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	143	8,6	11,0	2,4
На порцию	**444**	**26,7**	**34,2**	**7,4**

Зелёный боул с креветками

≈ 330 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	129	10,4	8,7	2,2
На порцию	**425**	**34,2**	**28,8**	**7,4**

Бургер в заварном кольце

≈ 248 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	275	13,3	21,5	7,2
На порцию	**682**	**33,1**	**53,2**	**17,9**

Митболы из индейки и курицы 50/50

≈ 276 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	223	14,4	17,7	1,9
На порцию	**616**	**39,8**	**49,0**	**5,2**

Указан расчётный вес готовой порции. КБЖУ рассчитано по ТТК.

Каши, салаты и супы

Овсяная каша с курагой и чиа

≈ 241 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	152	4,4	4,7	23,2
На порцию	**367**	**10,7**	**11,4**	**56,0**

Гранола с кокосовым чиа

≈ 230 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	166	3,1	5,9	24,9
На порцию	**383**	**7,2**	**13,6**	**57,4**

Овсяная каша на растительном молоке с ягодами

≈ 245 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	148	3,9	7,2	16,6
На порцию	**363**	**9,4**	**17,7**	**40,7**

Зелёный салат

≈ 218 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	160	5,2	13,2	5,1
На порцию	**349**	**11,4**	**28,8**	**11,2**

Салат со спаржей, киноа и манго

≈ 214 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	91	2,1	6,3	6,4
На порцию	**195**	**4,5**	**13,6**	**13,6**

Салат в стиле нисуаз

≈ 210 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	179	9,4	15,3	1,0
На порцию	**375**	**19,8**	**32,0**	**2,1**

Суп из шпината с яйцом

≈ 366 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	51	5,4	2,4	1,9
На порцию	**185**	**19,9**	**8,8**	**7,0**

Суп сливочный с беконом и шпинатом

≈ 245 г
вес готовой порции*

	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
На 100 г	92	4,8	6,5	3,5
На порцию	**226**	**11,7**	**15,9**	**8,7**

Указан расчётный вес готовой порции. КБЖУ рассчитано по ТТК.