

МЕНЮ НЕДЕЛИ «АНТИСТРЕСС»

	Завтрак	Бранч	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Омлет с вялеными томатами	Смузи Иммуно С облепихой	Куриное филе с белой фасолью и грибами в сливочном соусе	Овсяно-банановое печенье	Филе трески с овощами в тропическом соусе из манго, ананаса и апельсина
ВТ	Гречневая каша с томленой грушей, оливками и сыром	Запеченный болгарский перец с адыгейским сыром и кукурузой	Кионо с бедром индейки, овощами и мятным соусом	Кекс Красный бархат с фетой и черносливом	Куриные котлетки по-литовски Юрате с овощами гриль
СР	Творожная запеканка с томлеными бананами и клубничным соусом	Томатный суп-крем с цельнозерновыми сухариками	Морепродукты с азиатской лапшой и ананасами	Фруктовый микс	Греческие сувлаки с соусом цацики
ЧТ	Пшеничная каша с Курагой/инжиром и киви	Кекс Баунти с бананом и кокосом	Рыбные котлетки с яблочным соусом и рисом карри	Творожный пудинг с какао и апельсином	Куриная грудка в кокосовом молоке и соусе-кешью с овощным соте
ПТ	Тыквенные панкейки с йогуртом	Салат-микс с черри, грейпфрутом и брынзой под соусом бальзамик	Рагу из говядины с черносливом и гречей	Кукурузный суп	Фритатта с куриной грудкой
СБ	Цельнозерновые тосты с арахисовой пастой, бананом и киви	Салат с запеченной свеклой, грушей, козьим сыром и кедровым орехом	Рулетки из индейки с вяленным персиком, карамелизированным луком и булгуром	Пюре из красной персидской чечевицы	Цезарь с запеченной семгой
ВС	Мультизерновая каша с вишней и миндалем	ПП Конфеты	Куриные пряные слайсы с кускусом и овощами под соевым соусом	Творожный мусс с малиной и базиликом	Куриные крокеты с тушеной капустой

МЕНЮ НЕДЕЛИ «МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА»

	Завтрак	Бранч	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Рисовая каша с Вяленой клюквой, персиком и фундуком	Творожный мусс «Космос»	Котлеты Валленберг с запеченными картофельными дольками и брусничным соусом	Салат с диким рисом, креветками и овощами гриль	Куриная грудка с тофу, имбирем и овощным сотэ
ВТ	Омлет с шампиньонами и зеленью	Пудинг Chia с ягодным пюре	Фунчоза с куриными 슬라이сами, овощами под цитрусовым соусом	Detox- смузи	Индейка в кисло-сладком соусе с болгарским перцем, томатами и морковью
СР	Блинчики с рикоттой и черничным соусом	Суп- крем грибной с цельнозерновыми сухариками	Перлотто со шпинатом и брынзой	Кешьюкейк	Запеканка с белой рыбой, брокколи и цветной капустой под сырной корочкой
ЧТ	Творожники с изюмом и йогуртом	Свекольное пюре с малиной и мятой	Куриная грудка с нут и овощами	Ореховый микс	Кальмар со стручковой фасолью в томатном соусе
ПТ	Овсяная каша на кокосовом молоке с какао-бобами	Суп-крем из тыквы с тыквенными семечками	Ленивые суши с рисом микс	Салат-микс с индейкой и гранатом	Суфле из куриной грудки с кедровым орехом и брюссельской капустой
СБ	Белковые рулетики с бананом, арахисом и йогуртом	Яблочный пирог с фундуком	Табуле с гречей и бедром индейки	Желе с фруктами	Филе кижуча в сливочном соусе с кунжутом
ВС	Ячневая каша с томленными яблоками, черносливом и грецким орехом	Запеченная груша с творогом и миндалем	Спагетти Болоньезе	Гранола с йогуртом	Куриные рулеты с грушей и брынзой с кабачками гриль

МЕНЮ НЕДЕЛИ «ЗДОРОВЬЕ»

	Завтрак	Бранч	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Японский омлет Тамагояки с морской капустой	Батончик мюсли с финиками	Куриные котлетки с гречей, шампиньонами и соусом цацики	Detox- смузи Матча	Филе судака с овощным рагу
ВТ	Тосты с поджаренным адыгейским сыром и сладким перцем гриль	Салат с древесными грибами и стручковой фасолью	Удон с говядиной, вялеными томатами и оливками	Йогурт с орехами и сухофруктами	Фритатта с печенью и овощами
СР	Полба с семенами льна	Суп- крем из кабачков и зеленого горошка с мятой с цельнозерновыми сухариками	Пряные куриные слайсы с греческим рагу Бриам	Фруктовый салат с творогом и орехом пекан	Щучьи котлетки с рататуем из запеченной свеклы и моркови
ЧТ	Творожная запеканка с черникой/ черной смородиной	Салат Капрезе	Легкий плов с бедром индейки	Маффин с яблоком и клюквой	Белковый омлет с куриной грудкой и овощным сотэ
ПТ	Запеканка с кускусом	Суп-крем из Брокколи и цветной капусты	Лобио	Запеченные яблоки с творожным сыром и апельсином	Поке со слабосоленным лососем
СБ	Гречневые оладьи с сырным террином и черносливом	Овощной салат Detox	Морепродукты с рисом басмати и соусом песто	Смузи фруктовый	Куриная грудка гриль в соевом соусе с овощами
ВС	Каша пшенная с тыквой и миндалем	Конфеты «Сникерс»	Цезарь с булгуром	Яблочное пюре с томленной грушей	Куриные рулеты с сыром с цветной с капустой