

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 долькам 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