

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 томленными 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-кестью 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