

## 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