



## Харчування ORIGINAL

	ЩО ВХОДИТЬ В ОДИН ДЕНЬ:
СМУЗІ	7:00-8:00
СНІДАНОК	8.00-9.00
ПЕРЕКУС	12.00-13.00
ОБІД	13.00-14.00
ПЕРЕКУС	16.00-17.00
ВЕЧЕРЯ	19.00-20.00

МИ МАЄМО ТРИ РІЗНИНІ РАЦІОНИ НА ТИЖДЕНЬ,  
ЯКІ ЧЕРГУЮТЬСЯ МІЖ СОБОЮ



Тиждень 1				
#	Харчування (День 1)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "LPG"	Морква, яблуко, грейпфрут, груша, буряк, лимон, імбир	250 мл	112,66
2	Суперфуд Кутя	Мигдаль, вода, спельта, горіх пекан, волоський горіх, насіння чіа, ягоди годжі, журавлина, кокосові вершки, кокосовий цукор, рожева гімалайська сіль	270 г	916
3	Veggie spring roll + Соус Зелений з бализіком	Авокадо, Рисовий лист, Шпинат, Перець болгарський червоний, Огірок чищений, Морква <b>Соус:</b> Горіх кеш`ю, Вода, Олія оливкова, Фреш лимонний, Базилік, Кріп, Сироп топінамбура, Сіль рожева, Часник, Перець чорний мелений	225 г	527
4	Червоний рис з соєвою спаржею WOK	Рис коричневий, соєва спаржа, Цибуля ріпчаста, Морква, Селера, Томат, Шпинат, Салат айсберг, Мікрогрін гороху, Оливкова олія, насіння кунжуту біле, насіння кунжуту чорне, Лайм, оцет міцукан, рожева сіль. Соус: соус тамарі, соус соєвий, імбир, сироп топінамбура, кунжутна олія, чилі, лайм.	315 г	385
5	Печиво вівсяне класичне (2 шт)	Вівсяні пластівці, кокосове масло, насіння гарбуза, кокосовий цукор, вода, насіння льону, лимон, ваніль, сода харчова.	36 г	147
6	Суп броколі + булочки кабачкові (2 шт)	Капуста броколі, стебло селери, картопля, цибуля-порей, цибуля ріпчаста, шпинат, мигдаль, коріандр, оцет винний, перець чорний мелений, олія оливкова, сіль рожева, вода. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	521
				2608,66

#	Харчування (День 2)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Стальна сила"	Яблуко, селера, вода, авокадо, ківі, насіння чіа, протеїн конопляний	250 мл	74,64
2	Амарантова Каша Яблуко Горіх	Насіння амаранту, Рисове молоко, Яблуко, Кориця, Молоко кокосове сухе, Горіх волоський, Масло кокосове, Золлтий Льон.	290 г	511,59
3	Сендвіч гарбуз & вялені томати	Хліб сарацин (борошно пшеничне вищого гатунку, борошно гречане жорнове органічне, борошно гречане екструзійне, вода питна очищена, закваска на цільзерновому борошні, морська сіль), сочевиця, гарбуз, в'ялені томати, рукола, цибуля ріпчаста, оливкова олія, вершки кокосові, петрушка, сіль рожева, кумін, карі.	230 г	445,49
4	THAI Noodles	Локшина бобова, тофу, брокколі, томат, шпинат, морка, цибуля, селера, кукурудза, оливкова олія, сироп топінамбура, сіль рожева, соус тамарі, арахіс, печець чорний, лайм, соус соєвий, імбир, часник, олія кунжутна, соєві паростки, чилі.	235 г	383
5	Цукерки "Old school peanut" (2 шт)	Фінік, какао-масло, арахіс, вершки кокосові, сироп топінамбура, масло кокосове, цукор кокосовий, кеш'ю, керб, сіль рожева, соняшниковий летицин.	36 г	204
6	Суп - Гарбузовий	Молоко мигдалеве, Гарбуз печений, Картопля, Цибуля порей, Коріння селери, Томат в'ялений, Олія оливкова, Коріандр, Перець чорний, Сіль рожева, Чебрець	270 г	335,81
				1954,53

#	Харчування (День 3)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Полуничний йогурт"	Банан, мигдалеве молоко, полуниця, ківі	250 мл	200,24
2	Нічна каша	Вівсяні пластівці, яблуко, мигдалеве молоко, насіння гарбуза, журавлина, лимон, насіння чіа	280 г	429
3	Сендвіч veggies & pesto	Хліб сарацин (борошно пшеничне вищого гатунку, борошно гречане жорнове органічне, борошно гречане екструзійне, вода питна очищена, закваска на цільзерновому борошні, морська сіль), соус песто (базилік, лимон, оливкова олія, насіння соняшника, часник, шпинат, перець чорний мелений, сіль рожева), баклажан запечений (баклажан, соєвий соус, сіль рожева, коріандр, чебрець, оливкова олія), запечений болгарський перець (перець червоний, оливкова олія, сироп топінамбура, рожева сіль, коріандр, винний оцет), соус баже (горіх волоський, мигдаль, вода, часник, хмелі-сунелі, рожева сіль, сироп топінамбура).	230 г	452
4	Кіноа салат	Червонокачанна капуста, солодкий перець, томати чері, огірок, кіноа біла, мигдаль, шпинат, лимонно-кунжутний соус (лимон, кунжут, сироп топінамбура, оливкова олія, кріп, рожева сіль).	275 г	631
5	Цукерки "Солона карамель" (2 шт)	Фінік, арахіс, какао-масло, кероб, рожева гімалайська сіль, емульгатор соняшниковий лецитин	36 г	88
6	Суп veggies + Булочки кабачкові	Вода, капуста брокколі, кабачок, фенхель, марква, олія оливкова, куркума, сіль рожева, перець чорний. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	396
				2196,24

#	Харчування (День 4)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Манговий рай"	Манго, Ананас, Яблуко, Ягоди асаї.	250 мл	137
2	Сирники зі спіруліною	Тофу, кріп, петрушка, базилік, шпинат, коріандр, перець чорний мелений, лимон, борошно кукурудзяне, спіруліна, сіль рожева, оливкова олія, томат коктейльний, розмарин, насіння кунжуту біле, мікрогрін горошку, Соус (кеш'ю, кріп, базилік, перець чорний мелений, лимон, часник гранульований, сироп топінамбура, олія оливкова, сіль рожева).	175 г	275
3	Wok veggies + Avo pesto cream	Морква, Буряк, Капуста білокачанна, Гриби шитакі, Шпинат, Вода, Цибуля порей, Олія оливкова , Соус тамарі, Насіння кунжуту, Коріандр. Соус: Авокадо, Шпинат, Олія оливкова, Базилік, Горіх кеш`ю, Горіх кедровий, Фреш лимонний, Сіль рожева	230 г	277,73
4	Кус-кус з нутом + овочі	Кус-кус, Морква, Нут, Перець болгарський, Томат коктейльний, Капуста брокколі, Стебло селери, Мікрогрін горошку, Олія оливкова, Коріандр, Сіль рожева. Соус томатний чатні: Томат рожевий, Олія оливкова, Коріння імбиру, Кориця, Сироп топінамбура, Гірчиця чорна, Фреш лимонний, Перець чилі, Сіль рожева, Коріандр, Кумин, Гвоздика.	310 г	683,64
5	Панна-Котта Black and White	Молоко соєве, Молоко кокосове сухе, Молоко соєве сухе, Сироп топінамбура, Какао, Агар-агар, Боб ванільний.	150 г	229,85
6	Суп цвітна капуста + карі + Булочки кабачкові	Мигдалеве молоко, цвітна капуста, морква, соєвий соус, цибуля ріпчаста, часник, куркума, карі, чорний перець. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	515
				2118,22

#	Харчування (День 5)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Detox Mix"	Яблуко, огірок, вода, шпинат, лайм, насіння чіа.	250 мл	50,96
2	Млинці вершкові	Борошно гречане, мигдаль, вода, оливкова олія, цукор кокосовий, сіль рожева, соус вершковий (кокосові вершки, крохмаль тапіоки, ксилітол, агар-агар), шоколадний соус (вершки кокосові, сироп топінамбура, масло кокосове, масло какао, какао порошок, сіль рожева).	195 г	559
3	Spring roll veggies + Соус Романеско	Авокадо, Рисовий лист, Шпинат, Перець болгарський червоний, Огірок чищений, Морква <b>Соус:</b> Томат рожевий, Перець болгарський, Горіх мигдаль, Олія оливкова, Оцет міцукан, Сіль рожева, Перець чилі, Перець чорний.	225 г	354
4	Фарширований перець з сорго	Сорго, Перець болгарський, Томат, Квасоля, Кукурудза, Цибуля порей, Шпинат, Олія оливкова, Капуста червонокачанна, Мікрогрін люцерни, Кріп чищений, Сіль рожева, Паприка копчена, Кумин, Коріандр, Часник, Перець чорний. Соус: Томат консервований, рисове молоко, Цибуля ріпчаста, Стебло селери, Сироп топінамбура, Сіль рожева, Олія оливкова, Перець чорний.	255 г	339,36
5	Цукерки "Солоня (мигдаль) карамель" (2 шт)	Мигдаль, фінік, кербоб, какао-масло, рожева сіль, емульгатор соняшниковий лецитин.	36 г	177
6	Осінній салат	Морква, Коріння пастернаку, Гарбуз, Олія оливкова, Коріандр, Сіль рожева, Перець чорний, Нут, Капуста брокколі, Томат в'ялений, Шпинат, Насіння кунжуту.	270 г	363,46
				1843,78

#	Харчування (День 6)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Fresh time"	Ківі,огірок, ананас, конопляний протеїн, вода	250 мл	59
2	Оладки із зеленої гречки	Яблуко, зелена гречка, вода, борошно зі спельти, волоський горіх, насіння чіа, насіння льону, полуниця, базилік, сироп топінамбуру, оливкова олія.	265 г	465
3	Фреш-ролл "Double Avocado"	Авокадо, кабачок, морква, салат айсберг, тофу, томат в'ялений, лимон, олія оливкова, сироп топінамбуру, сіль рожева, перець чорний, часник, куркума, розмарин, коріандр. Лаваш (кабачок, гарбуз, кукурудза, порошок подорожника (псилум). Соус Гуакомоле (авокадо, соєвий соус, перець чилі, сіль рожева, лимон, олія оливкова)	265 г	434,69
4	Зелена сочевиця + мікрогрін	Шпинат, сочевиця зелена, буряк печений, томат печений, фундук, мікрогрін горошку, насіння калінджі (чорний кмин), сіль рожева, олія оливкова, соус соєвий, оцет бальзамічний, мускатний горіх, розмарин. Соус карі (яблуко, насіння соняшника, олія оливкова, лимон, вода, часник, сіль рожева, куркума, кардамон, коріандр).	260 г	631
5	Панна- Котта Чорниця	Молоко соєве, Чорниця, Молоко кокосове сухе, Молоко соєве сухе, Сироп топінамбура, Лимон, Крохмаль кукурудзяний, Цукор кокосовий, Агар-агар, Боб ванільний.	195 г	270,66
6	Печені овочі + хумус Спіруліна	Морква, Буряк, Коріння селери, Коріння пастернаку, Олія оливкова, Сіль рожева, Коріандр, Перець чорний. Хумус: Нут, Вода, Кунжутна паста, Олія оливкова, Фреш лимонний, Спіруліна, Часник, Сіль рожева.	320 г	509,25
				2369,6

#	Харчування (День 7)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Мигдалева слива	Мигдалеве молоко, Груша, Яблуко, Чорнослив, Чорниця	250 г	219,49
2	Амарантова Каша Банан Полуниця	Насіння амаранту чорне, Рисове молоко, Банан, Молоко кокосове сухе, Масло кокосове, Золотий Льон, Полуниця сублімована.	288 г	530,2
3	Avocado spring roll+ Соус Арахісовий	Рисовий лист, шпинат, авокадо, капуста білокачана, морква, кабачок, перець болгарський червоний. Соус: Горіх арахіс, Вода, Вершки кокосові, Олія кунжутна, Сироп топінамбура, Фреш лайму, Місо паста світла, Сіль рожева, Часник, Перець чилі.	235 г	290
4	Чорний рис + тофу під кисло-солодким соусом	Рис чорний, Тофу, Боби соєві Едамаме, Редис червоний, Шпинат, Салат айсберг, Олія оливкова, Олія кунжутна, Мікрогрін горошку, Насіння кунжуту біле, Насіння кунжуту чорне, Сіль рожева, Борошно нутове. Соус: Соус соєвий, Вода, Оцет міцукан, Сироп топінамбура, Олія кунжутна, Олія оливкова, Крохмаль кукурудзяний, Коріння імбиру, Часник, Перець чилі.	255 г	541,79
5	Желе Вишня Розмарин	Вишня, Вода, Сироп топінамбура, Агар-Агар, Розмарин.	160 г	182,87
6	Суп цукіні + Булочки кабачкові	Цукіні, Морква, Кокосові вершки, Цибуля порей, Рожева гімалайська сіль, Вода. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	415
				2179,35



Тиждень 2				
#	Харчування (День 1)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Манговий рай"	Манго, Ананас, Яблуко, Ягоди асаї.	250 мл	137
2	Амарантова Каша Яблуко Горіх	Насіння амаранту, Рисове молоко, Яблуко, Кориця, Молоко кокосове сухе, Горіх волоський, Масло кокосове, Золлтий Льон.	290 г	511,59
3	Wok veggies + Avo pesto cream	Морква, Буряк, Капуста білокачанна, Гриби шитаки, Шпинат, Вода, Цибуля порей, Олія оливкова , Соус тамарі, Насіння кунжуту, Коріандр. Соус: Авокадо, Шпинат, Олія оливкова, Базилік, Горіх кеш`ю, Горіх кедровий, Фреш лимонний, Сіль рожева	230 г	277,73
4	Макарони по-флотськи	Спагетті із кукурудзяного борошна, шпинат, зелена гречка, цибуля ріпчаста, морква, олія оливкова, коріння пастернаку, петрушка, базилік, томат в'ялений, паприка, кумин, коріандр, чебрець, сіль рожева, соус томатний (томат, стебло селери, цибуля ріпчаста, напій рисовий, сироп топінамбура, перець чорний мелений, сіль рожева, оливкова олія), пармезан із кеш'ю (кеш'ю, сіль рожева, харчові дріжджі, асафетида, куркума).	260 г	643
5	Желе Вишня Розмарин	Вишня, Вода, Сироп топінамбура, Агар-Агар, Розмарин.	160 г	182,87
6	Суп брокколі + Булочки кабачкові	Капуста броколі, стебло селери, картопля, цибуля-порей, цибуля ріпчаста, шпинат, мигдаль, коріандр, оцет винний, перець чорний мелений, олія оливкова, сіль рожева, вода. Кабачок, борошно спелти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	512
				2264,19

#	Харчування (День 2)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Чорничка"	Чорниця, яблуко, гарбуз, хлорела.	250 мл	110
2	Млинці вершкові	Борошно гречане, мигдаль, вода, оливкова олія, цукор кокосовий, сіль рожева, соус вершковий (кокосові вершки, крохмаль тапіоки, ксилітол, агар-агар), шоколадний соус (вершки кокосові, сироп топінамбура, масло кокосове, масло какао, какао порошок, сіль рожева).	195 г	559
3	Avocado spring roll+ соус Соус Манго-чілі	Рисовий лист, шпинат, авокадо, капуста білокачана, морква, кабачок, перець болгарський червоний. Соус: манго, чилі, лайм, оцет міцукан, часник, сироп топінамбура, сіль рожева.	230 г	248
4	Червоний рис з соєвою спаржею WOK	Рис коричневий, соєва спаржа, Цибуля ріпчаста, Морква, Селера, Томат, Шпинат, Салат айсберг, Мікрогрін гороху, Оливкова олія, насіння кунжуту біле, насіння кунжуту чорне, Лайм, оцет міцукан, рожева сіль. Соус: соус тамарі, соус соєвий, імбир, сироп топінамбура, кунжутна олія, чилі, лайм.	315 г	385
5	Цукерки "Солоня (мигдаль) карамель" (2 шт)	Мигдаль, фінік, керб, какао-масло, рожева сіль, емульгатор соняшниковий лецитин.	36 г	177
6	Суп горошок-шпинат + булочки кабачкові	Горошок, вода, шпинат, кокосові вершки, цибуля ріпчаста, часник, рожева гімалайська сіль, коріандр, чорний перець. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	480
				1959

#	Харчування (День 3)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Моряк Папай"	Огірок, яблуко, вода, Салат айсберг, Шпинат, Лимон, Насіння льону	250 мл	65,65
2	Сирники із тофу	Сир тофу, Йогурт соєвий, Банан , Родзинки, Борошно рисове, Молоко кокосове сухе, Псиліум, Фреш лимонний, Ваніль, Сода харчова, Соус (Вишня, Сироп топінамбура, Крохмаль кукурудзяний, Цукор кокосовий).	260 г	369,7
3	Avocado spring roll+ Соус Зелений з бализіком	Рисовий лист, шпинат, авокадо, капуста білокачана, морква, кабачок, перець болгарський червоний. Соус: Горіх кеш`ю, Вода, Олія оливкова, Фреш лимонний, Базилік, Кріп, Сироп топінамбура, Сіль рожева, Часник, Перець чорний мелений	235 г	465
4	Sorgotto + Parmesan cheese sauce	Кеш'ю молоко, Сорго, Гриби ерінги, Цибуля ріпчаста, Шпинат, Олія оливкова, Соус соєвий, Петрушка, Соус тамарі, Часник, Сіль рожева, Чербець, Перець чорний, Мікрогрін горошку, Мікрогрін люцерни, Горіх кеш`ю, Дріжджі вегетаріанські, Асафетида, Куркума.	260 г	735,47
5	Цукерки "Old school peanut" (2 шт)	Фінік, какао-масло, арахіс, вершки кокосові, сироп топінамбура, масло кокосове, цукор кокосовий, кеш'ю, керб, сіль рожева, соняшниковий летицин.	36 г	204
6	Суп veggies + Булочки кабачкові	Вода, капуста брокколі, кабачок, фенхель, марква, олія оливкова, куркума, сіль рожева, перець чорний. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	396
				2235,82

#	Харчування (День 4)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Avo-apple"	Авокадо, огірок, яблуко, петрушка, імбир, лимон, вода.	250 мл	80
2	Суперфуд Кутя	Мигдаль, вода, спельта, горіх пекан, волоський горіх, насіння чіа, ягоди годжі, журавлина, кокосові вершки, кокосовий цукор, рожева гімалайська сіль	270 г	916
3	Tofu srping roll+ Соус Прованський йогурт	Рисовий лист, шпинат, тофу, соєвий соус, олія оливкова, лимон, часник, горіх мускатний, кумин, буряк, кабачок, перець болгарський червоний, мікрогрін люцерни, насіння кунжуту чорне. Соус: Йогурт соєвий, Фреш лимонний, Олія льняна, Цибуля гранульована, Прованські трави, Сіль рожева, Перець чорний.	230 г	335
4	Чорна кіноа + перловка	Крупа перлова, Крупа кіноа чорна, Капуста брокколі, Томат в'ялений, Мікрогрін люцерни, Капуста цвітна, Перець болгарський червоний, Олія оливкова, Розмарин свіжий, Сіль рожева, Коріандр. Соус Песто: Базилік, Олія оливкова, Горіх бразильський, Насіння соняшника, Фреш лимонний, Сироп топінамбура, Сіль рожева.	245 г	696,22
5	Панна- Котта Чорниця	Молоко соєве, Чорниця, Молоко кокосове сухе, Молоко соєве сухе, Сироп топінамбура, Лимон, Крохмаль кукурудзяний, Цукор кокосовий, Агар-агар, Боб ванільний.	195 г	270,66
6	Суп морквяно-імбирний + Булочки кабачкові	Суп Морквяно-імбирний: морква, вода, мигдаль активований, цибуля ріпчаста, куркума, часник, рожева гімалайська сіль, імбир. Булочки кабачкові: кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно золотого льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	492
				2789,88

#	Харчування (День 5)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Fresh time"	Ківі,огірок, ананас, конопляний протеїн, вода	250 мл	59
2	Нічна каша	Вівсяні пластівці, яблуко, мигдалеве молоко, насіння гарбуза, журавлина, лимон, насіння чіа	280 г	429
3	Spring roll veggies + Соус Романеско	Авокадо, Рисовий лист, Шпинат, Перець болгарський червоний, Огірок чищений, Морква <b>Соус:</b> Томат рожевий, Перець болгарський, Горіх мигдаль, Олія оливкова, Оцет міцукан, Сіль рожева, Перець чилі, Перець чорний.	225 г	354
4	Спельта з нутом + овочі	Спельта, Морква, Нут, Перець болгарський, Томат коктейльний, Капуста брокколі, Стебло селери, Мікрогрін горошку, Олія оливкова, Коріандр, Сіль рожева. Соус: Томат рожевий, Олія оливкова, Коріння імбиру, Кориця, Сироп топіамбура, Гірчиця чорна, Фреш лимонний, Перець чилі, Сіль рожева, Коріандр, Кумин, Гвоздика.	310 г	630,63
5	Торт Crumble 1 шт	Борошно спельти, Сироп топіамбура, Вода, Олія виноградних кісточок, Крохмаль кукурудзяний, Борошно кукурудзяне, Борошно спельти, Ваніль, Сода харчова, Сіль рожева, Вершки кокосові.	50 г	274
6	Суп - Гарбузовий	Молоко мигдалеве, Гарбуз печений, Картопля, Цибуля порей, Коріння селери, Томат в'ялений, Олія оливкова, Коріандр, Перець чорний, Сіль рожева, Чебрець	270 г	335,81
				2082,44

#	Харчування (День 6)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Стальна сила"	Яблуко, селера, вода, авокадо, ківі, насіння чіа, протеїн конопляний	250 мл	74,64
2	Амарантова Каша Банан Полуниця	Насіння амаранту чорне, Рисове молоко, Банан, Молоко кокосове сухе, Масло кокосове, Золотий Льон, Полуниця сублимована.	288 г	530,2
3	Фреш-ролл "Double Avocado"	Авокадо, кабачок, морква, салат айсберг, тофу, томат в'ялений, лимон, олія оливкова, сироп топінамбуру, сіль рожева, перець чорний, часник, куркума, розмарин, коріандр. Лаваш (кабачок, гарбуз, кукурудза, порошок подорожника (псилум). Соус Гуакомоле (авокадо, соєвий соус, перець чилі, сіль рожева, лимон, олія оливкова)	265 г	434,69
4	Vegan protein Цезар	Салат ромен, морква печена, нут, дріжджі харчові, паприка, коріандр, кумин, олія оливкова, часник гранульований, цукор кокосовий, соєва спаржа, соєвий соус, сироп топінамбура, оцет міцукан, крутони (гречаний хліб, олія оливкова, прованські трави, водорості вакаме), томат чері, конопляне насіння, соус (кеш'ю, каперси, гірчиця діжонська, прованські трави, мигдаль, лимон, часник, сіль рожева).	245 г	471
5	Панна-Котта Black and White	Молоко соєве, Молоко кокосове сухе, Молоко соєве сухе, Сироп топінамбура, Какао, Агар-агар, Боб ванільний.	150 г	229,85
6	Суп цукіні + Булочки кабачкові	Суп:Цукіні, Морква, Кокосові вершки, Цибуля порей, Рожева гімалайська сіль, Вода. Кабачок. Булочки кабачкові: кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно золотого льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	415
				2155,38

#	Харчування (День 7)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Detox Mix"	Яблуко, огірок, вода, шпинат, лайм, насіння чіа.	250 мл	50,96
2	Гранола із зеленой гречки керб-банан (0.110кг) + мигдалеве молоко з ваніллю	Гречка зелена, родзинки світлі, вівсяні пластівці, насіння гарбуза, фінік, яблуко, банан, керб, какао масло. Мигдаль, вода, сироп топінамбура, ваніль.	110 г + 250 мл	808
3	Сендвіч з печеним тофу	Тофу, салат ромен, морква печена, оливки, водорості норі, водорості вакаме, мигдаль, сироп топінамбуру, оливкова олія, конопляна олія, гірчиця діжонська, часник, оцет яблучний, сіль чорна, камедь гуарова, соєвий соус, коріандр, паприка, соус романеско (болгарський перець, томати), хліб сарацин (борошно пшеничне вищого гатунку, вода, борошно гречане, закваска на цільнозерновому борошні, сіль морська).	210 г	372
4	Осінній салат	Морква, Коріння пастернаку, Гарбуз, Олія оливкова, Коріандр, Сіль рожева, Перець чорний, Нут, Капуста брокколі, Томат в'ялений, Шпинат, Насіння кунжуту.	270 г	363,46
5	Печиво "Coco&Caramel Cookie" (1 шт)	Фінік, кокос, мигдаль, какао-масло, керб, горіх кешью, сироп топінамбура, кокосовий цукор, кокосове масло, рожева гімалайська сіль, соняшниковий лецитин.	50 г	217
6	Суп цвітна капуста + карі + Булочки кабачкові	Суп: Мигдалеве молоко (мигдаль, вода), цвітна капуста, морква, соєвий соус, цибуля ріпчаста, часник, куркума, карі, чорний перець. Булочки кабачкові: кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно золотого льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	515
				2326,42

Тиждень 3				
#	Харчування (День 1)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Цілющий льон"	Слива, Груша, Яблуко, Смородина, Насіння льону	250 мл	149
2	Мигдалева Палента	Полента (мигдаль, вода, крупа полента, сіль рожева, чебрець, куркума, перець чорний, перець болгарський червоний, гриби шиїтаке, сироп топінамбура, соєвий соус, оцет міцукан), Томат, Шпинат, Мікрогрін гороху. Соус Альфредо (капуста цвітна, цибуля ріпчаста, лимон, кеш'ю, оливкова олія, сироп топінамбура, часник, сіль рожева, перець чорний, вода, шпинат).	290 г	435
3	Spring roll veggies + Соус Романеско	Авокадо, Рисовий лист, Шпинат, Перець болгарський червоний, Огірок чищений, Морква <b>Соус:</b> Томат рожевий, Перець болгарський, Горіх мигдаль, Олія оливкова, Оцет міцукан, Сіль рожева, Перець чилі, Перець чорний.	225 г	354
4	Гречка по-тайськи	Зелена гречка, вода, морква, кабачок, паростки сої, горіх кеш'ю, олія оливкова, цибуля ріпчаста, соус тамарі, петрушка, куркума, коріння імбиру, часник, насіння кунжуту біле, насіння кунжуту чорне, перець чилі	260 г	647,38
5	Цукерки "Солоня (мигдаль) карамель" (2 шт)	Мигдаль, фінік, кербоб, какао-масло, рожева сіль, емульгатор соняшниковий лецитин.	36 г	177
6	Суп броколі + булочки кабачкові (2 шт)	Капуста броколі, стебло селери, картопля, цибуля-порей, цибуля ріпчаста, шпинат, мигдаль, коріандр, оцет винний, перець чорний мелений, олія оливкова, сіль рожева, вода. Кабачок, борошно спелти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	494
				2256,38



#	Харчування (День 2)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Fresh time"	Ананас, ківі, огірок, конопляний протеїн, вода.	250 мл	59
2	Амарантова Каша Яблуко Горіх	Насіння амаранту, Рисове молоко, Яблуко, Кориця, Молоко кокосове сухе, Горіх волоський, Масло кокосове, Золлтий Льон.	290 г	511,59
3	Сендвіч з печеним тофу	Тофу, салат ромен, морква печена, оливки, водорості норі, водорості вакаме, мигдаль, сироп топінамбуру, оливкова олія, конопляна олія, гірчиця діжонська, часник, оцет яблучний, сіль чорна, камедь гуарова, соєвий соус, коріандр, паприка, соус романеско (болгарський перець, томати), хліб сарацин (борошно пшеничне вищого гатунку, вода, борошно гречане, закваска на цільнозерновому борошні, сіль морська).	210 г	372
4	Vegan Вінегрет	Буряк, Коріння селери, Морква, Горошок розморожений, Квасоля червона, Оливки, Цибуля ріпчаста, Олія гарбузова, Розмарин, Олія оливкова, Насіння кунжуту чорне, Сіль рожева.	255 г	377,02
5	Цукерки "Old school peanut" (2 шт)	Фінік, какао-масло, арахіс, вершки кокосові, сироп топінамбура, масло кокосове, цукор кокосовий, кеш'ю, керб, сіль рожева, соняшниковий летицин.	36 г	204
6	Суп горошок-шпинат + булочки кабачкові (2 шт)	Горошок, вода, шпинат, кокосові вершки, цибуля ріпчаста, часник, рожева гімалайська сіль, коріандр, чорний перець. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	480
				2003,61

#	Харчування (День 3)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Суперфуд"	Груша, Ківі, Спіруліна, Насіння чіа, Шпинат, Мигдалеве молоко.	250 мл	165
2	Кіноа салат Beet & Apple	Кіноа біла, буряк, капуста білокачанна, перець болгарський червоний, яблуко, огірок, насіння гарбуза, шпинат. Соус: олія оливкова, сироп топіамбура, фреш лимонний, гірчиця діжонська, сіль рожева.	300 г	601
3	WOK Veggies + Kale	Морква, Гарбуз, Батат, Фенхель, Капуста кейл, Цибуля порей, Вода, Олія оливкова, Соус тамарі, Насіння кунжуту чорне, Коріандр. Соус: Аовкадо, Шпинат, Олія оливкова, Базилік, Горіх кеш`ю, Горіх кедровий, Фреш лимонний, Сіль рожева.	235 г	309,25
4	Батат по-селянськи	Батат, цибуля порей, часник, паприка, оливкова олія, сіль рожева, коріандр, насіння кунжуту чорне, насіння кунжуту біле, соус кеш'ю-сметана (кеш'ю, лимон, сіль рожева, вода).	265 г	462
5	Панна- Котта Чорниця	Молоко соєве, Чорниця, Молоко кокосове сухе, Молоко соєве сухе, Сироп топіамбура, Лимон, Крохмаль кукурудзяний, Цукор кокосовий, Агар-агар, Боб ванільний.	195 г	270,66
6	Суп veggies + Булочки кабачкові	Вода, капуста брокколі, кабачок, фенхель, марква, олія оливкова, куркума, сіль рожева, перець чорний. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	396
				2203,91

#	Харчування (День 4)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Basil+mint"	Вода, Ківі, Огірок, Груша, М'ята, Базилік	250 мл	41
2	Млинці вершкові	Борошно гречане, мигдаль, вода, оливкова олія, цукор кокосовий, сіль рожева, соус вершковий (кокосові вершки, крохмаль тапіоки, ксилітол, агар-агар), шоколадний соус (вершки кокосові, сироп топінамбура, масло кокосове, масло какао, какао порошок, сіль рожева).	195 г	559
3	Avocado spring roll+ соус Соус Манго-чілі	Рисовий лист, шпинат, авокадо, капуста білокачана, морква, кабачок, перець болгарський червоний. Соус: манго, чилі, лайм, оцет міцукан, часник, сироп топінамбура, сіль рожева.	230 г	248
4	Зелена сочевиця + мікрогрін	Шпинат, сочевиця зелена, буряк печений, томат печений, фундук, мікрогрін горошку, насіння калінджі (чорний кмин), сіль рожева, олія оливкова, соус соєвий, оцет бальзамічний, мускатний горіх, розмарин. Соус карі (яблуко, насіння соняшника, олія оливкова, лимон, вода, часник, сіль рожева, куркума, кардамон, коріандр).	260 г	530,2
5	Желе Вишня Розмарин	Вишня, Вода, Сироп топінамбура, Агар-Агар, Розмарин.	160 г	182,87
6	Печені овочі + хумус Спіруліна	Морква, Буряк, Коріння селери, Коріння пастернаку, Олія оливкова, Сіль рожева, Коріандр, Перець чорний. Хумус: Нут, Вода, Кунжутна паста, Олія оливкова, Фреш лимонний, Спіруліна, Часник, Сіль рожева.	320 г	509,25
				2070,32

#	Харчування (День 5)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Чорничка"	Чорниця, яблуко, гарбуз, хлорела.	250 мл	110
2	Оладки Гречані	Мука спельти, грецький горіх, насіння льону, начиння чіа, зелена гречка, яблуко, оливкова олія. Соус полунично-базиліковий: полуниця, базилік, сироп топіамбура.	215 г	512
3	Сендвіч veggies & pesto	Хліб сарацин (борошно пшеничне вищого гатунку, борошно гречане жорнове органічне, борошно гречане екструзійне, вода питна очищена, закваска на цільзерновому борошні, морська сіль), соус песто (базилік, лимон, оливкова олія, насіння соняшника, часник, шпинат, перець чорний мелений, сіль рожева), баклажан запечений (баклажан, соєвий соус, сіль рожева, коріандр, чебрець, оливкова олія), запечений болгарський перець (перець червоний, оливкова олія, сироп топіамбура, рожева сіль, коріандр, винний оцет), соус баже (горіх волоський, мигдаль, вода, часник, хмелі-сунелі, рожева сіль, сироп топіамбура).	230 г	452
4	Sorgotto + Parmesan cheese sauce	Кеш'ю молоко, Сорго, Гриби ерінги, Цибуля ріпчаста, Шпинат, Олія оливкова, Соус соєвий, Петрушка, Соус тамарі, Часник, Сіль рожева, Чербець, Перець чорний, Мікрогрін горошку, Мікрогрін люцерна, Горіх кеш'ю, Дріжджі вегетаріанські, Асафетида, Куркума.	260 г	735,47
5	Панна-Котта Black and White	Молоко соєве, Молоко кокосове сухе, Молоко соєве сухе, Сироп топіамбура, Какао, Агар-агар, Боб ванільний.	150 г	229,85
6	Осінній салат	Морква, Коріння пастернаку, Гарбуз, Олія оливкова, Коріандр, Сіль рожева, Перець чорний, Нут, Капуста брокколі, Томат в'ялений, Шпинат, Насіння кунжуту.	270 г	363,46
				2402,78

#	Харчування (День 6)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Аво - найс дей"	Авокадо, огірок, яблуко, лимон, вода, насіння чіа	250 мл	77,96
2	Амарантова Каша Банан Полуниця	Насіння амаранту чорне, Рисове молоко, Банан, Молоко кокосове сухе, Масло кокосове, Золотий Льон, Полуниця сублимована.	288 г	530,2
3	Фреш-ролл "Double Avocado"	Авокадо, кабачок, морква, салат айсберг, тофу, томат в'ялений, лимон, олія оливкова, сироп топінамбуру, сіль рожева, перець чорний, часник, куркума, розмарин, коріандр. Лаваш (кабачок, гарбуз, кукурудза, порошок подорожника (псилум). Соус Гуакомоле (авокадо, соєвий соус, перець чилі, сіль рожева, лимон, олія оливкова)	265 г	434,69
4	Супер боул	Морква, Рис чорний, Боби соєві Едамаме, Олія оливкова, Соус соєвий, Часник. Соус: Яблуко, Вода, Насіння гарбуза, Олія оливкова, Фреш лимонний, Сіль рожева, Чебрець, Часник, Куркума.	210 г	536,41
5	Печиво " Choco cookies" (2 шт)	Мигдаль, кокосовий цукор, какао терте, вода, какао-масло, какао-порошок, насіння чіа.	36 г	224
6	Суп цукіні + Булочки кабачкові	Суп:Цукіні, Морква, Кокосові вершки, Цибуля порей, Рожева гімалайська сіль, Вода. Кабачок. Булочки кабачкові: кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно золотого льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	415
				2218,26

#	Харчування (День 7)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність
1	Смузі "Мигдалева слива "	Мигдалеве молоко, Груша, Яблуко, Чорнослив, Чорниця.	250 мл	219,49
2	Сирники із тофу	Сир тофу, Йогурт соєвий, Банан , Родзинки, Борошно рисове, Молоко кокосове сухе, Псиліум, Фреш лимонний, Ваніль, Сода харчова, Соус (Вишня, Сироп топіамбура, Крохмаль кукурудзяний, Цукор кокосовий).	260 г	369,7
3	Печені овочі + хумус Спіруліна	Морква, Буряк, Коріння селери, Коріння пастернаку, Олія оливкова, Сіль рожева, Коріандр, Перець чорний. Хумус: Нут, Вода, Кунжутна паста, Олія оливкова, Фреш лимонний, Спіруліна, Часник, Сіль рожева.	320 г	509,25
4	Seeweed salad	Локшина рисова, Сир тофу, Томат, Водорості вакаме, Груша, Мікрогрін люцерна, Насіння кунжуту чорне, Водорості норі, Соус (Горіх кеш`ю, Вода, Олія кунжутна, Олія оливкова, Лайм, Місо паста, Сироп топіамбура, Сіль рожева, Часник).	260 г	621,2
5	Печиво вівсяне мигдаль (2 шт)	Вівсяні пластівці, мигдаль, кокосове масло, насіння гарбуза, кокосовий цукор, вода, насіння льону, лимон, ваніль, сода харчова.	36 г	164,01
6	Суп цвітна капуста + карі + Булочки кабачкові	Мигдалеве молоко, цвітна капуста, морква, соєвий соус, цибуля ріпчаста, часник, куркума, карі, чорний перець. Кабачок, борошно спельти, гречка зелена, волоський горіх, яблуко, олія виноградних кісточок, вода, томат в'ялений, борошно льону, базилік, псиліум, сода харчова, куркума.	270 мл + 70 г	515
				2398,65