

МЕНЮ НЕДЕЛИ «АНТИСТРЕСС»

	Завтрак	Бранч	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Омлет с вялеными томатами	Detox-Смузи с бананом и ананасом Banana Мак	Куриные наггетсы с кунжутом и бурым рисом	Маффин с бананом и шоколадными каплями	 Ужин от Полны Аршинной Теплый салат с креветками гриль и пармезаном
ВТ	Кукурузная каша с финиками и арахисом сорта Runner	Салат-микс с черри и грейпфрутом	Рулетики из индейки с вяленым персиком, карамелизированным луком и булгуром	Мини пицца	Террин с запеченными овощами с соусом цацики
СР	Творожная запеканка с томленными бананами и клубничным соусом	Суп-крем из кабачков с цельнозерновыми сухариками	Морепродукты с азиатской лапшой и ананасами по-тайски	Фруктовый микс	Курица в кокосовом молоке и соусе-кешью с овощным соте
ЧТ	Овсянка Синнабон	Кокосовый пуддинг с пюре из манго и фундуком	Картофельные дольки с форелью и каперсами	Греческий салат	Куриные котлетки по-литовски Юрате с сезонными овощами гриль
ПТ	Тыквенные панкейки с йогуртом	Чечевичный суп-крем с цельнозерновыми сухариками	Рагу из говядины с черносливом и гречей	Салат с запеченной свеклой, грушей, сыром фета и грецким орехом	Куриные крокеты с тушеной капустой
СБ	Цельнозерновые тосты с арахисовой пастой, бананом и киви	Запеченный болгарский перец с кавказским сыром	Фетучини с курицей и овощами в томатном соусе	Брауни	Филе морского окуня с овощным соте
ВС	Мультизерновая каша с черной смородиной и миндалем	Салат с морковью, ананасами и кедровыми орехами	Лобио	Батончик мюсли с финиками	Фритатта с куриной грудкой и грибами