

МЕНЮ НЕДЕЛИ «МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА»

	Завтрак	Бранч	Обед	Полдник	Ужин
ПН	Овсяная каша на кокосовом молоке с курагой и какао-бобами	Конфеты «Сникерс»	Котлеты Валленберг с картофельным пюре, квашеной капустой и брусничным соусом	Салат Капрезе	Куриная грудка с итальянской капонатой
ВТ	Омлет с шампиньонами и зеленью	Фруктовый салат с йогуртово-ванильным соусом	Фузилли с пряной индейкой и сезонными овощами	Ореховое печенье	Курица в соевом соусе с овощами гриль
СР	Рисовая каша с жареными бананами и фундуком	Мальтийский суп с цельнозерновыми сухариками	Перлотто со шпинатом и брынзой	Кешьюкейк	Котлетки из горбуши под сырной корочкой с овощами
ЧТ	Белковые рулетики с клубникой, бананом и йогуртом	Ягодный смузи-боул с гранолой	Ризотто с курицей и белыми грибами	Запеченный кабачок под сырной корочкой	Говядина со стручковой фасолью с апельсином и грецким орехом
ПТ	Творожники с персиком и маком	Суп-крем из тыквы Butternut на тайском кокосовом молоке	 <i>обед от Кристины Хариби</i> Спагетти неро с морепродуктами и соусом песто	Брускетта с пикантным печеночным паштетом и клюквенным соусом	Куриные рулеты с черносливом и кабачками гриль
СБ	Тосты с рикоттой и перцем гриль	Салат с брокколи	Куриные пряные слайсы с кускусом и огурцом по-азиатски	Пудинг Чиа с клубникой	 <i>ужин от Марии Татынской</i> Лосось с запеченными овощами
ВС	Кукурузные оладьи с йогуртом	Кекс Баунти	Табуле с гречей и бедром индейки	Салат с кукурузой и куриным филе под медово-горчишной заправкой	Суфле из куриной грудки с кедровым орехом и брокколи