

# МЕНЮ ДЕТОХ 7 ДНЕЙ

1000-1100 ккал/сутки

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### ЗАВТРАК

Микс зеленых овощей.....110 гр / 122 ккал  
и трав с лимонной  
заправкой

Зеленое яблоко печеное.....185 гр /253 ккал  
с орехами и черносливом

Желе из апельсина.....125 гр /205 ккал  
со свежей мятой

### ОБЕД

Крем-суп из брокколи..... 220 гр/133 ккал  
сервируется свежей  
зеленью и оливковым  
маслом холодного  
отжима

Овощной салат..... 150 гр / 76 ккал  
с заправкой из  
ароматного масла

\*Стейк из печеной.....165 гр / 165 ккал  
тыквы с семенами  
подсолнечника

### УЖИН

Листья салата, руккола..... 85 гр / 53 ккал  
с клубникой, кедровым  
орехом с добавлением  
оливкового масла и  
бальзамического уксуса

Стейк из цветной капусты.....250 гр / 99 ккал  
с овощным пюре

Смузи на выбор:

Киви, огурец, ананас, вода.....200 мл /58 ккал

Яблоко, сельдерей.....200 мл /46 ккал  
морковь, шпинат, вода

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

Салат из яблока..... 110 гр / 90 ккал  
моркови и шпината

Киноа с овощами.....180 гр / 150 ккал

На выбор:

Смузи: апельсин, морковь.....200 мл / 81 ккал  
овсяные отруби, кунжут, вода

Морковный фреш..... 200 мл / 56 ккал

### ОБЕД

Крем-суп из тыквы..... 200 гр / 135 ккал

Карпаччо из свеклы..... 120 гр / 80 ккал  
с рукколой, артишоками  
и томатами

\*Смесь дикого и бурого.....165 гр / 179 ккал  
риса с тыквенным маслом

\*\*Морской гребешок гриль.....135 гр / 164 ккал  
с ароматными травами

### УЖИН

Микс салатных листьев..... 80 гр / 108 ккал  
с грейпфрутом, семенами  
льна, чиа, кунжутом  
и ягодами годжи

Спаржа гриль с лимоном..... 100 гр / 65 ккал

Смузи на выбор:

Морковь, свекла..... 200 мл / 61 ккал  
сельдерей, яблоко,  
вода

Яблоко, сельдерей..... 200 мл / 52 ккал  
огурец



## СРЕДА

### ЗАВТРАК

Листья салата руккола, \_\_\_\_\_ 70 гр / 97 ккал  
апельсин, кедровый орех  
и оливковое масло

Рисовый пудинг с тыквой, \_\_\_\_\_ 200 гр / 236 ккал  
и кокосовым молоком

На выбор:

Смузи: сельдерей, \_\_\_\_\_ 200 мл / 69 ккал  
петрушка, киви, яблоко

Ромашковый чай, \_\_\_\_\_ 400 мл

### ОБЕД

Томатный гаспачо, \_\_\_\_\_ 195 гр / 94 ккал

Салат греческий, \_\_\_\_\_ 175 гр / 100 ккал  
с сыром тофу

\*Овощи запечённые, \_\_\_\_\_ 160 гр / 192 ккал  
на гриле

\*\*Фрикадельки из говядины, \_\_\_\_\_ 110 гр / 139 ккал  
с томатным соусом, свежим  
кориандром и семенами  
кунжута

### УЖИН

Овощи крудите, \_\_\_\_\_ 200 гр / 50 ккал  
с соусом ред хот

Пюре из зеленого, \_\_\_\_\_ 145 гр / 111 ккал  
горошка с чечевицей

На выбор:

Цитрусовый фреш: \_\_\_\_\_ 200 мл / 66 ккал  
грейпфрут, апельсин

Смузи: киви, шпинат, \_\_\_\_\_ 200 мл / 66 ккал  
яблоко, сельдерей, вода

## ЧЕТВЕРГ

### ЗАВТРАК

Микс салатных листьев, \_\_\_\_\_ 130 гр / 144 ккал  
с кускусом и сухофруктами

Чиа пудинг со свежей, \_\_\_\_\_ 210 гр / 266 ккал  
клубникой

На выбор:

Смузи: ананас, морковь, \_\_\_\_\_ 200 мл / 33 ккал  
семена кунжута, вода

Смузи: киви, шпинат, \_\_\_\_\_ 200 мл / 41 ккал  
зеленый чай, лимон

### ОБЕД

Овощной салат с цветной, \_\_\_\_\_ 150 гр / 118 ккал  
капустой, соцветиями брокколи,  
морковью, болгарским перцем,  
свежей зеленью, сервируется  
гречким орехом и имбирной  
заправкой

\*Икра из баклажанов, \_\_\_\_\_ 300 гр / 195 ккал  
и кабачков с тыквенными  
семечками

\*\*Крабовые котлеты с цуккини, \_\_\_\_\_ 180 гр / 196 ккал

### УЖИН

Карпаччо из томатов, \_\_\_\_\_ 270 гр / 80 ккал  
с кедровыми орехами,  
жемчужинами из базилика  
и калерсами

Стейк из запеченной, \_\_\_\_\_ 145 гр / 97 ккал  
белокочанной капусты  
с соусом из брокколи

На выбор:

Фреш морковный, \_\_\_\_\_ 200 мл / 56 ккал

Смузи: ананас, морковь, \_\_\_\_\_ 200 мл / 80 ккал  
яблоко, мята, вода



## ПЯТНИЦА

### ЗАВТРАК

Карпаччо из ананаса\_ \_ \_ \_ \_ 95 гр / 45 ккал  
со свежей клубникой

Чиа пудинг с киви, мятой\_ \_ \_ 230 гр / 260 ккал  
и кокосовыми сливками

На выбор:

Чай травяной с шиповником\_ \_ \_ \_ \_ 400 мл

Смузи: банан, шпинат,\_ \_ \_ \_ \_ 200 мл / 100 ккал  
сельдерея, вода

### ОБЕД

Суп министроне\_ \_ \_ \_ \_ 250 гр / 97 ккал

Салат из шпината\_ \_ \_ \_ \_ 220 гр / 97 ккал  
с томатами черри, спелым  
авокадо, редисом, семенами  
льна и лимонной заправкой

\*Кабачки цукини жаренные\_ \_ \_ 115 гр / 96 ккал  
на гриле с соусом песто

\*\*Мидии с чесноком\_ \_ \_ \_ \_ 190 гр / 103 ккал  
и свежей зеленью

### УЖИН

Салат из яблока Грени Смит,\_ \_ 160 гр / 107 ккал  
винограда, припущенного  
брокколи, красного лука  
и горчичной заправкой

Печеная тыква\_ \_ \_ \_ \_ 205 гр / 131 ккал

На выбор:

Смузи: яблоко, сельдерея,\_ \_ \_ 200 мл / 46 ккал  
морковь, шпинат, вода

Чай зеленый\_ \_ \_ \_ \_ 400 мл

## СУББОТА

### ЗАВТРАК

Цитрусовый салат\_ \_ \_ \_ \_ 145 гр / 114 ккал  
с заправкой из лайма

Печеная груша с имбирем\_ \_ \_ 165 гр / 221 ккал

На выбор:

Смузи: ананас, яблоко,\_ \_ \_ \_ 200 мл / 81 ккал  
морковь, вода

Чай травяной\_ \_ \_ \_ \_ 400 мл

### ОБЕД

Крем-суп из тыквы\_ \_ \_ \_ \_ 200 гр / 135 ккал

Печеная тыква с листьями\_ \_ \_ 85 гр / 86 ккал  
салата, рукколой, красным  
луком и семенами чиа

\*Голубцы овощные\_ \_ \_ \_ \_ 130 гр / 78 ккал  
с начинкой из корня  
сельдерея, моркови, лука  
порей, грибов шиtake,  
подаются с соусом из  
томатов

\*\*Туец с запечеными\_ \_ \_ \_ \_ 170 гр / 208 ккал  
овощами

### УЖИН

Салат из свеклы\_ \_ \_ \_ \_ 115 гр / 83 ккал  
с белокочанной  
капустой, морковью  
и лимонным соком

Ризотто из чечевицы\_ \_ \_ \_ \_ 160 гр / 144 ккал  
и риса с грибами

На выбор:

Соевое молоко, малина с/м,\_ \_ 140 мл / 92 ккал  
хлопья овсяные, сок лимона,  
семена льна

Смузи: банан, яблоко,\_ \_ \_ \_ 200 мл / 90 ккал  
петрушка

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### ЗАВТРАК

Ассорти из свежих фруктов:\_ \_ 155 гр / 139 ккал  
груша, клубника, грейпфрут

Зеленая гречка\_ \_ \_ \_ \_ 150 гр / 251 ккал  
с растительным маслом

На выбор:

Чай фруктовый\_ \_ \_ \_ \_ 400 мл

Смузи: шпинат, банан,\_ \_ \_ \_ 200 мл / 102 ккал  
яблоко, лимон

### ОБЕД

Крем-суп из шпината\_ \_ \_ \_ \_ 200 гр / 128 ккал

Салат из киноа с болгарским\_ 100 гр / 129 ккал  
перцем, томатами черри,  
красным луком, фасолью  
и лимонной заправкой,  
сервируется тыквенными  
семечками

\*Морковь, томленая\_ \_ \_ \_ \_ 175 гр / 122 ккал  
в собственном соку  
с кориандром и чесноком

\*\*Рулэт из сибаса\_ \_ \_ \_ \_ 100 гр / 116 ккал  
с припущенным шпинатом  
и тыквенным кремом

### УЖИН

Микс салатных листьев\_ \_ \_ \_ 70 гр / 93 ккал  
с голубикой, миндалем,  
семенами мака и лимонной  
заправкой

Стейк из белокочанной\_ \_ \_ \_ 145 гр / 97 ккал  
капусты с соусом  
из брокколи

На выбор:

Чай травяной\_ \_ \_ \_ \_ 400 мл

Морковный фреш\_ \_ \_ \_ \_ 200 мл / 56 ккал