

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