

### 1. ТЫКВЕННЫЙ ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Легкий салат с глазированной тыквой и красной смородиной - 790 ₺

130 г 207,4 ккал Б/Ж/У 3,61/13,61/17,61

#### ОБЕД

Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом - 450 ₺

240 г 127,88 ккал Б/Ж/У 3,47/6,69/14,44

#### ПЕРЕКУС

Тыквенный мусс - 280 ₺

115 г 186,4 ккал Б/Ж/У 2,21/11,91/17,59

#### УЖИН

Тыква запеченная с тимьяном со сметаной из кешью - 350 ₺

150 г 259,2 ккал Б/Ж/У 5,41/20,57/13,11

### 2. СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Маринованный корень сельдерея с пюре и диким лаймом - 380 ₺

145 г 85,30 ккал Б/Ж/У 1,7/5,19/7,94

#### ОБЕД

Крем-суп из сельдерея на миндальном молоке с индийским карри - 450 ₺

270 г 170,50 ккал Б/Ж/У 4,74/11,42/12,18

#### ПЕРЕКУС

Тальятелле из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой - 450 ₺

135 г 144,01 ккал Б/Ж/У 3,25/9,99/10,27

#### УЖИН

Ризотто из сельдерея в соусе чимичурри с пряными травами - 420 ₺

160 г 167,07 ккал Б/Ж/У 2,86/13,21/9,19

## 2-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Творог из зеленой гречки - 350 ₺

140 г 142,18 ккал Б/Ж/У 4/2,5/25,91

#### ОБЕД

Крем-суп из батата с тыквенными семечками и гречишным медом - 480 ₺

245 г 166,84 ккал Б/Ж/У 4,92/5,21/25,06

#### ПЕРЕКУС

Равиоли из ягодной пастилы - 390 ₺

55 г 109,56 ккал Б/Ж/У 2,78/6,05/10,98

#### УЖИН

Тайский рис из цветной капусты с филе дорадо, кинзой и кунжутным маслом - 880 ₺

220 г 243,96 ккал Б/Ж/У 10,91/18,44/8,59

## 4-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Рисовая каша на миндальном молоке с муссом из чернослива и малиной - 450 ₺

280 г 250,52 ккал Б/Ж/У 8,39/3,77/60,91

#### ОБЕД

Рыбный суп с пшеном и зеленью - 650 ₺

235 г 167,55 ккал Б/Ж/У 16,1/3,67/17,51

#### ПЕРЕКУС

Облепиховая панакота - 350 ₺

104 г 186,7 ккал Б/Ж/У 2,55/14,64/11,18

#### УЖИН

Стейк из цветной капусты с икрой из семян чиа, хумусом из батата и сметаной из кешью - 670 ₺

220 г 187,32 ккал Б/Ж/У 7,51/9,67/17,56

## 3-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Овощной ролл с киноа и тайским соусом - 420 ₺

155 г 190,71 ккал Б/Ж/У 5,47/14,78/25,63

#### ОБЕД

Крем из чечевицы с нежинскими огурцами и кинзой - 620 ₺

280 г 452,58 ккал Б/Ж/У 24,65/24,34/33,73

#### ПЕРЕКУС

Десерт авокадо - 250 ₺

50 г 137,41 ккал Б/Ж/У 1,7/10,78/8,39

#### УЖИН

Ризотто из корнеплодов - 550 ₺

180 г 225,76 ккал Б/Ж/У 5,1/13,98/19,88

## 5-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Гречневые спагетти с овощами и пудрой из кешью - 550 ₺

195 г 337,59 ккал Б/Ж/У 10,83/7,44/41,38

#### ОБЕД

Тайский суп с фунчозой, креветками и листьями лайма - 750 ₺

270 г 108,22 ккал Б/Ж/У 5,88/1,64/17,48

#### ПЕРЕКУС

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго - 410 ₺

90 г 117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44

#### УЖИН

Рулетки из сибаса на пару с миксом листьев салата под соусом винегрет - 1750 ₺

215 г 159,90 ккал Б/Ж/У 20,66/6,57/56,87

## 6-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Брускетта с хумусом и печеными овощами - 250 ₺  
120 г 280,01 ккал Б/Ж/У 8,63/13,06/31,98

### ОБЕД

Поке с креветками на цветной капусте - 950 ₺  
170 г 199,80 ккал Б/Ж/У 9,24/14,97/7,031

### ПЕРЕКУС

Чернично-банановый пудинг - 420 ₺  
135 г 67,74 ккал Б/Ж/У 1,73/1/12,94

### УЖИН

Свекла запеченная в имбирном соусе с киноа и маринованным авокадо - 470 ₺  
190 г 332,67 ккал Б/Ж/У 8,8/16,95/36,23

## 7-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Хумус из авокадо с табуле из цветной капусты - 620 ₺  
195 г 281,49 ккал Б/Ж/У 6,06/21,06/16,93

### ОБЕД

Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося - 650 ₺  
315 г 92,76 ккал Б/Ж/У 7,46/4,15/6,39

### ПЕРЕКУС

Медовик гречишный безглютеновый - 450 ₺  
160 г 410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5

### УЖИН

Шашлычок из креветок с луком пореем и имбирным соусом - 1550 ₺  
130/30 г 232,74 ккал Б/Ж/У 18,5/13,97/8,26

## 8-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Пшениная каша с тыквой на кокосово-миндальном молоке - 350 ₺  
260 г 304,33 ккал Б/Ж/У 7,99/2,67/62,08

### ОБЕД

Суп из овощей с рыбными фрикадельками и листьями базилика - 730 ₺  
270 г 96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,10

### ПЕРЕКУС

Трюфель правильный - 250 ₺  
3шт 312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62

### УЖИН

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами - 1750 ₺  
220 г 320,60 ккал Б/Ж/У 23,42/19,46/12,93

## 9-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Ролл из киноа, авокадо, огурца и шпината - 720 ₺  
180 г 396,67 ккал Б/Ж/У 11,07/24/34,8

### ОБЕД

Суп из пастернака с креветками, грушей, фисташками и проростками - 1350 ₺  
280 г 369,9 ккал Б/Ж/У 11,03/27,76/18,98

### ПЕРЕКУС

Черничное безглютеновое пирожное - 350 ₺  
90 г 241,92 ккал Б/Ж/У 3,31/12,23/29,64

### УЖИН

Филе палтуса на плове из цветной капусты - 1100 ₺  
230 г 181,06 ккал Б/Ж/У 22,43/6,61/7,95

## ЗАМЕНА БЛЮД

Вы можете заменить любое блюдо своего дня на нижеперечисленное

### ЗАВТРАК

Киноа с печеными овощами и рукколой - 470 ₺  
132 г 244,80 ккал Б/Ж/У 7,03/13,31/24,22

### ОБЕД

Минестроне с киноа - 350 ₺  
285 г 142,57 ккал Б/Ж/У 4,17/5,78/18,46

### ПЕРЕКУС

Овощи крудите с семенами чиа, миксом из свежей зелени и тертым кешью - 650 ₺  
245 г 262,66 ккал Б/Ж/У 4,15/22,92/9,95

### УЖИН

Ананас на гриле с сиропом топинамбура - 480 ₺  
100 г 72,15 ккал Б/Ж/У 0,48/0,21/17,10  
Гречка отварная - 180 ₺  
150 г 301,95 ккал Б/Ж/У 12,35/3,23/55,88

