

# Меню

## ПРОГРАММА ПЕРЕЗАГРУЗКА

### 1-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Гречка с овощами и муссом из белых грибов – 350₽  
160 г 161,2 ккал Б/Ж/У 4,88/6,33/20,91

#### ОБЕД

Паштет из индейки с листьями салата, дольками апельсина и кунжутным соусом – 380₽

110 г 174,12 ккал Б/Ж/У 30,29/12,23/6,05

Овощной ролл с киноа и тайским соусом – 420₽

155 г 190,71 ккал Б/Ж/У 6,94/8,62/19,94

#### ПОЛДНИК

Чизкейк малиновый – 420₽

94 мл 316,58 ккал Б/Ж/У 7,06/21,32/24,12

#### УЖИН

Рыбная котлета с овощами на пару и соком лимона – 690₽

150 г 120,49 ккал Б/Ж/У 10,32/5,74/7,48

### 2-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Безглютеновая овсянка на кокосово-миндальном молоке с яблоками и клубникой – 480₽

220 г 274,34 ккал Б/Ж/У 6,28/20,01/17,31

#### ОБЕД

Табуле из киноа с овощами специями и манговым уксусом – 320₽

115 г 321,07 ккал Б/Ж/У 10,57/8,36/46,27

Котлета из индейки и куриной грудки с томатной сальсой и салатом из свежих овощей и микрозелени – 550₽

190 г 108,88 ккал Б/Ж/У 18,85/1,9/5,71

#### ПОЛДНИК

Медовик гречишный безглютеновый – 450₽

55 г 410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5

#### УЖИН

Филе дорадо на ложе из овощей, кремом из фенхеля и эстрагона – 1650₽

235 г 262,24 ккал Б/Ж/У 34,19/7,29/14,96

### 3-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти в соусе из томатов и муссом из печеного баклажана – 750₽

315 г 263,35 ккал Б/Ж/У 6,59/3,74/51,26

#### ОБЕД

Паярд из телятины на гриле с розмарином, рукколой, томатами черри и горчичным соусом – 1250₽

205 г 300 ккал Б/Ж/У 32,76/31/3,67

Мусс из авокадо с овощными чипсами – 380₽

50 г 132,35 ккал Б/Ж/У 3,42/5,12/18,45

#### ПОЛДНИК

Равиоли из ягодной пастилы – 390₽

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

#### УЖИН

Филе лосося с соком лайма, сиропом агавы и кремом из порея – 1550₽

185 г 346,74 ккал Б/Ж/У 30,35/18,54/17,25

### 4-Й ДЕНЬ

#### ЗАВТРАК

Гречневые блинчики с белыми грибами и луком шалот – 650₽

210 г 218,13 ккал Б/Ж/У 12,99/7,96/23,63

#### ОБЕД

Паштет из куриной грудки с тар таром из печеных овощей – 380₽

120 г 72,23 ккал Б/Ж/У 7,25/2,88/5,15

Том ям с бурым рисом и шиитаке – 820₽

260 г 347,57 ккал Б/Ж/У 8,94/11,63/51,8

#### ПОЛДНИК

Десерт авокадо – 250₽

50 г 137,41 ккал Б/Ж/У 1,7/10,78/8,39

#### УЖИН

Рагу из беби кальмаров с цуккини и белой фасолью – 1320₽

185 г 248,54 ккал Б/Ж/У 29,44/7,66/14,03

## 5-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Салат с тигровыми креветками, рукколой, авокадо и кунжутной заправкой – 1350₽

125 г 161,41 ккал Б/Ж/У 16,34/9,17/2,02

### ОБЕД

Чечевичная похлебка с огурчиком, листьями кинзы, куркумой и паприкой – 450₽

225 г 242,52 ккал Б/Ж/У 12,29/9,09/27,89

Кокосовый желатто с лаймом – 250₽

80 г 101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25

### ПОЛДНИК

Черничное безглютеновое пирожное – 380₽

90 г 241,92 ккал Б/Ж/У 3,31/12,23/29,64

### УЖИН

Филе фермерской телятины на гриле с салатом из свежих овощей и семенами чиа – 1350₽

235 г 418,36 ккал Б/Ж/У 30,77/28,01/9,72

## 6-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Яичная каша на безглютеновом тосте с томатами и муссом из авокадо – 380₽

150 г 189,8 ккал Б/Ж/У 11,63/14,84/1,3

### ОБЕД

Рис с грибами шиитаке, овощами, кремом из моркови и кунжутным маслом – 490₽

135 г 140,1 ккал Б/Ж/У 4,06/5,92/18,5

Суп из красной фасоли с кинзой и баклажаном – 530₽

180 г 232,68 ккал Б/Ж/У 12,09/4,81/35,08

### ПОЛДНИК

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго – 420₽

90 г 117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44

### УЖИН

Дорадо с пюре из пастернака, бадьяном и сальсой из овощей – 1650₽

230 г 207,47 ккал Б/Ж/У 32,86/5,59/7,91

## 7-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Безглютеновые спагетти с беби кальмарами и зеленой спаржей – 1350₽

215 г 153,91 ккал Б/Ж/У 21,74/6,76/3,8

### ОБЕД

Утиная грудка с печеными овощами и ягодным соусом – 450₽

75 г 134,71 ккал Б/Ж/У 4,88/11,19/3,58

Цветная капуста на гриле с рисовым соусом и диким рисом – 450₽

165 г 134,55 ккал Б/Ж/У 3,8/2,46/23,06

### ПОЛДНИК

Морковное безглютеновое пирожное – 350₽

90 г 317,39 ккал Б/Ж/У 6,76/20,38/26,73

### УЖИН

Палтус, маринованный в соке лайма и зернистой горчице, с припущенными овощами и пюре из сельдерея – 1350₽

190 г 193,15 ккал Б/Ж/У 27,77/8,32/2,72

## 8-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Полента с припущенными овощами и козьим сыром – 420₽

150 г 166,06 ккал Б/Ж/У 4,06/2,95/31,45

### ОБЕД

Куриная грудка гриль с салатом из запечённой свеклы и шпинатным соусом – 450₽

175 г 235,79 ккал Б/Ж/У 29,45/2,37/20,98

Фунчоза с маринованными овощами и азиатским соусом – 380₽

140 г 306,65 ккал Б/Ж/У 2,59/2,9/72,13

### ПОЛДНИК

Облепиховая панна-котта – 350₽

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

### УЖИН

Тигровые креветки с тыквой и крем-соусом из овощей – 880₽

165 г 103,31 ккал Б/Ж/У 14,14/2,1/8,05

## 9-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Безглютеновая овсянка с куриной грудкой, цуккини и козьим сыром – 530₽

235 г 290,62 ккал Б/Ж/У 26,1/8,84/28,16

### ОБЕД

Котлета из сибаса с цуккини и лимонным соусом – 1150₽

160 г 194,5 ккал Б/Ж/У 18,36/10,87/6,33

Папоротник с тигровыми креветками и кунжутным соусом – 610₽

115 г 100,37 ккал Б/Ж/У 7,11/5,96/4,68

### ПОЛДНИК

Трюфель правильный (конфеты) – 250₽

3 шт по 20 г 312,64 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62

### УЖИН

Мини-кальмары с паровыми овощами и лимонным соусом – 1250₽

165 г 179,12 ккал Б/Ж/У 24,07/8,19/5,23

## 10-Й ДЕНЬ

### ЗАВТРАК

Яичный скрамбл с помидорами черри и шпинатом – 450₽

260 г 370,52 ккал Б/Ж/У 26,23/26,88/3,09

### ОБЕД

Запеканка из батата с грибами и рисовым соусом – 750₽

180 г 159,93 ккал Б/Ж/У 3,88/1,86/29,55

Тальятелли из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой – 480₽

135 г 127,08 ккал Б/Ж/У 3,87/6,99/13,12

### ПОЛДНИК

Пряное печенье с орехами – 220₽

40 г 145 ккал Б/Ж/У 2,07/5,98/21,23

### УЖИН

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами – 1650₽

200 г 228,84 ккал Б/Ж/У 25,31/10,04/8,57