



# Меню ПРОГРАММА ИНТЕНСИВ



## 1-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₹

230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### 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

Овощной ролл с киноа и тайским соусом - 420 ₹

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

Тайский суп с бурым рисом, перцем чили и лимонграссом - 480 ₹

250 г 276,42 ккал Б/Ж/У 5,42/11,14/38,61

### ПЕРЕКУС

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

Фруктово-ореховый батончик - 250 ₹

44 г 172,69 ккал Б/Ж/У 3,93/9,75/17,31

### 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

Чизкейк малиновый - 420 ₹

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

## 3-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₹

230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### 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

Мусс из тыквы с мякотью кокоса, тигровыми креветками и листьями кинзы - 690 ₹

205 г 354,63 ккал Б/Ж/У 8,95/27,81/17,14

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

### ПЕРЕКУС

Мусс из авокадо с овощными чипсами - 380 ₹

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

Мюсли батончик - 250 ₹

45 г 114,056 ккал Б/Ж/У 1,81/5,2/15

### 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

Равиоли из ягодной пастилы - 390 ₹

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

## 2-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₹

230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### 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

Крем-суп из чечевицы с неженскими огурцами и кинзой - 550 ₹

280 г 522,31 ккал Б/Ж/У 34,58/28,74/41,32

Котлеты 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

### ПЕРЕКУС

Табуле из киноа с овощами специями и манговым уксусом - 320 ₹

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

Батончик из миндаля и чернослива - 250 ₹

38 г 118,49 ккал Б/Ж/У 2,67/5,24/15,17

### 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

Медовик гречишный - 450 ₹

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

## 4-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₹

230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### 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

Суп из овощей с рыбными фрикадельками и листьями базилика - 750 ₹

270 г 96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,10

Запеканка из батата с рисовым соусом и цукини - 720 ₹

180 г 318,88 ккал Б/Ж/У 5,85/19,77/29,39

### ПЕРЕКУС

Паштет из куриной грудки с тартаром из печеных овощей - 380 ₹

120 г 72,23 ккал Б/Ж/У 7,25/2,88/5,15

Батончик с бананом и сухофруктами - 250 ₹

44 г 107,04 ккал Б/Ж/У 1,46/0,28/24,67

### УЖИН

Рагу из беби кальмаров с цукини и белой фасолью - 1250 ₹

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

Десерт авокадо - 250 ₹

50 г 137,41 ккал Б/Ж/У 1,7/10,78/8,39

## 5-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₺  
230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### 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

Тайский суп с фунчозой, креветками и листьями лайма - 720 ₺

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

Печеный баклажан с ореховым пралине и вялеными томатами - 650 ₺

135 г 303,46 ккал Б/Ж/У 8,51/19,25/24,05

### ПЕРЕКУС

Черничное безглютеновое пирожное - 380 ₺

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

Батончик из орехов и фиников - 250 ₺

35 г 207,51 ккал Б/Ж/У 5,12/13,13/17,21

### 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

Кокосовый желатто с лаймом - 250 ₺

80 г 101,71 ккал Б/Ж/У 6,73/5,82/5,25

## 7-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₺  
230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### 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

Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося - 650 ₺

315 г 92,76 ккал Б/Ж/У 7,46/4,15/6,39

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

### ПЕРЕКУС

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

Шоколадный батончик с орехами и сухофруктами - 250 ₺

34 г 106,33 ккал Б/Ж/У 1,95/ 3,55/ 16,65

### УЖИН

Утиная грудка с печеными овощами и ягодным соусом - 450 ₺

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

Морковное безглютеновое пирожное - 350 ₺

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

## 9-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₺  
230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### 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

Крем из цветной капусты с креветками и брокколи - 820 ₺

280 г 231,84 ккал Б/Ж/У 12,73/ 14,89/ 11,73

Котлета из сибаса с цуккини и лимонным соусом - 1150 ₺

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

### ПЕРЕКУС

Папоротник с тигровыми креветками и кунжутным соусом - 610 ₺

115 г 100,37 ккал Б/Ж/У 7,11/ 5,69/ 4,68

Ореховые конфеты с курагой - 220 ₺

36 г 218,71 ккал Б/Ж/У 5,06/13,24/19,83

### УЖИН

Мини-кальмары с паровыми овощами и лимонным соусом - 1250 ₺

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

Трюфель правильный (конфеты) - 250 ₺

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

## 6-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₺  
230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### 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

Суп из красной фасоли с кинзой и баклажаном - 530 ₺

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

Поке с креветками на цветной капусте - 950 ₺

170 г 199,8 ккал Б/Ж/У 9,24/14,97/7,03

### ПЕРЕКУС

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

Энергетический батончик - 250 ₺

35 г 131,94 ккал Б/Ж/У 3,35/7,3/13,22

### УЖИН

Дорадо с пюре из пастернака, бадьяном и солью из овощей - 1650 ₺

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

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго - 420 ₺

90 г 117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44

## 8-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₺  
230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### ЗАВТРАК

Полента с припущенными овощами и козьим сыром - 420 ₺

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

### ОБЕД

Рыбный суп с пшеном и зеленью - 670 ₺

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

Куриная грудка гриль с салатом из запеченной свеклы и шпинатным соусом - 450 ₺

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

### ПЕРЕКУС

Фунчоза с маринованными овощами и азиатским соусом - 380 ₺

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

Финики с орехами в темном шоколаде - 380 ₺

72 г 278,45 ккал Б/Ж/У 3,86/ 10,18/ 42,85

### 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

Облепиховая панна-кота - 350 ₺

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

## 10-Й ДЕНЬ

Протеиновый коктейль (на воде) - 420 ₺  
230 г 150 ккал Б/Ж/У 25/20/7

### ЗАВТРАК

Яичный скрамбл с помидорами черри и шпинатом - 450 ₺

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

### ОБЕД

Суп из зеленого горошка с креветками и проростками гороха - 650 ₺

280/20 г 206,18 ккал Б/Ж/У 16,53/ 6,95/ 19,37

Филе палтуса на плов из цветной капусты - 1220 ₺

230 г 181,06 ккал Б/Ж/У 22,43/ 6,61/ 7,95

### ПЕРЕКУС

Тальятелли из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой - 480 ₺

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

Пряное печенье с орехами - 220 ₺

40 г 145 ккал Б/Ж/У 2,07/ 5,98/ 21,23

### УЖИН

Филе лосося с салатом из маринованного цуккини и листьями кинзы - 1650 ₺

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

Томленая груша с сухофруктами и медом - 580 ₺

170 г 216,87 ккал Б/Ж/У 3,07/ 4,55/ 40,9