



**Здоровое питание с бесплатной доставкой по Краснодару!**

pora-poest.com  
Instagram: @porapoest\_krd  
VK: vk.com/porapoest\_krd  
**+7(989)211-8-555**  
WhatsApp Viber

**Универсальное меню на 14 дней. Трехразовое питание.**

### **День 1.**

**Второй завтрак:** Творожно-овощной салат.

**Обед:** Отварная говядина с рисом и шпинатом.

**Полдник:** Тыквенный воздушный пирог.

**Напиток.**

### **День 2.**

**Второй завтрак:** Фреш салат с креветками и кальмаром.

**Обед:** Куриный шашлычок с гречневой кашей и овощами.

**Полдник:** Творожное пирожное «Картошка».

**Напиток.**

### **День 3.**

**Второй завтрак:** Омлет с болгарским перцем и фасолью.

**Обед:** Телиатели с курицей и грибами под сливочным соусом.

**Полдник:** Фреш салат с паштетом из баклажан и брынзой.

**Напиток.**

### **День 4.**

**Второй завтрак:** Хлебцы с паштетом из куриной печени и свежими овощами.

**Обед:** Куриные котлетки, фаршированные моцареллой, с перловой кашей и овощами.

**Полдник:** Чезкейк со смородиной.

**Напиток.**

## **День 5.**

**Второй завтрак:** Творожные маффины со шпинатом и оливками.

**Обед:** Запеченное куриное филе с киноа и соусом-сальса из зелени.

**Полдник:** ПП пицца.

**Напиток.**

## **День 6.**

**Второй завтрак:** Салат с авокадо ,пекинской капустой и брынзой.

**Обед:** Куриное филе в соевом соусе с булгуром по-восточному.

**Полдник:** ПП шоколадный торт.

**Напиток.**

## **День 7.**

**Второй завтрак:** Белковый омлет с грибами и помидорами черри.

**Обед:** Индейка карри с гречневой кашей.

**Полдник:** Кабачковые оладьи с йогуртовым соусом и укропом.

**Напиток.**

## **День 8.**

**Второй завтрак:** Соленые сырники с йогуртом и орехами.

**Обед:** Спагетти с соусом «Болонезе» из индейки.

**Полдник:** Вареные яйца, фаршированные тунцом.

**Напиток.**

## **День 9.**

**Второй завтрак:** Капустная запеканка.

**Обед:** Куриное филе с соусом из тыквы и рисом с фасолью на гарнир.

**Полдник:** Морковный рулет с творогом и клюквой.

**Напиток.**

## **День 10.**

**Второй завтрак:** ПП цезарь с индейкой.

**Обед:** Запеченные рыбные котлеты с нутом и овощами.

**Полдник:** Флонярд с яблоками и корицей.

**Напиток.**

## **День 11.**

**Второй завтрак:** Салат «Каприз» (отварная курица, болгарский перец, фасоль, морковь, кукуруза).

**Обед:** ПП бургер с говяжьей котлетой и запеченными овощами.

**Полдник:** Бананово-творожный торт.

**Напиток.**

## **День 12.**

**Второй завтрак:** Фриттата с креветками и овощами.

**Обед:** Куриное филе с семенами и запеченным бататом.

**Полдник:** Сырники с черничным джемом.

**Напиток.**

## **День 13.**

**Второй завтрак:** Зеленый салат с тунцом.

**Обед:** Курино-гречневые котлеты с салатом из брокколи.

**Полдник:** Лимонный чизкейк.

**Напиток.**

## **День 14.**

**Второй завтрак:** Салат с яйцом и кедровыми орешками.

**Обед:** Запеченное куриное филе с чечевицей.

**Полдник:** Брускетти с хумусом «Курокада».

**Напиток.**