

## **Универсальное меню на 14 дней.**

### **День 1.**

**Завтрак:** Каша овсяная «Баунти».

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

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

**Полдник:** Тыквенный воздушный пирог.

**Ужин:** Куриная котлета в ПП кляре с сезонным овощным салатом.

### **День 2.**

**Завтрак:** Овсяный блин с творогом и клубникой.

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

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

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

**Ужин:** Индейка барбекю с овощами на гриле.

### **День 3.**

**Завтрак:** Овсяная каша с киноа и ягодами.

**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.

**Ужин:** Филе форели с сезонным салатом.

### **День 4.**

**Завтрак:** Рулет из цельнозерновой муки с черносливом.

**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.

**Ужин:** Запеченное бедро индейки с луком и свежими овощами.

## **День 5.**

**Завтрак:** Овсяной пирог с вишнево-йогуртовым кремом.

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

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

**Полдник:** ПП пицца.

**Ужин:** Говяжьи фрикадельки с сыром и тушенными овощами.

## **День 6.**

**Завтрак:** Гранола с лесными ягодами.

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

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

**Полдник:** ПП шоколадный торт.

**Ужин:** Запеченная горбуша со специями и фреш салат.

## **День 7.**

**Завтрак:** Овсяные панкейки с фруктовым салатом.

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

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

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

**Ужин:** Куриный шашлык с салатом «Амбасадор».

## **День 8.**

**Завтрак:** Овсяно-творожный пирог с абрикосовым джемом.

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

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

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

**Ужин:** Куриный рулетик, фаршированный инжиром и адыгейским сыром со свежими овощами.

## **День 9.**

**Завтрак:** Овсяная каша на кокосовом молоке с бананом и какао.

**Второй завтрак:** Капустная запеканка.

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

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

**Ужин:** Запечённая белая рыба с соусом из кабачков, брюссельской капустой и томатом.

## **День 10.**

**Завтрак:** ПП Самса с творогом, адыгейским сыром, яйцом и кунжутом.

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

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

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

**Ужин:** Куриное филе, запечённое с моцареллой и итальянскими травами, со свежими овощами.

## **День 11.**

**Завтрак:** Овсяные маффины с корицей и ПП заварным кремом.

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

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

**Полдник:** Бананово-творожный торт.

**Ужин:** Куриное бедрышко на гриле с запеченными овощами.

## **День 12.**

**Завтрак:** Гречневая каша с орехами и сухофруктами.

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

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

**Полдник:** Сырники с черничным джемом.

**Ужин:** Индейка в апельсиновом соусе со свежими овощами.

## **День 13.**

**Завтрак:** Овсяный пирог с клюквой и йогуртом.

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

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

**Полдник:** Лимонный чизкейк.

**Ужин:** Запеченная утка с овощами.

## **День 14.**

**Завтрак:** Гранола с медом и орехами.

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

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

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

**Ужин:** Медальоны по-грузински из индейки с фреш салатом.