

## **Универсальное меню на 14 дней.**

### **День 1.**

**Завтрак:** Банановые панкейки с клубничным джемом. K275/Б12/Ж8/У4

**Второй завтрак:** Фреш салат с яйцом и рукколой под медово-горчичным соусом . K198/Б8/Ж15/У7

**Обед:** Котлеты куриные с киноа и травами (руккола или шпинат). K325/Б35/Ж8/У27

**Полдник:** Запеченное яблоко с рикоттой и орехами. K221/Б11/Ж14/У16

**Ужин:** Запеченная горбуша с томатом и брокколи. K225/Б27/Ж9/У6

### **День 2.**

**Завтрак:** Овсяный пирог с вишней. K268/Б12/Ж8/У36

**Второй завтрак:** Фреш салат (салат Айсберг, кукуруза, тунец, свекла, зелень). K196/Б21/Ж9/У5

**Обед:** Запеченное бедро индейки с гречневой кашей и грибами. K256/Б19/Ж6/У6

**Полдник:** Сырники с кокосовой стружкой и маком. K155/Б19/Ж5/У6

**Ужин:** Запеченное куриное филе с соусом BBQ с фреш салатом из сезонных овощей. K251/Б24/Ж13/У9

### **День 3.**

**Завтрак:** Овсяная каша на молоке с орехами и корицей. K345/Б10/Ж12/У47

**Второй завтрак:** Шампиньоны, фаршированные овощами-кари. K145/Б12/Ж9/У3

**Обед:** Люля кебаб из курицы с двухцветным пюре из нута. K285/Б33/Ж6/У24

**Полдник:** Чизкейк с черничным. K229/Б17/Ж4/У17

**Ужин:** Салат Табуле с уткой. K235/Б25/Ж11/У10

## **День 4.**

**Завтрак:** Овсяный блин с творогом и грушей. К305/Б17/Ж8/У40

**Второй завтрак:** Паштет из баклажана с яйцом и листом салата. К153/Б9/Ж9/У7

**Обед:** Говяжья запеканка Болонезе с цельнозерновыми макаронами. К386/Б34/Ж10/У38

**Полдник:** Йогурт по-гречески с ананасом и малиной. К187/Б10/Ж8/У15

**Ужин:** Запеченная куриная грудка в кефире с куркумой и тушеными овощами.  
К191/Б27/Ж6/У8

## **День 5.**

**Завтрак:** Запеченный бейгл с яйцом, сыром, овощами и пряными травами.  
К325/Б16/Ж11/У37

**Второй завтрак:** Соленые морковные оладьи с рикоттой и мятой. К203/Б17/Ж12/У9

**Обед:** Куриная грудка с лимоном и чесноком с перловой кашей по-монастырски.  
К291/Б28/Ж5/У32

**Полдник:** Творожно-медовый пирог. К173/Б17/Ж6/У9

**Ужин:** Медальоны из индейки с овощным салатом. К220/Б19/Ж11/У5

## **День 6.**

**Завтрак:** Овсяный батончик с семенами, клюквой и вишней + йогуртовый соус.  
К276/Б9/Ж8/У41

**Второй завтрак:** Салат «Снегурочка» (лист салата, йогурт, огурец, укроп, оливковое масло). К168/Б11/Ж10/У7

**Обед:** Запеченная говядина с машем в томатном соусе. К359/Б38/Ж10/У28

**Полдник:** Конфеты ПП. К231/Б13/Ж7/У28

**Ужин:** Фреш салат с морепродуктами. К182/Б17/Ж10/У4

## **День 7.**

**Завтрак:** Маффины с черникой и семенами льна. K298/Б13/Ж7/У43

**Второй завтрак:** Салат «Капрезе». K169/Б10/Ж11/У4

**Обед:** Радужная форель с каперсами и вяленными томатами с гарниром из брокколи и бурого риса. K326/Б33/Ж8/У28

**Полдник:** Морковный торт. K228/Б28/Ж12/У13

**Ужин:** Курица по-гавайски с запеченной морковью и укропом. K196/Б24/Ж4/У15

## **День 8.**

**Завтрак:** Овсяно-тыквенный пирог. K336/Б20/Ж14/У30

**Второй завтрак:** Салат с тофу, гранатом, апельсином и авокадо. K199/Б10/Ж9/У9

**Обед:** Говяжьи тефтели со сливочным соусом и гречневой кашей. K334/Б24/Ж8/У36

**Полдник:** Греческий йогурт с ананасом и малиной. K187/Б10/Ж8/У15

**Ужин:** Куриный рулет с вяленой семгой, крем сыром и с салатом из пекинской капусты, огурца, оливок и укропа. K227/Б23/Ж11/У28

## **День 9.**

**Завтрак:** Солёный кекс с сыром и яйцом + фрукт. K250/Б13/Ж9/У28

**Второй завтрак:** Сладкий омлет с клюквой и тыквенными семечками. K215/Б11/Ж13/У12

**Обед:** ПП бургер с куриной котлетой + томатный соус. K401/Б26/Ж8/У49

**Полдник:** Болгарский салат с брынзой. K213/Б10/Ж17/У4

**Ужин:** Буженина из бедра индейки с сезонным салатом. K279/Б24/Ж10/У7

## **День 10.**

**Завтрак:** Маффины с маком и абрикосовым вареньем. К303/Б14/Ж7/У45

**Второй завтрак:** Кабачковая запеканка. К178/Б16/Ж9/У6

**Обед:** Ржаные спагетти с тунцом, каперсами, маслинами и томатным соусом.  
К286/Б23/Ж8/У30

**Полдник:** Ягодный чизкейк. К211/Б17/Ж9/У15

**Ужин:** Запеченное куриное бедро с шампиньонами, белыми грибами, и овощной салат.  
К224/Б19/Ж14/У3

## **День 11.**

**Завтрак:** Маффины с лесными ягодами. К276/Б13/Ж7/У39

**Второй завтрак:** Творожно-шоколадное суфле. К200/Б3/Ж6/У11

**Обед:** Запеченное куриное филе с песто-сицилиано и рисовым миксом.  
К282/Б28/Ж2/У36

**Полдник:** Запеченная тыква с моцареллой и рукколой. К180/Б14/Ж11/У4

**Ужин:** Запеченная форель с луком, сезонный салат. К228/Б30/Ж9/У7

## **День 12.**

**Завтрак:** Панкейк с арахисовой пастой + сезонный фрукт. К339/Б13/Ж20/У41

**Второй завтрак:** Калифорнийский куриный салат. К178/Б17/Ж9/У5

**Обед:** Говяжий рулет киноа и листьями салата. К313/Б31/Ж20/У24

**Полдник:** Творожная запеканка с черносливом. К163/Б18/Ж4/У8

**Ужин:** Котлеты из рубленой индейки с фреш салатом из сезонных овощей и трав.  
К215/Б21/Ж14/У5

### **День 13.**

**Завтрак:** Пессо (бездрожжевой лаваш с твердым сыром, томатом и зеленью).  
К331/Б16/Ж9/У41

**Второй завтрак:** Кабачковая запеканка. К178/Б16/Ж9/У6

**Обед:** Курица с кедровыми орешками, кус кус с овощами. К335/Б30/Ж9/У34

**Полдник:** Зеленая чечевица с брынзой и овощами. К229/Б17/Ж7/У20

**Ужин:** Запеченная утка с азиатским салатом. К202/Б28/Ж10/У5

### **День 14.**

**Завтрак:** Кус Кус с ягодами годжи. К259/Б9/Ж3/У47

**Второй завтрак:** Тарталетки с яйцом и гуакомоле. К200/Б11/Ж14/У8

**Обед:** Шаверма с индейкой на гриле с овощами и фирменным соусом. К325/Б28/Ж3/У44

**Полдник:** Творожно-яблочный пудинг. К183/Б20/Ж5/У18

**Ужин:** Запеченная говядина с хумусом и хрустящими овощами. К193/Б20/Ж8/У10

