

ПОРА ПОЕСТЬ. МЕНЮ. 1500 ККАЛ

Неделя 1 Понедельник

Завтрак: Пшеничная каша с тыквенным пюре и ванилью.

Второй завтрак: Утренний яичный салат.

Обед: Рубленая говядина в кокосовом соусе с отварной чечевицей и салатом из томатов с красным луком и зеленью.

Полдник: Мусс из манго и кокоса с творогом.

Ужин: Сациви из индейки с овощным тар-таром.

Второй ужин: Рагу из куриных бедер.

Неделя 1 Вторник

Завтрак: Фирменная овсянка на кокосовом молоке с тонким анисовым ароматом и ванилью.

Второй завтрак: Скрембл омлет с запеченными грибами.

Обед: Куриное филе с апельсинами су-вид с ячкой с мускатным орехом на гарнир и легким овощной салат с соусом песто.

Полдник: ПораПоесть Чизкейк.

Ужин: Котлеты из филе индейки с капустой цветной в ореховом соусе.

Второй ужин: Ферментированная капуста с тофу.

Неделя 1 Среда

Завтрак: Каша из бурого риса с манго и лаймом. Фруктовый тар-тар.

Второй завтрак: Омлет с зеленью и шпинатом.

Обед: Мясной соус из говядины с киноа отварной и огуречным салатом с йогуртовым соусом.

Полдник: Банановые оладушки с овсянкой и орехами и манго.

Ужин: Отварные мидии с брокколи на пару.

Второй ужин: ПП оливье с маринованными шампиньонами.

Неделя 1 Четверг

Завтрак: Овсянка без термообработки.

Второй завтрак: Перепелинные яйца с миксом салатов и лососем.

Обед: Чикенштекс из птицы с перлотто с луком порей и весенним салатом к обеду.

Полдник: ПП-торт с черной смородиной.

Ужин: Бедро индейки с розмарином и черносливом с брюссельской капустой с черри.

Второй ужин: Рагу из сладкого перца с шампиньонами.

Неделя 1 Пятница

Завтрак: Манка кукурузная на ягодном соке с ореховым миксом.

Второй завтрак: Творожно-морковная запеканка.

Обед: Говядина су-вид в кисло сладком соусе с фасолью маш с маслом-гарлик с легким овощным салатом с бальзамическим соусом.

Полдник: Вишнево-йогуртовый мусс с семенами льна.

Ужин: Щучьи котлеты на пару с капустой цветной, припущенной в свекольном соке.

Второй ужин: Куриная грудка су вид со стручковой фасолью.

Неделя 1 Суббота

Завтрак: Гранола с ягодным соусом.

Второй завтрак: Омлет с брокколи.

Обед: Грудка индейки с карри, свежей зеленью и томатами с полбой и запеченными перцами, а так же RAW-Винегрет.

Полдник: Гречневая запеканка с Соус ом брусничным.

Ужин: Филе судака припущенное в овощном бульоне с диким рисом со спаржей.

Второй ужин: Салат с соусом цезарь из кешью, листьями свежих салатов, помидорами черри и перепелинным яйцом и куриная грудка томленая в молоке.

Неделя 1 Воскресенье

Завтрак: Каша из бурого риса с манго и лаймом.

Второй завтрак: Киноа с рубленным яйцом и гренкой из злакового хлеба.

Обед: Рубленный бифштекс под томатами и сыром с кашей полтавской и редис с укропом и ароматным маслом.

Полдник: Блинчики боржоми с ванильным соусом.

Ужин: Котлета из куриной грудки с брокколи на пару.

Второй ужин: Фрикассе из куриной грудки в белом соусе с сельдереевым пюре и вяленными томатами.

Неделя 2 Понедельник

Завтрак: Вишневая овсянка.

Второй завтрак: Салат с омлетом.

Обед: Фрикадельки из говядины с морковным рисом и с салатом из свеклы-конфи с рассольным сыром.

Полдник: Творожная запеканка с грушами с ванильно-банановым соусом.

Ужин: Рагу из куриных бедер с пюре из брокколи.

Второй ужин: Кальмары тушеные с черри и сладким перцем.

Неделя 2 Вторник

Завтрак: Каша из перловой крупы с персиком.

Второй завтрак: Хумус с сухариками.

Обед: Индейка су-вид с макаронами из цельнозерновой муки и с легким овощным салатом с бальзамическим соусом.

Полдник: Фруктовое желе.

Ужин: Фрикадельки из щуки с укропом с киноа с яйцом и с морковью-конфи с карри.

Второй ужин: ПП оливье с маринованной говядиной.

Неделя 2 Среда

Завтрак: Пшенка с грушами и изюмом.

Второй завтрак: Фаршированные яйца.

Обед: Ленивые голубцы с отварной гречей и салатом из яблок и сельдерея.

Полдник: ПП-торт с черной смородиной.

Ужин: Куриная грудка томленая в молоке со стручковой фасолью.

Второй ужин: Грудка индейки су-вид с салатом с соусом цезарь из кешью, листьями свежих салатов, помидорами черри и перепелиным яйцом.

Неделя 2 Четверг

Завтрак: Овсянка со вкусом EarlGrey.

Второй завтрак: Скрембл омлет с запеченными грибами.

Обед: Мясо куриных бедрышек с ананасами с ячкой с рикоттой и шпинатом, с томатами с красным луком и зеленью.

Полдник: Клубнично-йогуртовый мусс.

Ужин: Чикенштейк из птицы с ассорти зеленых овощей.

Второй ужин: Мясо красного окуня с рагу из сладкого перца с шампиньонами.

Неделя 2 Пятница

Завтрак: Рисовая каша с апельсинами.

Второй завтрак: Омлет с рикоттой.

Обед: Мясной соус из говядины с пшеничной кашей с вялеными томатами и зеленью и с салатом из свеклы с черносливом.

Полдник: Маффин черничный на соевом молоке и кули из черной смородины.

Ужин: Рулет из куриной грудки су-вид с кремом из рикотты и томатов и томаты-конфи, спаржа и каперсы.

Второй ужин: Устричные грибы в соусе из трав под сыром сулугуни с черри конфи с кинзой.

Неделя 2 Суббота

Завтрак: Черничная овсяная каша.

Второй завтрак: Классический омлет на соевом молоке.

Обед: Биточки из куриного бедра с овощами с рисом и с салатом из щавеля и молодых кабачков, с орехами.

Полдник: Запеченные яблочные дольки с ореховым миксом.

Ужин: Треска в горчичном маринаде с пюре из брокколи.

Второй ужин: Паровые котлеты из индейки с овощным тар таром.

Неделя 2 Воскресенье

Завтрак: Гречка на кокосовом молоке.

Второй завтрак: Перепелиные яйца с тунцом и листьями салата.

Обед: Тефтели из говядины с кукурузной кашей с грибной икрой и с греческим салатом.

Полдник: Банановые оладушки с овсянкой и орехами и клубничный смузи с ванилью.

Ужин: Куриная грудка под помидорами и сыром с запеченной свеклой.

Второй ужин: Салат из кальмаров в лимонной заправке с киноа с авокадо и томатами.