

## **ПОРА ПОЕСТЬ. МЕНЮ. ОФИС ПП**

### **Неделя 1 Понедельник**

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.

### **Неделя 1 Вторник**

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.

### **Неделя 1 Среда**

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.

### **Неделя 1 Четверг**

Второй завтрак: Перепелинные яйца с миксом салатов и лососем.

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

Полдник: ПП-торт с черной смородиной.

### **Неделя 1 Пятница**

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.

### **Неделя 1 Суббота**

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.

### **Неделя 1 Воскресенье**

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.

### **Неделя 2 Понедельник**

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.

### **Неделя 2 Вторник**

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.

### **Неделя 2 Среда**

Второй завтрак: Фаршированные яйца.

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

Полдник: ПП-торт с черной смородиной.

### **Неделя 2 Четверг**

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.

### **Неделя 2 Пятница**

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.

### **Неделя 2 Суббота**

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.

### **Неделя 2 Воскресенье**

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.