

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 1

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	☐
VEGAN Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/65 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	☐	☐
Филе сибаса с соусом арабьята	145 г/130 ккал	☐	☐
Филе индейки с артишоками	130 г/130 ккал	☐	☐
VEGAN Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210 г/160 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	☐	☐
VEGAN Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	☐	☐
VEGAN Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	☐	☐

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 2

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)*	50 г/80 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	☐
VEGAN Крем-суп с грибами	250 г/50 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Медальоны из говядины с перечным карри и клюквой	130 г/220 ккал	☐	☐
Филе муксуна с соусом зеленая сальса	145 г/140 ккал	☐	☐
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	☐	☐
VEGAN Овощные спагетти с соусом песто	220 г/100 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	☐	☐
VEGAN Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	☐	☐
VEGAN Киноа отварная	80 г/100 ккал	☐	☐

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 3

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Минестроне	250 г/45 ккал	☐
VEGAN Крем-суп из зеленых овощей	250 г/60 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Террин из утки с артишоком	130 г/140 ккал	☐	☐
Филе лосося с кокосовым соусом	145 г/200 ккал	☐	☐
Куриная грудка с кисло-сладким соусом	130 г/200 ккал	☐	☐
VEGAN Овощи вок с грибами	250 г/120 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	☐	☐
VEGAN Батат запеченный	100 г/ 160ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	☐	☐
VEGAN Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	☐	☐
VEGAN Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	☐	☐

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 4

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	☐
VEGAN Крем-суп из брокколи с миндалем	250 г/65 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	☐	☐
Филе индейки с перечным карри	130 г/160 ккал	☐	☐
Рубленые биточки из палтуса и лосося	125 г/200 ккал	☐	☐
VEGAN Ризотто из конопли с карри из латука и спаржи	240 г/260 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	☐	☐
VEGAN Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	☐	☐
VEGAN Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	☐	☐

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 5

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)*	50 г/ 79 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	☐
VEGAN Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250 г/110 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	☐	☐
Ножка кролика с овощным соусом	150 г/180 ккал	☐	☐
Ленский омюль с соусом вьерж	145 г/200 ккал	☐	☐
VEGAN Овощная лазанья	200 г/85 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	☐	☐
VEGAN Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	☐	☐
VEGAN Киноа отварная	80 г/100 ккал	☐	☐

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 6

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	☐
VEGAN Крем-суп из моркови с имбирем	250 г/65 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Говяжий ростбиф с соусом из сморчков	130 г/120 ккал	☐	☐
Филе морской форели с овощным песто	145 г/150 ккал	☐	☐
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	☐	☐
VEGAN Ризотто из зеленой гречки с грибами	250 г/190 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	☐	☐
VEGAN Батат запеченный	100 г/160 ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	☐	☐
VEGAN Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	☐	☐
VEGAN Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	☐	☐

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 7

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	☐
VEGAN Крем-суп из топинамбура	250 г/80 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	☐	☐
Филе палтуса с соусом карри	145 г /190ккал	☐	☐
Томленая утиная ножка с конфитюром из айвы	160 г/500 ккал	☐	☐
VEGAN Спагетти из кукурузы аль песто	240 г/330 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	☐	☐
VEGAN Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	☐	☐
VEGAN Гречка зеленая отварная	80 г /100 ккал	☐	☐

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 8

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлакс (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Кокосовый суп том кха со спаржей и шиитаке	250 г/180 ккал	☐
Крем-суп из сельдерея	250 г/60 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	☐	☐
Тефтели из индейки с соусом карри	130 г/170 ккал	☐	☐
Филе чира, запеченное с соусом из авокадо	145 г/150 ккал	☐	☐
VEGAN Полента с вешенками и кремсом из белых грибов	250 г/110 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	☐	☐
VEGAN Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	☐	☐
VEGAN Киноа отварная	80 г/100 ккал	☐	☐

ДЕТОКС МЕНЮ/ ДЕНЬ 9

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные порции блюда в одном блоке с отметкой «*» оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	☐
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	☐
Йогурт из овечьего молока	200 г/160 ккал	☐
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	☐
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	☐
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	☐
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	☐
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

VEGAN Спред из авокадо	50 г/95 ккал	☐
VEGAN Икра грибная	50 г/40 ккал	☐
VEGAN Икра овощная	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Тофу с оливками	50 г/45 ккал	☐
VEGAN Хумус классический	50 г/120 ккал	☐
VEGAN Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	☐

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)*	50 г/ 80 ккал	☐
Ветчина из индейки*	50 г/ 50 ккал	☐
Паштет из утиной грудки*	50 г/95 ккал	☐
Паштет из кролика*	50 г/95 ккал	☐
Спред из лосося с творожным сыром*	50 г/84 ккал	☐
Яйцо цесарки отварное*	42–48 г /47 ккал	☐

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

VEGAN Гречневый	100 г/190 ккал	☐
VEGAN Льняной	100 г/180 ккал	☐
VEGAN Кукурузный	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Полбовый	100 г/220 ккал	☐
VEGAN Мультизлаковый	100 г/210 ккал	☐

ОБЕД и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

VEGAN Кокосовый суп том-кха со спаржей и шиитаке	250 г/180 ккал	☐
VEGAN Крем-суп из тыквы с имбирем	250 г/80 ккал	☐

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин)

Жареный сыр халуми с овощным рагу	235 г/330 ккал	☐	☐
Рулет из кролика с томатным соусом	130 г/190 ккал	☐	☐
Филе лосося с кокосовым карри	145 г/230 ккал	☐	☐
VEGAN Равиоли из полбы с овощным соусом и грибами	250 г/220 ккал	☐	☐

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

VEGAN Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	☐	☐
VEGAN Батат запеченный	100 г /160ккал	☐	☐
VEGAN Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	☐	☐
VEGAN Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	☐	☐
VEGAN Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	☐	☐