

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 1

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ на воде	200г/210/240 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

ПОСТ Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

ПОСТ Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
ПОСТ Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200 г/390 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Салат из печенного сельдерея с топинамбуром	140 г/ 65 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

ПОСТ Минестроне	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Крем-суп из запеченного пастернака	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Куриный консоме с индейкой и лапшой	250 г/75 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе сибаса с соусом зелёный карри	145 г/130 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе индейки с артишоками и соусом вьерж	130 г/130 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Дикий рис с овощами и трюфельным соусом (гарнир не требуется)	210 г/164 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Карри из запечённого латука (гарнир не требуется)	240 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

ПОСТ Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Запеченный молодой картофель	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 2

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША рисовая / киноа		
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ на воде	200г/160/180 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

ПОСТ Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

ПОСТ Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

Обед|Ужин

ПОСТ Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат оливье с майонезной заправкой	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145г/300 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал		<input type="checkbox"/>
ПОСТ Салат из печеных цуккини и баклажанов	130 г/90 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

ПОСТ Томатный суп	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Крем-суп с грибами	250 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
Фо Га с овощами и лапшой	250г/140 ккал	<input type="checkbox"/>

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

Биточки из кролика с кокосовым карри	130г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе форели с соусом зеленая сальса	145 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Овощные спагетти с соусом песто(гарнир не требуется)	220 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Кутаб с зеленью (гарнир не требуется)	140г /170 ккал	<input type="checkbox"/>	

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

ПОСТ Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/ 75 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 3

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
пост на воде	200г/210/240 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

пост Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

пост Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
пост Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
пост Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами черри	210 г/470 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

пост Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Крем-суп из зеленых овощей	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Фо Бо с овощами	250 г/80 ккал	<input type="checkbox"/>

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

Террин из утки с артишоком и клюквенным карри	130 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чёрная треска с кокосовым аминок- соусом	120 г/290 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Куриная грудка с кисло-сладким соусом	130 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Овощи вок с грибами (гарнир не требуется)	250 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Голубец с баклажанами и томатами(гарнир не требуется)	220 г/209 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

пост Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Батат запеченный	100 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 4

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША рисовая / киноа		
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
пост на воде	200г/160/180 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/1230 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

пост Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

пост Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
пост Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

Обед|Ужин

пост Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200 г/390 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

СУПЫ

пост Минестроне	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Крем-суп из брокколи с миндалем	250 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>
Куриный консоме с омлетом и овощами	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>

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

Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе индейки с перечным карри	130 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе палтуса с соусом из белого вина	125 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Драники из батата и брокколи с овощным соусом (гарнир не требуется)	240 г/400 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Кутаб с зеленью и козьим сыром(гарнир не требуется)	140г /252 ккал	<input type="checkbox"/>	
пост Ризотто из конопли с карри из латука и спаржи(гарнир не требуется)	240г /260 ккал		<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

пост Брокколи на пару	100 г/ 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Запеченный молодой картофель	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Гречка зеленая отварная	80 г / 85 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 5

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША гречневая / кукурузная			
на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>	
ПОСТ на воде	200г/210/240 ккал	<input type="checkbox"/>	
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>	
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>	
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ			
Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>	
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>	
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

ПОСТ Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>	
ПОСТ Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>	
ПОСТ Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>	
ПОСТ Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>	
ПОСТ Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	
ПОСТ Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>	

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>	
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>	
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>	
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>	
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>	
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>	

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

ПОСТ Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>	
ПОСТ Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>	

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
ПОСТ Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат оливье с майонезной заправкой	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145г/300 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал		<input type="checkbox"/>
ПОСТ Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

ПОСТ Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>	
ПОСТ Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	
Суп рыбный	250г/100ккал	<input type="checkbox"/>	

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

Кордон-блю с домашним фондю	170г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ножка кролика с овощным соусом	150 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ленский омуль с соусом вьерж	145 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Овощная лазанья(гарнир не требуется)	200 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Оладьи из цукини с томатной сальсой и кремом из белых грибов(гарнир не требуется)	250 г/200 ккал		<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

ПОСТ Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/75 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 6

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША рисовая / киноа		
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
пост на воде	200г/160/180 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

пост Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

пост Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
пост Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
пост Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	
пост Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами черри	210 г/470 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Печеные перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал		<input type="checkbox"/>
пост Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

пост Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Крем-суп из моркови с имбирем	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Куриный консоме с фрикадельками из индейки	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>

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

пост Кутаб с зеленью и тыквой (гарнир не требуется)	140г /196 ккал	<input type="checkbox"/>	
Болоньезе с безглютеновым спагетти (гарнир не требуется)	200г/350 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе морской форели с овощным песто	145 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Ризотто из зеленой гречки с грибами (гарнир не требуется)	250 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Печеные перцы с овощами, пряной зеленью и кремом из вяленых томатов (гарнир не требуется)	220 г/220 ккал		<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

пост Брокколи на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Батат запеченный	100 г /160ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 7

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША гречневая / кукурузная		
на безлактозном молоке	200г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
пост на воде	200г/210/240 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

пост Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

пост Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
пост Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
пост Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат греческий	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	
Домашняя моцарелла с вялеными томатами	200 г/390 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
черри			
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140 г/250 ккал		<input type="checkbox"/>
пост Салат из печенного сельдерея с топинамбуром	140 г/65 ккал		<input type="checkbox"/>
пост Салат из печеных овощей с авокадо	165 г/150 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

пост Минестроне	250 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Крем-суп из топинамбура	250 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Кокосовый суп том- кха со спаржей и шиитаке	250 г/180 ккал	<input type="checkbox"/>

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

Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Черная треска с соусом из белого вина	110 г/250 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Томленая утиная ножка с брусничным соусом	160 г/320 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Спагетти из кукурузы аль песто (гарнир не требуется)	240 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Ризотто из ядер конопли с печеными баклажанами (гарнир не требуется)	220 г/520 ккал		<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

пост Зелёная спаржа на пару	100 г/ 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Запеченный молодой картофель	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Пюре из сельдерея	100 г/ 35 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Красный перец-гриль	100 г/ 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Гречка зеленая отварная	80 г /100 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 8

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША рисовая / киноа		
на безлактозном молоке	200г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
пост на воде	200г/160/180 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

пост Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

пост Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/210ккал	<input type="checkbox"/>
пост Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
пост Салат микс с авокадо	100 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат с креветками и лососем	180 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат оливье с майонезной заправкой	180 г/370 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145г/300 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Салат с бататом и страчателлой	150 г/270 ккал		<input type="checkbox"/>
пост Салат из печеных цукини и баклажанов	130 г/90 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

пост Томатный суп	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Крем-суп из сельдерея	250 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
Грибное консоме с лапшой	250г/85 ккал	<input type="checkbox"/>

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

Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе индейки с соусом томатная сальса	130 г/170 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе муксуна с соусом из авокадо	145 г/150 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Полента с вешенками и кремом из белых грибов(гарнир не требуется)	250 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Кутаб с зеленью и козьим сыром (гарнир не требуется)	140 г/252 ккал	<input type="checkbox"/>	
пост Овощной террин с томатным соусом (гарнир не требуется)	260 г/100 ккал		<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

пост Цветная капуста на пару	100 г / 30 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Тыква запеченная	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Пюре из пастернака	100 г / 45 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Картофель –гриль с белыми грибами	100 г/75 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

АКТИВ МЕНЮ/ ДЕНЬ 9

Отметьте одно блюдо из каждого блока меню. Дополнительные блюда оплачиваются отдельно

ЗАВТРАК

КАША гречневая / рисовая на безлактозном молоке	200г/190/220 ккал	<input type="checkbox"/>
пост на воде	200г/210/160 ккал	<input type="checkbox"/>
ОМЛЕТ из фермерских яиц	90 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
ЗАПЕКАНКА творожная	110 г/240 ккал	<input type="checkbox"/>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Йогурт из коровьего молока	200 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Йогурт из козьего молока	200 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>
Творог козий / коровий / овечий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Шевр козий	50г/130 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр Рикотта	50 г/85 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр домашний козий	50 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>
Сыр адыгейский коровий	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ ОВОЩНЫЕ

пост Спред из авокадо	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра грибная	50 г/40 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Икра овощная	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Тофу с оливками	50 г/45 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус классический	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Хумус с ядрами конопли	50 г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ДОБАВКИ БЕЛКОВЫЕ

Гравлак (лосось слабого посола)	50 г/ 80 ккал	<input type="checkbox"/>
Ветчина из индейки	50 г/50 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из утиной грудки	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Паштет из кролика	50 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Спред из лосося с творожным сыром	50 г/84 ккал	<input type="checkbox"/>
Яйцо фермерское отварное	42–48 г /47 ккал	<input type="checkbox"/>

ТОСТ ИЗ БЕЗГЛЮТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства

пост Гречневый/льняной/кукурузный	190/180/220ккал	<input type="checkbox"/>
пост Полбовый / мультизлаковый	220/210 ккал	<input type="checkbox"/>

ОБЕД и УЖИН

САЛАТЫ (выберите один салат на обед и один салат на ужин)

		Обед	Ужин
пост Салат с томатами черри и огурцом	145 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	
пост Боул с креветками	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/>	
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Буррата с вялеными томатами черри	210 г/470 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Печенье перцы с авокадо и домашним сыром	160 г/280 ккал		<input type="checkbox"/>
пост Мангал салат из баклажанов, томатов, перцев	150 г/210 ккал		<input type="checkbox"/>

СУПЫ

пост Борщ постный Verba Mayr	250 г/70 ккал	<input type="checkbox"/>
пост Крем-суп из тыквы с имбирем	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
Суп рыбный	250 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>

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

Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рулет из кролика с томатным соусом	130 г/190 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе лосося с кокосовым карри	145 г/230 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Равиоли из полбы с овощным соусом и грибами(гарнир не требуется)	250 г/220 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Айсберг с зеленым рататюем и соусом из кокоса (гарнир не требуется)	230 г/220 ккал		<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

пост Зеленая спаржа на пару	100 г / 20 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Батат запеченный	100 г/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Пюре из топинамбура	100 г / 60 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Микс овощи-гриль	100 г / 40 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Рис дикий отварной	80 г / 80 ккал	<input type="checkbox"/>	