

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200 г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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"/>
ПОСТ	Салат из печеного 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 запеченного пастернака	250 г/95 ккал	<input type="checkbox"/>
	Куриный консоме с индейкой и лапшой	250 г/75 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин) Обед/Ужин

	Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется)	140 г/210 ккал	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Филе сибаса с соусом зелёный карри	180 г/170 ккал	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Филе индейки с артишоками и соусом вьерж	200 г/390 ккал	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ПОСТ	Карри из запечённого латука (гарнир не требуется)	140 г/250 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"/>

ЗАВТРАК

	КАША рисовая / киноа на безлактозном молоке	200 г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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	145 г/300 ккал	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ПОСТ	Салат с бататом и стрчателлой	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 с грибами	250 г/60 ккал	<input type="checkbox"/>
	Фо Га с овощами и лапшой	250 г/140 ккал	<input type="checkbox"/>

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

Обед/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)

Обед/Ужин

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"/>

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200 г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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"/>	
	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"/>
ПОСТ	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"/>	<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	280 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин) Обед/Ужин

	Террин из утки с артишоком	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)		<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"/>	

ЗАВТРАК

	КАША рисовая / киноа на безлактозном молоке	200 г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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"/>
ПОСТ	Салат из печеного 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 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) **Обед/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"/>

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"/>

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200 г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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	145 г/300 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	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/100 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) Обед/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 омюль 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 кремсом 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"/>	

ЗАВТРАК

	КАША рисовая / киноа на безлактозном молоке	200 г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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"/>
	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"/>
ПОСТ	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)

Обед/Ужин

ПОСТ	Кутаб с зеленью и тыквой	140 г/196 ккал	<input type="checkbox"/>
	Болоньезе с безглютеновым спагетти	200 г/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)

Обед/Ужин

ПОСТ	Брокколи на пару	100 г/30 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"/>

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / кукурузная на безлактозном молоке	200 г/190/270 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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"/>
ПОСТ	Салат из печеного 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)

Обед/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"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

Обед/Ужин

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"/>

ЗАВТРАК

	КАША рисовая / киноа на безлактозном молоке	200 г/220/280 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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	145 г/300 ккал	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ПОСТ	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"/>
	Фо Га с овощами и лапшой	280г/120 ккал	<input type="checkbox"/>

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА (выберите одно блюдо на обед и одно блюдо на ужин) Обед/Ужин

	Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется)	235 г/330 ккал	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Филе индейки с соусом карри	130 г/170 ккал	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Филе чира, запеченное 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"/>
ПОСТ	Кутаб с зеленью и козьим сыром (гарнир не требуется)	140 г/252 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"/>

ЗАВТРАК

	КАША гречневая / рисовая на безлактозном молоке	200 г/190/220 ккал	<input type="checkbox"/>
ПОСТ	на воде	200 г/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	50 г/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	190/180/220 ккал	<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"/>
	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"/>
ПОСТ	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 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) Обед/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"/>

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"/>