

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 1

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

| | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Гречневый | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

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 | 250 г/50 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | |
|---|----------------|--------------------------|
| Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется) | 235 г/330 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Филе сибаса с соусом зеленый карри | 145 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Филе индейки с артишоками и соусом карри | 130 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Дикий рис с овощами и трюфельным соусом (гарнир не требуется) | 210 г/160 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Карри из запеченного латука (гарнир не требуется) | 240 г/240 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

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

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 2

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

| | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Гречневый | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

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

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | |
|---|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Кутаб с зеленью (гарнир не требуется) | 140 г/170 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Филе муксуна с соусом зеленая сальса | 145 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Цыпленок корнишон с томатным соусом | 160 г/230 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Овощные спагетти с соусом песто (гарнир не требуется) | 220 г/100 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

| | | |
|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| ПОСТ Цветная капуста на пару | 100 г/30 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Тыква запеченная | 100 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Пюре из пастернака | 100 г/45 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Киноа отварная | 80 г/100 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 3

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

| | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Гречневый | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

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

| | | |
|--|----------------|--------------------------|
| Террин из утки с артишоком | 130 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Чёрная треска с кокосовым аминок- соусом | 120 г/260 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Куриная грудка с кисло-сладким соусом | 130 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Овощи вок с грибами (гарнир не требуется) | 250 г/120 ккал | <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"/> |
| ПОСТ Батат запеченный | 100 г/160 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Пюре из топинамбура | 100 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Микс овощи-гриль | 100 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Рис дикий отварной | 80 г/80 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 4

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

| | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Гречневый | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

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/45 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

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

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

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

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 5

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

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 | 250 г/100 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | |
|--|----------------|--------------------------|
| Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется) | 235 г/330 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Ножка кролика с овощным соусом | 150 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Ленский омуль с соусом вьерж | 145 г/200 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Овощная лазанья (гарнир не требуется) | 200 г/85 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Оладьи из цукини с томатной сальсой и кремом из белых грибов (гарнир не требуется) | 210 г/130 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Кордон-блю с домашним фондю | 170 г/140 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

| | | |
|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| ПОСТ Цветная капуста на пару | 100 г/30 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Тыква запеченная | 100 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Пюре из пастернака | 100 г/45 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Киноа отварная | 80 г/100 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 6

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

| | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Гречневый | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

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/70 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | |
|---|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Кутаб с зеленью и тыквой | 140г /196 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Филе морской форели с овощным песто | 145 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Цыпленок корнишон с томатным соусом | 160 г/230 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Ризотто из зеленой гречки с грибами (гарнир не требуется) | 250 г/190 ккал | <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"/> |
| Болоньезе с безглютеновым спагетти | 200г/350 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Брокколи на пару | 100 г/30 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Батат запеченный | 100 г/160 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Пюре из топинамбура | 100 г/60 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Микс овощи-гриль | 100 г/40 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Рис дикий отварной | 80 г/80 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 7

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

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

| | | |
|--|----------------|--------------------------|
| Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется) | 235 г/330 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Черная треска с соусом из белого вина | 110 г/250 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Томленая утиная ножка с брусничным соусом | 160 г/320 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Спагетти из кукурузы аль песто (гарнир не требуется) | 240 г/330 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

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

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 8

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 БЕЗГЛУТЕНОВОГО ХЛЕБА собственного производства 100 г

| | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Гречневый | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

СУПЫ

| | | |
|------------------------------------|----------------|--------------------------|
| ПОСТ Томатный суп с овощами | 250 г/65 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Крем-суп из сельдерея | 250 г/65 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Фо Га с овощами | 280 г/120 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

| | | |
|--|----------------|--------------------------|
| Жареный сыр халуми с овощным рагу (гарнир не требуется) | 235 г/330 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Филе индейки с соусом карри | 130 г/170 ккал | <input type="checkbox"/> |
| Филе чира, запеченное с соусом из авокадо | 145 г/150 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полента с вешенками и кремом из белых грибов (гарнир не требуется) | 250 г/110 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кутаб с зеленью и козьим сыром | 140 г/252 ккал | <input type="checkbox"/> |

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

| | | |
|-------------------------------------|---------------|--------------------------|
| ПОСТ Цветная капуста на пару | 100 г/30 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Тыква запеченная | 100 г/20 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Пюре из пастернака | 100 г/45 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Киноа отварная | 80 г/100 ккал | <input type="checkbox"/> |

ДЕТОКС ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕНЮ / ДЕНЬ 9

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

ЗАВТРАК

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ЛАКТОЗЫ

| | | |
|---------------------------------|----------------|--------------------------|
| 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 коровий 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 | 100 г/190 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Льняной | 100 г/180 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Кукурузный | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Полбовый | 100 г/220 ккал | <input type="checkbox"/> |
| ПОСТ Мультизлаковый | 100 г/210 ккал | <input type="checkbox"/> |

ОБЕД

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

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

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

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