

ДЕТОКС 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	50г/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

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 и УЖИН

Обед | Ужин

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 (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 зеленый 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/160 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 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"/>	

ДЕТОКС 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	50г/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

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 и УЖИН

Обед | Ужин

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"/>
Фо га с овощами	250 г/80 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"/>
пост Кутаб с зеленью (гарнир не требуется)	140 г/170 ккал	<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"/>

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 Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

ДЕТОКС 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	50г/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

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 и УЖИН

Обед | Ужин

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/ 160ккал	<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"/>

ДЕТОКС 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	50г/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

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 и УЖИН

Обед | Ужин

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 (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 Ризотто из конопли с карри из латука и спаржи (гарнир не требуется)	240 г/260 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Кутаб с зеленью и козьим сыром (гарнир не требуется)	140 г/252 ккал	<input type="checkbox"/>	
пост Драники из батата с брокколи и овощным соусом (гарнир не требуется)	240г/400 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 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"/>	

ДЕТОКС 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	50г/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/ 79 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	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 и УЖИН

Обед | Ужин

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 (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"/>
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 цуккини с томатной сальсой и кремом из белых грибов (гарнир не требуется)	250 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Кордон -блю с домашним фондю	170г/140 ккал	<input type="checkbox"/>	<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 Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ДЕТОКС 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	50г/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

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 и УЖИН

Обед | Ужин

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

пост Кутаб с зеленью и тыквой	140г /196 ккал	<input type="checkbox"/>	
Болоньезе с овощными спагетти (гарнир не требуется)	220г /190 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/160 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"/>	

ДЕТОКС 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	50г/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

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 и УЖИН

Обед | Ужин

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/250ккал	<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"/>	<input type="checkbox"/>

ГАРНИРЫ (к мясу и рыбе)

пост Зелёная спаржа на пару	100 г/ 20 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"/>	<input type="checkbox"/>

ДЕТОКС 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	50г/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

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 и УЖИН

Обед | Ужин

СУПЫ

пост Томатный суп с овощами	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Крем-суп из сельдерея	250 г/65 ккал	<input type="checkbox"/>
Грибное консоме	250 г/60 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/160 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Филе муксуна с соусом из авокадо	145 г/200 ккал	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
пост Полента с вешенками и кремсом из белых грибов(гарнир не требуется)	250 г/110 ккал	<input type="checkbox"/>	<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 Киноа отварная	80 г/100 ккал	<input type="checkbox"/>	

ДЕТОКС 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	50г/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

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 и УЖИН

Обед | Ужин

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"/>	<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 /160ккал	<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"/>