

Меню 22 дні:

1. Сніданок: Круасан з мусом із лосося та маринуваним фенхелем.

Перекус 1: Тістечко Мурашник з цукатами.

Обід: Мексиканські курячі котлети з білою гречкою.

Перекус 2: Пармезановий крем-суп з крутонами.

Вечеря: Салат з креветками, дайконом та сиром Дор блю.

2. Сніданок: Запечені сирники з лісовою ягодою.

Перекус 1: Салат з кальмаром, сирними кульками та соусом вінегрет.

Обід: Лазанья з індичкою та грибами.

Перекус 2: Смузі гарбуз, апельсин та кокосове молоко.

Вечеря: Запечені ковбаски з тушкованою капустою.

3. Сніданок: Хешбраун з мусом із птиці та яйцем.

Перекус 1: Запечений гарбуз з пармезановим кранчем.

Обід: Паприка фарширована куркою та булгуром з сирним соусом.

Перекус 2: Суп кочуко з морепродуктами.

Вечеря: Салат Нісуаз з тунцем.

4. Сніданок: Вівсяна каша з фруктами та насінням гарбуза.

Перекус 1: Наполеон з печеною сливою.

Обід: Качині м'ячболі з пастою птітім та грибами.

Перекус 2: Чай мате з фруктами та печивом Кантучіні.

Вечеря: Маринувана скумбрія з картоплею та огірком.

5. Сніданок: Крок мадам з крафтовою шинкою із індички та яйцем.

Перекус 1: Чіа на банановому молоці з манго та маракуйя.

Обід: Узбецький плов.

Перекус 2: Кукурудзяний крем-суп з селерою на кокосовому молоці.

Вечеря: Салат з морепродуктами та кунжутно-трюфельним соусом.

6. Сніданок: Сирно-кокосова запіканка з малиновим конфітюром.

Перекус 1: Хумус з тхіною та оливками.

Обід: Тефтелі із риби з соусом Лемонграсс та білою гречкою.

Перекус 2: Смузі ананас, малина, апельсин.

Вечеря: Кесаділья з куркою та мексиканським соусом.

7. Сніданок: Пате з курячої печінки, з ялинковими шишками.

Перекус 1: Сінабон з маком.

Обід: Куряча гомілка з печеними овочами.

Перекус 2: Солянка з яловичини та курки.

Вечеря: Підкопчене філе сома з салатом та трюфельною заправкою.

8. Сніданок: Англійський сніданок.

Перекус 1: Спринг рол з качкою, овочами та соусом Хойсін.

Обід: Бограч з копченою сметаною.

Перекус 2: Смюзі ягода, груша та м'ята.

Вечеря: Філе сома в соусі Папрік з рисом жасмін.

9. Сніданок: Валійський пиріг з індичкою, грибами та томатами.

Перекус 1: Тарамасалата з житніми тостами.

Обід: Куряча печінка з глазурованим яблуком та кус-кусом.

Перекус 2: Смюзі вишня, манго, ананас.

Вечеря: Салат з лососем Гравлак та цитрусовим дресінгом.

10. Сніданок: Ріет з індички з маринованим гарбузом та гірчичним соусом.

Перекус 1: Гарбузовий мафін.

Обід: Вітелло тоннато з кіноа та печеним перцем.

Перекус 2: Курячий бульйон з куркою і відвареним яйцем.

Вечеря: Котлети із морепродуктів з рисовою локшиною та грибом Муер.

11. Сніданок: Млинці з куркою та копченою сметаною.

Перекус 1: Гарбузовий чизкейк.

Обід: Канелоне з морепродуктами та соусом Горгонзола.

Перекус 2: Смюзі малина, апельсин, груша.

Вечеря: Чкмерулі з кус-кусом та перцем окра.

12. Сніданок: Кубіте з тунцем.

Перекус 1: Салат зі свіжою моцареллою та печеними овочами.

Обід: Яловичий язик су-від з соусом Мадера та картопляним пюре.

Перекус 2: Какао рулет з вишнею.

Вечеря: Паргіт з орзотто в соусі вермут.

13. Сніданок: Фалафель із нута з хумусом із сочевиці.

Перекус 1: Салат з сиром фета та глазурованим буряком.

Обід: Лінгвіні з курячим м'ясом в соусі бешамель.

Перекус 2: Мигдалевий бісквіт з карамелізованими яблуками та вершковим кремом.

Вечеря: Боул вечірній.

14. Сніданок: Шакшука з печеною паприкою та пряним соусом.

Перекус 1: Грушевий тарт.

Обід: Рулет із морепродуктів з тайським соусом.

Перекус 2: Форшмак.

Вечеря: Бріскет з карамелізованими овочами та гірчичним соусом.

15. Сніданок: Круасан під моцареллою з підкопченою куркою та томатом.

Перекус 1: Капрезе зі свіжою моцарелою та соусом песто.

Обід: Котлета по-київськи з пюре із картоплі.

Перекус 2: Смузі апельсин, вишня, банан та імбир.

Вечеря: Лобіо з фрікадельками із телятини та перцем цицак.

16. Сніданок: Бургер з куркою, сиром чедер та салатом Коул Слоу.

Перекус 1: Японський бісквіт Кастела з кленовим сиропом.

Обід: Кебаб із телятини з салатом та сливовим соусом.

Перекус 2: Суп Рамен з качкою та локшиною.

Вечеря: Печеня з птиці з корнеплодами.

17. Сніданок: Конвертики з лавашу з шинкою та сиром.

Перекус 1: Нагетси із курячого філе з соусом греві з порічкою.

Обід: Паста з підкопченим лососем та кокосовим соусом.

Перекус 2: Смюзі ягода, груша та слива.

Вечеря: Гречка по-Купецьки з грибами та курячими ковбасками, з гірчицею.

18. Сніданок: Яйце По-Шотландськи.

Перекус 1: Панакота з каркаде та ягідним соусом.

Обід: Картопляний граніт з Болоньезе.

Перекус 2: Суп Том-ям з креветками та грибами Шиїтаке.

Вечеря: Котлети із качки з рисовою локшиною та грибами.

19. Сніданок: Врап з підкопченим тунцем та соусом крекер.

Перекус 1: Батончик Баунті.

Обід: Курячі серця в тайському соусі з картопляним пюре.

Перекус 2: Смюзі ананас, чорниця та м'ята.

Вечеря: Салат Марс з тунцем.

20. Сніданок: Скрамбл з лососем та гуакамоле.

Перекус 1: Тірамісу.

Обід: Біфштекс з сиром чедер та баклажаном в томатному соусі.

Перекус 2: Смюзі лісова ягода з ялинковими шишками.

Вечеря: Бритонська шинка із індички з гірчичним соусом.

21. Сніданок: Віденські вафлі із цукіні з пастромі та яйцем.

Перекус 1: Груша в глінтвейні з пармезановим кранчем та ванільним соусом.

Обід: Куряче м'ясо в мацоні з соусом тікка масала та рисом.

Перекус 2: Червоний борщ з копченою сметаною.

Вечеря: Салат Цезар з креветками.

22. Сніданок: Гужер з маринованим сомом та свіжим салатом.

Перекус 1: Брауні з вишнею та вівсяними висівками.

Обід: Ньоккі з Білими грибами.

Перекус 2: Смюзі банан, полуниця та ягоди.

Вечеря: Телячі щічки з картопляним пюре та соусом тар-тар.