

Меню 22 дні:

1. Сніданок: Бао з качкою та ферментованим салатом.

Перекус 1: Тістечко Мурашник з цукатами.

Обід: Мексиканські курячі котлети з гречкою.

Перекус 2: Рибна юшка з лососем та сомом.

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

2. Сніданок: Запечені сирники з лісовою ягодою.

Перекус 1: Салат зі свіжих овочів з сиром Брі.

Обід: Лазанья з індишкою та грибами.

Перекус 2: Чай мате з фруктами та печивом Кантучіні.

Вечеря: Запечені ковбаски з тушкованою капустою.

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

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

Обід: Чкмерулі з кус-кусом.

Перекус 2: Місо-суп з тофу та ламінаріями.

Вечеря: Салат Нісуаз з тунцем.

4. Сніданок: Вівсянка з курячим філе су-від та яйцем.

Перекус 1: Червоний борщ з копченою сметаною.

Обід: Качині мідболи з пастою птітім та грибами.

Перекус 2: Смузі ананас, малина, апельсин.

Вечеря: Оселедець маринований з картоплею та домашнім салатом.

5. Сніданок: Крок мадам.

Перекус 1: Пиріг з яблуком та корицею.

Обід: Узбецький плов.

Перекус 2: Суп із сочевиці з броколі та підкопченою куркою.

Вечеря: Салат з морепродуктами та кунжутно-трюфельним соусом.

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

Перекус 1: Салат овочевий.

Обід: Тефтелі із риби з гречкою та соусом місо.

Перекус 2: Морс ягідний.

Вечеря: Кесаділья з куркою та овочами.

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

Перекус 1: Сінабон з маком.

Обід: Куряче стегно з печеними овочами.

Перекус 2: Солянка.

Вечеря: Салат Марс з тунцем.

8. Сніданок: Англійський сніданок.

Перекус 1: Онігірі з лососем та крем-сиром.

Обід: Бограч з копченою сметаною.

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

Вечеря: Качка з гречаною локшиною та шиїтаке.

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

Перекус 1: Наполеон з печеною сливою.

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

Перекус 2: Смузі вишня, манго, ананас.

Вечеря: Салат з лососем Гравлакс та цитрусовим дресінгом.

10. Сніданок: Рієт з індички з маринованою морквою та гірчичним соусом.

Перекус 1: Гарбузовий мафін.

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

Перекус 2: Курячий бульйон з куркою і відвареним яйцем.

Вечеря: Боул вечірній.

11. Сніданок: Млинці з куркою та соусом айолі.

Перекус 1: Гарбузовий чизкейк.

Обід: Яловичі м'ячболі з томатним соусом та картопляним пюре.

Перекус 2: Смузі малина, апельсин, груша.

Вечеря: Ліниві голубці в сметанному соусі.

12. Сніданок: Рисовий чебурек з куркою та сиром.

Перекус 1: Салат овочевий.

Обід: Канелоне з морепродуктами та соусом Горгонзола.

Перекус 2: Суп гречаний з качкою та овочами.

Вечеря: Паргіт з орзотто в соусі вермут.

13. Сніданок: Омлет з чівапчічі з курки та салатом.

Перекус 1: Салат вінегрет.

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

Перекус 2: Какао рулет з вишнею.

Вечеря: Онігірі з лососем та крем-сиром.

14. Сніданок: Бургер з куркою та салатом Коул Слоу.

Перекус 1: Брауні з вишнею.

Обід: Курячий шніцель з картоплею.

Перекус 2: Форшмак.

Вечеря: Салат з в'яленою куркою та фенхелем.

15. Сніданок: Кубіте з тунцем.

Перекус 1: Грушевий тарт.

Обід: Котлета по-київськи з пюре із картоплі.

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

Вечеря: Філе сома в соусі Папрік з рисом жасмін.

16. Сніданок: Скрембл з лососем та гуакамолем.

Перекус 1: Запечений гарбуз з ванільним кранчем.

Обід: Кебаб із телятини з салатом та сливовим соусом.

Перекус 2: Суп Рамен з качкою та локшиною.

Вечеря: Паприка фарширована куркою та булгуром з сирним соусом.

17. Сніданок: Сирна тортілья з індичкою та омлетом.
Перекус 1: Зефір полуничний з сублімованою ягодою.
Обід: Курячі серця в тайському соусі з картопляним пюре.
Перекус 2: Смузі ягода, груша та слива.
Вечеря: Котлети із морепродуктів з рисом том-ям.

18. Сніданок: Яйце По-Шотландськи.
Перекус 1: Панакота з каркаде.
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: Шпинатні вафлі зі свіжим сиром та тунцем.
Перекус 1: Батончик Баунті.
Обід: Картопляні зрази з курячим рієтом.
Перекус 2: Смузі ананас, чорниця та м'ята.
Вечеря: Гречка по-Купецьки з грибами та курячими ковбасками з гірчицею.

20. Сніданок: Творожна піца з куркою.
Перекус 1: Груша в глінтвейні з пармезановим кранчем та ванільним соусом.
Обід: Біфштекс з сиром чедер та цукіні.
Перекус 2: Зелений салат з соєвою спаржею, броколі та ківі.
Вечеря: Бритонська шинка із індички з гірчичним соусом.

21. Сніданок: Віденські вафлі із цукіні з пастромі та яйцем.
Перекус 1: Тирамісу.
Обід: Вітелло тоннато з кіноа та печеним перцем.
Перекус 2: Смузі гарбуз, апельсин та кокосове молоко.
Вечеря: Курочка з овочами в томатному соусі та картопляним пюре.

22. Сніданок: Вівсяна каша з горіхами, насінням та полуничним соусом.
Перекус 1: Мімоза з тунцем.
Обід: Пене з Білими грибами.
Перекус 2: Смузі банан, полуниця та ягоди.
Вечеря: Салат Цезар з куркою.