

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 полуницею.

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 вершкові ковбаски з булгуром.

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 м'ячболі з пастою птітім та грибами.

Перекус 2: Смузі банан, полуниця, ягода.

Вечеря: Оселедець маринований з картоплею та домашнім салатом.

5. Сніданок: Крок мадам.

Перекус 1: Пиріг з яблуком та корицею.

Обід: Узбецький плов.

Перекус 2: Окрошка.

Вечеря: Салат з морепродуктами та кунжутно-трюфельним соусом.

6. Сніданок: Сирно-кокосова запіканка з полуницею.

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 індичкою, грибами та томатами.

Перекус 1: Наполеон з полуницею.

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: Мафін з полуницею.

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

Перекус 2: Зелений борщ з кропивою.

Вечеря: Боул вечірній.

11. Сніданок: Млинці з куркою та соусом айолі.

Перекус 1: Полуничний чизкейк.

Обід: Яловичі мітболи з томатним соусом та картопляним пюре.

Перекус 2: Смузі малина, апельсин, груша.

Вечеря: Салат з кіноа та фетою.

- 12. Сніданок:** Рисовий чебурек з куркою та сиром.
Перекус 1: Салат овочевий.
Обід: Канелоне з морепродуктами та соусом Горгонзола.
Перекус 2: Гаспачо зі свіжою сальсою.
Вечеря: Паргіт з орзотто в соусі вермут.
- 13. Сніданок:** Омлет з чівапчічі з курки та салатом.
Перекус 1: Салат літній з бринзою.
Обід: Лінгвіні з куркою 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 соусом Песто.
Перекус 1: Запечений гарбуз з ванільним кранчем.
Обід: Кебаб із телятини з салатом та сливовим соусом.
Перекус 2: Окрошка.
Вечеря: Паприка фарширована куркою та булгуром з сирним соусом.

17. Сніданок: Сирна тортилья з індичкою та омлетом.

Перекус 1: Зефір полуничний.

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: Чікен бол з грибами та свіжими овочами.

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 з полуницею.

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 полуницею.

Перекус 1: Гаспачо зі свіжою сальсою.

Обід: Пене з Білими грибами.

Перекус 2: Смузі ананас, малина, апельсин.

Вечеря: Салат Цезар з куркою.