

Меню 22 дні:

1. Сніданок: Бао з качкою та ферментованим салатом.

Перекус 1: Тістечко Мурашник з горіхами.

Обід: Мексиканські курячі котлети з гречкою.

Перекус 2: Рибна юшка з лососем та сомом.

Вечеря: Салат з креветками та сиром Дор блю.

2. Сніданок: Запечені сирники з горіховою сметаною.

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: Капрезе зі свіжою моцарелою та соусом песто.

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

Перекус 2: Смузі банан, полуниця, ягода.

Вечеря: Оселедець маринований з картоплею та домашнім салатом.

5. Сніданок: Крок мадам.

Перекус 1: Фруктовий салат.

Обід: Узбецький плов.

Перекус 2: Окрошка.

Вечеря: Салат з морепродуктами та кунжутно-трюфельним соусом.

6. Сніданок: Сирно-кокосова запіканка.

Перекус 1: Салат овочевий.

Обід: Тефтелі із риби з гречкою та соусом місо.

Перекус 2: Лимонад тропічні фрукти.

Вечеря: Кесаділья з куркою та овочами.

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

Перекус 1: Сінабон з маком.

Обід: Курячі мафіни з печеними овочами.

Перекус 2: Солянка.

Вечеря: Салат з тунцем та соусом песто.

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 абрикосом.

Обід: Чікен боли з кус-кусом та соусом барбекю.

Перекус 2: Смузі вишня, манго, ананас.

Вечеря: Салат з лососем Гравлакс та цитрусовим дресінгом.

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

Перекус 1: Гарбузовий мафін.

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 сиром.

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 бужениною із індички 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.

Перекус 1: Брауні з вишнею.

Обід: Курячий шніцель з картоплею та цукіні.

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 картопляним пюре та горошком.

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: Полуничний тирамісу.

Обід: Кебаб із телятини з соусом барбекю та салатом.

Перекус 2: Окрошка.

Вечеря: Тефтелі із індички з булгуром та пюре.

17. Сніданок: Сирна тортілья 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: Молода картопля з сиром та грибами.

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

Вечеря: Котлети із качки з рисовою локшиною та грибами.

19. Сніданок: Шпинатні вафлі з кремом із лосося та салатом.

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: Зелений салат з соєвою спаржею, броколі та ківі.

Обід: Біфштекс з сиром чедер та цукіні.

Перекус 2: Груша в глінтвейні з пармезановим кранчем та ванільним соусом.

Вечеря: Бритонська шинка із індички з гірчичним соусом.

21. Сніданок: Вівсяна каша з горіхами, насінням та полуничним соусом.

Перекус 1: Тирамісу.

Обід: Вітелло тоннато з кіноа та печеним перцем.

Перекус 2: Смузі гарбуз, апельсин та кокосове молоко.

Вечеря: Банаш з яловичиною су-від.

22. Сніданок: Врап з яловичиною, томатним соусом та сиром.

Перекус 1: Холодний борщ зі свіжими овочами.

Обід: Пене з Білими грибами.

Перекус 2: Смузі ананас, малина, апельсин.

Вечеря: Салат Цезар з куркою.