



Меню 22 дні

1. Сніданок: Запечені сирники з ягідною сметаною.

Перекус: Полуничний тирамісу.

Обід: Мексиканські курячі котлети з гречкою.

Вечеря: Салат з тунцем та соусом песто.

2. Сніданок: Скрембл з тостом з рибним мусом.

Перекус: Тістечко Мурашник з горіхами.

Обід: Фарфале з соусом болоньєз.

Вечеря: Курячий шніцель з булгуром та овочами.

3. Сніданок: Пиріжки з яйцем та сиром.

Перекус: Запечене яблуко з творогом та горіхами.

Обід: Чкмерулі з кус-кусом.

Вечеря: Суфле з лосося з морквяним пюре.

4. Сніданок: Сендвіч з куркою та гірчично-сирним соусом.

Перекус: Капрезе зі свіжою моцарелою та соусом песто.

Обід: Мітболи з курочки з пастою птітім та грибним соусом.

Вечеря: Оселедець маринований з картоплею та домашнім салатом.

5. Сніданок: Скрембл з сиром фета та шпинатом.

Перекус: Окрошка.

Обід: Рибні котлетки на пару з пюре із селери.

Вечеря: Лінгвіні з качкою в томатному соусі.



6.Сніданок: Сирно-кокосова запіканка.

Перекус: Салат овочевий.

Обід: Тефтелі із риби з гречкою та соусом м'ясо.

Вечеря: Зрази з печінкою та пармезаном.

7.Сніданок: Пате з курячої печінки.

Перекус: Суп гречаний з качкою та овочами.

Обід: Котлетки рублені з сиром та картоплею.

Вечеря: Жюльєн з перловкою.

8.Сніданок: В'яп з індичкою та салатом.

Перекус: Фінський суп.

Обід: Гуляш з куркою.

Вечеря: Салат Цезар з куркою.

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

Перекус: Салат овочевий.

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

Вечеря: Куряче філе з гречкою та яйцем.



10. Сніданок: Рієт з курки з маринованою морквою та гірчицним соусом.

Перекус: Гарбузовий мафін.

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

Вечеря: Боул вечірній.

11. Сніданок: Млинці з куркою та соусом айолі.

Перекус: Полуничний чизкейк.

Обід: Картопля по-французськи.

Вечеря: Салат з кіноа та фетою.

12. Сніданок: Медові ласки.

Перекус: Гаспачо зі свіжою сальсою.

Обід: Банаш з яловичиною су-від.

Вечеря: Гірос з куркою та свіжим салатом.

13. Сніданок: Хумус з овочами та бринзою.

Перекус: Запечений гарбуз з ванільним крапчем.

Обід: Котлетки парові з пюре та огірком.

Вечеря: Рибні палички з рисом та шпинатом.

14. Сніданок: Ліниві вареники з фруктовим йогуртом та гранолою.

Перекус: Брауні з вишнею.

Обід: Качині серця в тайському соусі з картопляним пюре.

Вечеря: Салат Хоровац.

*меню може змінюватися



15.Сніданок: Гарбузова каша з бринзою.

Перекус: Тістечко Мурашник з горіхами.

Обід: Узбекиський плов.

Вечеря: Курячий шніцель з картоплею та цукіні.

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

Перекус: Печиво імбирне зі злаками.

Обід: Кебаб із телятини з соусом барбекю.

Вечеря: Тефтелі із птиці з морквою та шпинатом.

17.Сніданок: Рисовий чебурек з куркою
та сиром.

Перекус: Наполеон з абрикосом.

Обід: Картопляні зрази з курячим рієтом.

Вечеря: Лінгвіні з куркою в соусі карбонара.

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

Перекус: Панакота з каркаде.

Обід: Молода картопля з сиром та грибами.

Вечеря: Котлети із качки з полентою та салатом.



19. Сніданок: Паштет із качиної печінки з апельсиновим соусом.

Перекус: Батончик Баунті.

Обід: Лобіо з фрікадельками із яловичини.

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

20. Сніданок: Творожна піца з куркою.

Перекус: Японський бісквіт Кастела з манго та ананасом.

Обід: Томлена яловичина з булгуром та овочами.

Вечеря: Курочка з овочами в томатному соусі та картопляним пюре.

21. Сніданок: Вафлі зі свіжою моцарелою та соусом песто.

Перекус: Вівсяне печиво із сухофруктами.

Обід: Біфштекс з деруном.

Вечеря: Качина печінка з амарантом та вишневим соусом.

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

Перекус: Салат овочевий.

Обід: Лінгвіні з качкою в томатному соусі.

Вечеря: Курячий шашлик з салатом та соусом BBQ.