



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: Рублений біфштекс з рисом та кеш'ю.

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: Курячий бульйон з куркою і відвареним яйцем.

Обід: Рибні котлетки на пару з пюре із селери.

Вечеря: Лінгвіні з качкою в томатному соусі.

*меню може змінюватися



6. **Сніданок:** Сирно-кокосова запіканка.

Перекус: Салат овочевий.

Обід: Тефтелі із риби з гречкою та соусом місо.

Вечеря: Зрази з печінкою та пармезаном.

7. **Сніданок:** Пате з курячої печінки.

Перекус: Фруктовий салат.

Обід: Котлетки рублені з сиром та картоплею.

Вечеря: Жульєн з перловкою.

8. **Сніданок:** Врап 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:** Ріст з курки з маринованою морквою та гірчицим соусом.

Перекус: Гарбузовий мафін.

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

Вечеря: Боул вечірній.

*меню може змінюватися



11. Сніданок: Млинці з куркою та сиром.

Перекус: Полуничний чизкейк.

Обід: Яловичі м'ясики із в'яленими томатами та картопляним пюре.

Вечеря: Салат з кіноа та фетою.

12. Сніданок: Рисовий чебурек з куркою та сиром.

Перекус: Салат овочевий.

Обід: Банан з яловичиною су-від.

Вечеря: Гірос з куркою та свіжим салатом.

13. Сніданок: Хумус з овочами та бринзою.

Перекус: Запечений гарбуз з ванільним кранчем.

Обід: Котлетки парові з пюре та огірком.

Вечеря: Рибні боли 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.



15. Сніданок: Гарбузова каша з бринзою.

Перекус: Тістечко Мурашник з горіхами.

Обід: Узбекикий плов.

Вечеря: Курячий шніцель з картоплею та баклажаном.

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: Фруктовий салат.

Обід: Картопляні зрази з курячим рієтом.

Вечеря: Лінгвіні з куркою в соусі карбонара.

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

Перекус: Наполеон.

Обід: Курячі мафіни з печеними овочами.

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: Баклажан з кускусом та сальсою.

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.