

ДЕТОКС

меню по дням недели



ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Вес, г / Объем, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Смузи из огурца, сельдерея и яблока	100 мл	2	0.5	7	30
	Салат из моркови и яблок	100 г	2	5	15	80
	Овсянка на воде с ягодами	120/40 г	6	4	25	130
	Чай зелёный с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре из тыквы	200 г	4	2	7	62
	Салат романо с авокадо	100 г	4.5	12.1	2.2	138.9
	Суфле из отварной курицы паровое	100 г	12	6.7	2	137
	Травяной чай «Ромашка»	200 мл	0	0	0.4	2
Ужин	Филе горбуши, запечённое в йогурте с помидором	100 г	20.4	4.8	1.5	137.1
	Микс салатов с помидорами черри	100 г	1.3	3.6	2.9	50.3
	Морс брусничный	200 мл	0.6	0	7.8	33.8
ИТОГО:			52.8	38.7	74.8	803.5

Программа предусматривает возможность перехода на особую диету, в рамках которой 3 дня из общего периода не предоставляется полноценное питание – только овсяные кисели и отвары.

Возможность перехода на такой формат питания утверждает лечащий врач. Также, лечащим врачом назначаются дни, в которые осуществляется вход и выход из «голодания». По завершению утверждённого периода рацион выстраивается в соответствии с днём недели.

Уважаемые гости, если у Вас имеется аллергия на какие-либо ингредиенты, просим сообщить об этом официанту.

ДЕТОКС

меню по дням недели



ВТОРНИК						
	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Смузи из брокколи, яблока и шпината	150 мл	1.8	0.5	5	33
	Пудинг тыквенно-яблочный	100 г	10.8	4	30.5	174.8
	Чай зелёный с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Салат зелёный с огурцом	100 г	1	1.8	2.6	30.3
	Суп-пюре куриный	200 г	10.3	0.6	1.8	54
	Киноа	100 г	4	1.8	19	110
	Стейк из индейки с брусничным соусом	100/20 г	22.5	3.5	0.7	129
	Морс брусничный	200 мл	0.6	0	7.8	33.8
Ужин	Салат из свёклы с черносливом и грецким орехом	120 г	3.5	11.3	14.4	178
	Форель запечённая с овощами	100/40 г	31.2	10	4.4	236
	Чай зелёный с мятой	200 мл	0	0	0.2	4
ИТОГО:			85.7	33.5	90.4	985.3

СРЕДА						
	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Смузи из огурца, сельдерея и яблока	100 мл	2	0.5	7	30
	Салат «Брусочки»	110 г	3.9	0.7	4.4	39.1
	Суфле творожное с курагой запечённое	150 г	15.2	3.00	37.7	225.4
	Чай зелёный с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Суп-пюре из болгарского перца	200 г	2.24	2.24	15.04	88
	Салат из свежего огурца с перепелиными яйцами и оливками	140 г	7.4	13.5	4	163.7
	Пикша, запечённая с овощами	100/60 г	18	0.3	3	120
	Морс брусничный	200 мл	0.6	0	7.8	33.8
Ужин	Салат «Летний»	100 г	3.2	3	6.5	60
	Митболы из индейки и брокколи	100 г	14	6	2	116
	Чай зелёный с мятой	200 мл	0	0	0.2	4
ИТОГО:			66.54	29.24	91.64	882.4

ДЕТОКС

меню по дням недели



ЧЕТВЕРГ						
	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Смузи из брокколи, яблока и шпината	150 мл	1.8	0.5	5	33
	Омлет с овощами	160 г	15	16	6	200
	Яблоко, запечённое с творогом	1 шт.	4.2	1.1	10.9	70
	Чай зелёный с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Уха из сёмги	200 г	15.6	5.44	6.64	134.8
	Салат киноа, авокадо, зелень, лимонная заправка	100 г	2.8	9.8	9.4	145.8
	Каша гречневая с морковью и оливковым маслом	100 г	9	6.4	24	180
	Морс брусничный	200 мл	9	6.4	24	33.8
Ужин	Салат рукола с помидорами черри	100 г	1.6	5.5	4	68.7
	Кабачки, фаршированные овощами	150 г	14	6	2	77.5
	Чай зелёный с мятой	200 мл	0	0	0.2	4
ИТОГО:			73	57.14	96.14	950

ПЯТНИЦА						
	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Смузи из огурца, сельдерея и яблока	100 мл	2	0.5	7	30
	Салат из авокадо с яблоком и оливковым маслом	140 г	1.5	27.4	11.9	294.8
	Яблоко печёное	1 шт.	0.4	0.4	10.4	49
	Чай зелёный	200 мл	0	0	0.4	2
Обед	Суп-пюре из тыквы	200 г	4	2	7	62
	Стейк из курицы с муссом из брокколи, руколы и шпината	100/100 г	30.9	3.3	2	176.8
	Травяной чай	200 мл	0	0	2.2	7.2
Ужин	Микс салатов с помидорами черри	100 г	1.3	3.6	2.9	50.3
	Филе горбуши, запечённое в йогурте с помидором	100 г	20.4	4.8	1.5	137.1
	Чай зелёный с мятой	200 мл	0	0	0.4	2
ИТОГО:			60.5	42	45.7	811.2

ДЕТОКС

меню по дням недели



СУББОТА

	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Смузи из брокколи, яблока и шпината	150 мл	1.8	0.5	5	33
	Запечённая тыква с греческим йогуртом	100 г	2.8	3.7	6.8	77.1
	Овсянка на воде с ягодами	120/40 г	6	4	25	130
	Чай зелёный с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Салат из огурца, томатов и листового салата	100 г	1	1	7.5	40
	Похлёбка рыбная по-сибирски	200 г	13	10.4	21.8	187
	Стейк из индейки с брусничным соусом	120 г	22.2	3.5	0.7	129
	Чай с ромашкой	200 мл	0	0	0.4	4
Ужин	Форель, запечённая с овощами	100/60 г	24.3	7.5	2.6	183.8
	Запечённая груша	1 шт.	1	0.6	20	80
	Чай зелёный с мятой	200 мл	0	0	0.2	4
ИТОГО:			72.1	31.2	94	870.3

ВОСКРЕСЕНЬЕ

	Наименование блюда	Вес, г / Объём, мл	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Смузи из брокколи, яблока и шпината	150 мл	1.8	0.5	5	33
	Каша гречневая с морковью и оливковым маслом	100 г	9	6.4	24	180
	Чай зелёный с лимоном	200 мл	0	0	4	2.4
Обед	Крем-суп из шпината	200 г	5	4	12	90
	Салат из рукоты и авокадо	100 г	2	10	8	120
	Котлетки из индейки с брокколи	100 г	16	7	8	130
	Чай с ромашкой	200 мл	0	0	0.4	4
Ужин	Салат из свёклы с черносливом и грецким орехом	120 г	3.5	11.3	14.4	178
	Баклажаны, фаршированные овощами	150 г	6.8	5.3	6.6	101.8
	Чай зелёный с мятой	200 мл	0	0	0.4	4
ИТОГО:			44.1	44.5	82.8	843.2