

Меню

1-Й ДЕНЬ

ПРОГРАММА ДЕТОКС

ЗАВТРАК

Каша льняная с сиропом агавы, миндалем и ягодами - 490₽
210 г 356,43 ккал Б/Ж/У 12/21,67/28,37

Овощи на пару - 620₽

200 г 151,87 ккал Б/Ж/У 4,28/10,55/9,94

2-Й ДЕНЬ (НА ВЫБОР)

1. ТЫКВЕННЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Легкий салат с глазированной тыквой и красной смородиной - 790₽

130 г 207,4 ккал Б/Ж/У 3,61/13,61/17,61

ОБЕД

Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом - 450₽

240 г 127,88 ккал Б/Ж/У 3,47/6,69/14,44

ПЕРЕКУС

Тыквенный мусс - 280₽

115 г 186,4 ккал Б/Ж/У 2,21/11,91/17,59

УЖИН

Тыква запеченная с тимьяном со сметаной из кешью - 350₽

150 г 259,2 ккал Б/Ж/У 5,41/20,57/13,11

3-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Творог из зеленой гречки - 350₽

140 г 142,18 ккал Б/Ж/У 4/2,5/25,91

ОБЕД

Крем-суп из батата с тыквенными семечками и гречишным медом - 480₽

245 г 166,84 ккал Б/Ж/У 4,92/5,21/25,06

ПЕРЕКУС

Равиоли из ягодной пастилы - 390₽

55 г 109,56 ккал Б/Ж/У 2,78/6,05/10,98

УЖИН

Тайский рис из цветной капусты с филе дорадо, кинзой и кунжутным маслом - 880₽

220 г 243,96 ккал Б/Ж/У 10,91/18,44/8,59

5-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Рисовая каша на миндальном молоке с муссом из чернослива и малиной - 450₽

280 г 250,52 ккал Б/Ж/У 8,39/3,77/60,91

ОБЕД

Рыбный суп с пшеном и зеленью - 650₽

235 г 167,55 ккал Б/Ж/У 16,1/3,67/17,51

ПЕРЕКУС

Облепиховая панакота - 350₽

104 г 186,7 ккал Б/Ж/У 2,55/14,64/11,18

УЖИН

Стейк из цветной капусты с икрой из семян чиа, хумусом из батата и сметаной из кешью - 670₽

220 г 187,32 ккал Б/Ж/У 7,51/9,67/17,56

2. СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Маринованный корень сельдерея с пюре и диким лаймом - 380₽

145 г 85,30 ккал Б/Ж/У 1,7/5,19/7,94

ОБЕД

Крем-суп из сельдерея на миндальном молоке с индийским карри - 450₽

270 г 170,50 ккал Б/Ж/У 4,74/11,42/12,18

ПЕРЕКУС

Тальятелле из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой - 450₽

135 г 144,01 ккал Б/Ж/У 3,25/9,99/10,27

УЖИН

Ризотто из сельдерея в соусе чимичурри с пряными травами - 420₽

160 г 167,07 ккал Б/Ж/У 2,86/13,21/9,19

4-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Овощной ролл с киноа и тайским соусом - 420₽

155 г 190,71 ккал Б/Ж/У 5,47/14,78/25,63

ОБЕД

Крем из чечевицы с нежинскими огурцами и кинзой - 620₽

280 г 452,58 ккал Б/Ж/У 24,65/24,34/33,73

ПЕРЕКУС

Десерт авокадо - 250₽

50 г 137,41 ккал Б/Ж/У 1,7/10,78/8,39

УЖИН

Ризотто из корнеплодов - 550₽

180 г 225,76 ккал Б/Ж/У 5,1/13,98/19,88

6-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Гречневые спагетти с овощами и пудрой из кешью - 550₽

195 г 337,59 ккал Б/Ж/У 10,83/7,44/41,38

ОБЕД

Тайский суп с фунчозой, креветками и листьями лайма - 750₽

270 г 108,22 ккал Б/Ж/У 5,88/1,64/17,48

ПЕРЕКУС

Кокосово-миндальный пудинг с семенами чиа и манго - 410₽

90 г 117,53 ккал Б/Ж/У 1,97/7,99/9,44

УЖИН

Рулетки из сибаса на пару с миксом салатов под соусом винегрет - 1750₽

215 г 159,90 ккал Б/Ж/У 20,66/6,57/56,87



7-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Брускетта с хумусом и печеными овощами - 250₽
120 г 280,01 ккал Б/Ж/У 8,63/13,06/31,98

ОБЕД

Поке с креветками на цветной капусте - 950₽
170 г 199,80 ккал Б/Ж/У 9,24/14,97/7,031

ПЕРЕКУС

Чернично-банановый пудинг - 420₽
135 г 125,2 ккал Б/Ж/У 1,77/7,59/12,46

УЖИН

Свекла запеченная в имбирном соусе с киноа и маринованным авокадо - 470₽
190 г 332,67 ккал Б/Ж/У 8,8/16,95/36,23

8-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Хумус из авокадо с табуле из цветной капусты - 620₽
195 г 281,49 ккал Б/Ж/У 6,06/21,06/16,93

ОБЕД

Суп минестроне с киноа и ломтиками нежного лосося - 650₽
315 г 92,76 ккал Б/Ж/У 7,46/4,15/6,39

ПЕРЕКУС

Медовик гречишный безглютеновый - 450₽
160 г 410,93 ккал Б/Ж/У 4,93/44,92/23,5

УЖИН

Шашлычок из креветок с луком пореем и имбирным соусом - 1550₽
130/30 г 232,74 ккал Б/Ж/У 18,5/13,97/8,26

9-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Пшеничная каша с тыквой на кокосово-миндальном молоке - 350₽
260 г 357,58 ккал Б/Ж/У 8,53/8,29/62,22

ОБЕД

Суп из овощей с рыбными фрикадельками и листьями базилика - 730₽
270 г 96,83 ккал Б/Ж/У 11,45/2,52/7,10

ПЕРЕКУС

Трюфель правильный - 250₽
3 шт 312,62 ккал Б/Ж/У 6,68/17,71/31,62

УЖИН

Филе лосося с кремом из сельдерея и печеными овощами - 1750₽
220 г 320,60 ккал Б/Ж/У 23,42/19,46/12,93

10-Й ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Ролл из киноа, авокадо, огурца и шпината - 720₽
180 г 396,67 ккал Б/Ж/У 11,07/24/34,8

ОБЕД

Суп из пастернака с грушей, фисташками и проростками маша - 1350₽
280 г 369,9 ккал Б/Ж/У 11,03/27,76/18,98

ПЕРЕКУС

Черничное безглютеновое пирожное - 350₽
90 г 241,92 ккал Б/Ж/У 3,31/12,23/29,64

УЖИН

Филе палтуса на плове из цветной капусты - 1100₽
230 г 181,06 ккал Б/Ж/У 22,43/6,61/7,95

ЗАМЕНА БЛЮД

Вы можете заменить любое блюдо своего дня на нижеперечисленное

ЗАВТРАК

Киноа с печеными овощами и рукколой - 470₽
132 г 244,80 ккал Б/Ж/У 7,03/13,31/24,22

ОБЕД

Минестроне с киноа - 350₽
285 г 142,57 ккал Б/Ж/У 4,17/5,78/18,46

ПЕРЕКУС

Овощи крудите с семенами чиа, миксом из св. зелени и тертым кешью - 650₽
245 г 262,66 Б/Ж/У 4,15/22,92/9,95

УЖИН

Ананас на гриле с сиропом топинамбура - 480₽
100 г 72,15 ккал Б/Ж/У 0,48/0,21/17,10
Гречка отварная - 180₽
150 г 301,95 ккал Б/Ж/У 12,35/3,23/ 55,88

