



## ПОНЕДЕЛЬНИК

### ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Каша из амаранта с киви, клубникой и манго

290

Калории 460 Белки 12 Жиры 20 Углеводы 53

Чай травяной

### ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Салат с креветками и вялеными томатами

250

Калории 339 Белки 21 Жиры 23 Углеводы 23

Мисо-суп

325

Калории 276 Белки 24 Жиры 16 Углеводы 7

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Стейк из брокколи с муссом тофу

220

Калории 241 Белки 6.3 Жиры 20 Углеводы 8.6

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

## ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1520	57.7	82.8	124.4

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Сырники на рисовой муке с облепиховым вареньем

170

Калории 327 Белки 17 Жиры 11 Углеводы 38

Чай травяной

### ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Треска со стейком из молодой капусты

375

Калории 505 Белки 33 Жиры 34 Углеводы 17

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Запеченный баклажан с табуле из свежих овощей

370

Калории 303 Белки 9 Жиры 10 Углеводы 40

Банановый брауни с чиа-кремом

130

Калории 354 Белки 6.9 Жиры 21 Углеводы 35

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
---------	-------	------	----------

1693	72.3	68.9	162.5
------	------	------	-------

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



## СРЕДА

### ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Фруктовый боул с гранолой

260

Калории 285 Белки 6.3 Жиры 11 Углеводы 38

Чай травяной

### ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Зеленый салат с авокадо, бобами адамаме, цукини и огурцом

230

Калории 392 Белки 6.3 Жиры 28 Углеводы 29

Тыквенный суп со страчателлой

340

Калории 301 Белки 15 Жиры 20 Углеводы 12

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Брокколи с котлетой из лосося под соусом биск

290

Калории 398 Белки 20 Жиры 27 Углеводы 15

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

## ИТОГО

Калории Белки Жиры Углеводы

1580 30.8 88 126.8

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



## ЧЕТВЕРГ

### ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Рисовая каша на кокосовом молоке с сезонными фруктами

260

Калории 418 Белки 4 Жиры 17 Углеводы 60

Чай травяной

### ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Стейк из лосося с карпаччо из цукини

290

Калории 532 Белки 26 Жиры 42 Углеводы 9

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Сковорода с креветкой и брокколи

280

Калории 290 Белки 22 Жиры 19 Углеводы 9

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

## ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
---------	-------	------	----------

1444	58.4	80	110.8
------	------	----	-------

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



## ПЯТНИЦА

### ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Оладьи из цукини с креветками

290

Калории 320 Белки 14 Жиры 13 Углеводы 36

Чай травяной

### ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Свекольник

370

Калории 266 Белки 13 Жиры 9 Углеводы 31

Куриная котлета на пару с пюре из зеленого горошка

290

Калории 384 Белки 27 Жиры 11 Углеводы 39

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Киноа с грибами

245

Калории 326 Белки 3 Жиры 23 Углеводы 24

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1500	63.4	60	146.4

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



## СУББОТА

### ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Шакшука с фермерскими овощами, сулгуни и пряностями

250

Калории 296 Белки 20 Жиры 19 Углеводы 11

Чай травяной

### ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Карпаччо из арбузной редьки

170

Калории 180 Белки 4 Жиры 13 Углеводы 5

Романо с куриным филе и соусом тонато

250

Калории 465 Белки 35 Жиры 34 Углеводы 2.1

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Запеченная морковь с творожным сыром

310

Калории 331 Белки 7.2 Жиры 29 Углеводы 18

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

## ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
---------	-------	------	----------

1476	72.6	99	68.9
------	------	----	------

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



**GREEN  
GARDEN**  
RESTAURANT

# Диетическое меню

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Каша из киноа с сезонными фруктами

260

Калории 408 Белки 4.8 Жиры 18 Углеводы 58

Чай травяной

### ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Боул с киноа

320

Калории 382 Белки 10 Жиры 28 Углеводы 27

Крем-суп из зеленого горошка со шпинатом

380

Калории 355 Белки 13 Жиры 20 Углеводы 24

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

### УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Куриное филе с муссом из тофу, цукини и мангольдом

280

Калории 300 Белки 31 Жиры 17 Углеводы 5.3

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

## ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
---------	-------	------	----------

1649	34.1	86.7	147.4
------	------	------	-------

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00