



# МЕНЮ

3-х разове меню здорового та корисного харчування, ароматні фітонапої та протеїнові коктейлі

## день 1

ВИХІД

<b>ОБІД</b> Гарбузовий суп на кокосовому молоці Шашлик із курки в лимонно-розмариновому маринаді, подається з міксом салату Чай вітамінний	250 200/100
<b>ПРОТЕЇНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ</b>	
<b>ВЕЧЕРЯ</b> Карпачо з язика Чай	180

## день 2

<b>СНІДАНОК</b> Авокадо-тост (авокадо, низькокалорійний крем-сир, помідори та соус песто на грінці чіабата на заквасці) Кава в асортименті	170 150
<b>ОБІД</b> Суп з фрикадельками з індички Вінегрет з маслинами, подається з грінкою чіабата на заквасці Чай вітамінний	300 250
<b>ПРОТЕЇНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ</b>	
<b>ВЕЧЕРЯ</b> Філе курки, запечене з овочевою сільською Чай	200/70/25

## день 3

ВИХІД

<b>СНІДАНОК</b> Зелений сніданок (мікс салату з бобами едамаме та насінням льону, гарбуза й чіа, заправлений гарбузовою олією. Подається на бездріжджовій солодовій грінці з гуакамолем та яйцем) Кава в асортименті	200/90 150
<b>ОБІД</b> Суп-пюре з цвітної капусти Перепілка на мангалі, подається з припущеним шпинатом Чай вітамінний	300 1шт/100
<b>ПРОТЕЇНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ</b>	
<b>ВЕЧЕРЯ</b> Індичка, запечена з овочами Гарбуз, запечений з розмарином Чай	200/70/25 100

## день 4

ВИХІД

<b>СНІДАНОК</b> Шакшука з овочами та солодовою ціабатою Кава в асортименті	250/50 150
<b>ОБІД</b> Суп "Мінестроне" Філе курки, запечене з овочевою сальсою	250 200
<b>ПРОТЕЇНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ</b>	
<b>ВЕЧЕРЯ</b> Судак з овочами Запечений батат	150/100/90 150

## день 5

ВИХІД

<b>СНІДАНОК</b> Яйце-кокот зі шпинатом та креветкою Кава в асортименті	150 150
<b>ПРОТЕЇНОВИЙ КОКТЕЙЛЬ</b>	

[instagram.com/sobiclub](https://www.instagram.com/sobiclub)

www.sobiclub.com