



# Меню программы

## Веганское меню

(на примере одного дня)

### ЗАВТРАК

Джем

Мёд

Хлебец с гуакамоле и авакадо

Каша Гречневая с зеленью и сельдереем

Оладьи Яблочные

Смузи Веганский/ клубника с кокосом

Зёрна пророщенные

Конфета энергетическая

Чай травяной

Хлеб бездрожжевой



20г.

20г.

60г.

150г.

130г.

200г.

20г.

20г.

200г.

60г.

### ОБЕД

Салат Фатуш

Суп Чечевичный густой с карри

Стейк из цветной капусты

Рис Дикий

Компот Запаренный из кураги

Фрукты

Хлеб бездрожжевой



140г.

200г.

200г.

130г.

200г.

150г.

60г.

### УЖИН

Нарезка Овощная

Котлеты из фасоли

Паприка запечённая в прованских травах

Кускус с оливковым маслом

Чай травяной

Хлеб бездрожжевой



140г.

130г.

130г.

130г.

200г.

60г.

