



Меню программы

ЖКТ (на примере одного дня)



ЗАВТРАК

Масло сливочное	10г.
Джем	20г.
Пудинг с черникой, семенами чиа и тыквой (кокосовое молоко)	60г.
Каша гречневая (на воде, с зеленью)	200г.
Омлет запеченный с овощами	120г.
Чай черный с лимоном	200г.
Хлеб Белый / Черный / Маисовый Бездрожжевой / Хлебцы	60г.

ОБЕД

Салат из винограда с яблоками и сыром Фета	140г.
Крем-суп из кабачков	200г.
Филе из курицы запечённое в морской капусте с брокколи	180г.
Компот из сухофруктов	200г.



УЖИН

Салат с пекинской капустой	140г.
Суфле из Судака	130г.
Пюре из картофеля	120г.
Чай черный с лимоном	200г.
Хлеб Белый / Черный / Маисовый Бездрожжевой / Хлебцы	60г.

