

LA VILLA PLYOS

BOOTCAMP • NUTRITION • SPA

L'ART DE VIVRE

МЕНЮ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Смузи облепиха-манго

Второй завтрак

Смузи огурец-сельдерей

Дикий рис с овощным рататуем

Пшенная каша с карамелизированной тыквой

Обед

Первые блюда

Мильфей из овощей с томатами, сыром Фета и баклажаном

Крем-суп из цветной капусты с муссом из шафрана

Вторые блюда

Телятина, тушеная 12 часов, с мини-шампиньонами и овощами

Филе дорадо на гриле с фенхелем и пюре из зеленого горошка

Полдник

Брускетта с вялеными томатами и артишоками

Ужин

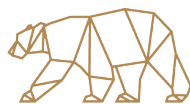
Первые блюда

Овощной салат с рукколой

Вторые блюда

Морские гребешки с муссом из сельдерея и микс-салатом

Вешенки и шиитакэ с бобами эдамаме и бульоном из водорослей



LA VILLA PLYOS

BOOTCAMP • NUTRITION • SPA

L'ART DE VIVRE

МЕНЮ, ВТОРНИК

Завтрак

Смузи клубника-вишня

Второй завтрак

Смузи тыква-имбирь

Овсяная каша с малиной и ягодами годжи

Перлотто с овощами на пару и зеленым миксом

Обед

Первые блюда

Салат «Минерва» с фенхелем

Суп Минестроне с пармезаном и базиликом

Вторые блюда

Оранжевая чечевица Карри с курицей и кориандром

Спагетти Интеграле с мидиями и шафраном

Полдник

Творог с медом и бланшированным миндалем

Ужин

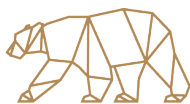
Первые блюда

Салат из стручковой фасоли

Вторые блюда

Тунец «Татаки» с китайской капустой и сыром Тофу

Перепел-гриль с орехами и салатом из маслин и помидор



LA VILLA PLYOS

BOOTCAMP • NUTRITION • SPA

L'ART DE VIVRE

МЕНЮ, СРЕДА

Завтрак

Смузи ананас-яблоко

Второй завтрак

Смузи морковь-томат

Бурый рис с ягодами годжи

Гречневая каша с семенами чиа и клюквой

Обед

Первые блюда

Салат со свежей свеклой, редисом дайкон и козьим сыром

Суп-пюре из брокколи с муссом из свеклы

Вторые блюда

Тушеное филе телятин с маринованным дайконом

Филе Атлантической трески с хрустящим пармезаном и киноа

Полдник

Брускетта с желтоперым тунцом

Ужин

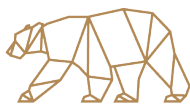
Первые блюда

Салат «Зеленый микс»

Вторые блюда

Тигровые креветки с соусом Том-ям

Кролик, фаршированный телятиной, с белой фасолью и соусом «Демиглас»



LA VILLA PLYOS

BOOTCAMP • NUTRITION • SPA

L'ART DE VIVRE

МЕНЮ, ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Смузи ананас-манго-мандарин

Второй завтрак

Зеленый смузи

Геркулес с малиной, медом и кокосовой стружкой

Красный рис «Жасмин» с овощами на гриле

Обед

Первые блюда

Салат из цикория с фенхелем и горчичной заправкой

Мисо-суп с шиитаке, тофу и морскими водорослями

Вторые блюда

Цесарка с соусом из дикорастущей клюквы и артишоков

Филе сибаса с запеченным баклажаном и рататуем

Полдник

Творог с медом и клубникой

Ужин

Первые блюда

Салат «Стамбульский»

Вторые блюда

Щупальца осьминога с овощами-гриль и соусом из томатов

Соевая лапша с курицей терияки и кунжутным маслом



LA VILLA PLYOS

BOOTCAMP • NUTRITION • SPA

L'ART DE VIVRE

МЕНЮ, ПЯТНИЦА

Завтрак

Смузи киви-груша-яблоко

Второй завтрак

Смузи томат-сельдерей

Пшеничная каша с клубникой и семенами льна

Перлотто с припущенными овощами

Обед

Первые блюда

Салат «Бабагануш» с баклажанами и микс-салатом

Крем-суп из раков с овощным рататуем

Вторые блюда

Куриная грудка с шампиньонами и сельдереем

Киното с кальмаром и мидиями

Полдник

Брускетта с жемчужным луком, шпинатом и маслинами

Ужин

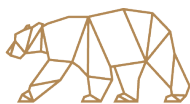
Первые блюда

Салат со стручковой фасолью и вялеными томатами

Вторые блюда

Судак-гриль с лимонграссом, пюре из маслин и цитрусовым соусом

Тушеный кролик с горчичным соусом, шпинатом и мини-овощами



LA VILLA PLYOS

BOOTCAMP • NUTRITION • SPA

L'ART DE VIVRE

МЕНЮ, СУББОТА

Завтрак

Смузи из микс-ягод

Второй завтрак

Смузи свекла-шпинат

Овсяная каша с голубикой и медом

Киноа с семенами чиа и ягодами годжи

Обед

Первые блюда

Салат «Греческий» с вялеными маслинами и сыром фета

Крем-суп из мидий, шафрана и водорослей вакаме

Вторые блюда

Стерлядь на подушке из шпината с йогуртовой заправкой

Телятина с соусом «Демиглас» с белыми грибами

Полдник

Творог с голубикой и медом

Ужин

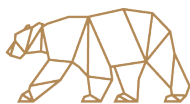
Первые блюда

Сечуаньский салат из свежих овощей

Вторые блюда

Морепродукты с мисо-бульоном и спаржей

Перепел, фаршированный телячьим фаршем со свекольным муссом



LA VILLA PLYOS

BOOTCAMP • NUTRITION • SPA

L'ART DE VIVRE

МЕНЮ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Смузи апельсин-клюква

Второй завтрак

Смузи цуккини-брокколи-огурец

Красный рис «Жасмин» с овощами и тыквенными семечками

Зеленая греча с вишней и миндальными хлопьями

Обед

Первые блюда

Салат с морковью по-корейски и вешенками

Овощной крем-суп с рататуюем

Вторые блюда

Цесарка по-бургундски с мини-овощами

Кинотто с креветками и овощами-гриль

Полдник

Брускетта с травами и творожным муссом

Ужин

Первые блюда

Салат «Ницца» с анчоусами и тунцом

Вторые блюда

Филе сибаса с пюре из корня сельдерея

Китайская капуста, фаршированная телячьим фаршем с трюфельным маслом
