

# МЕНЮ от «ЖИДКИХ ФРУКТОВ» \*

пример дневного рациона питания \*

## ЗАВТРАК

1. По 1 розетке ЧЕРНИЧНОЙ и БРУСНИЧНОЙ ПАСТЫ
2. ЦЕЛЬНЫЕ ХЛОПЬЯ (на выбор РЖАНЫЕ, ОВСЯННЫЕ, ПШЕНИЧНЫЕ или микс). СЕМЕНА ЛЬНА, СЫРОДАВЛЕННЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, соль, сахар по вкусу.
3. ШЕЙК из СОЕВЫХ СЛИВОК 50-100мл с АБРИКОСОВОЙ ПАСТОЙ
4. Черный индийский чай АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК. Молоко и ТРОСТНИКОВЫЙ САХАР по вкусу

## ОБЕД

1. По 1 розетке ЕЖЕВИЧНОЙ и КЛЮКВЕННОЙ ПАСТЫ
2. МАКАРОНЫ из ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ (на выбор ПШЕНИЧНОЙ, РЖАНОЙ или микс). Можно приправить ЯГОДНЫМИ ПАСТАМИ, например, БРУСНИЧНОЙ или КЛЮКВЕННОЙ
3. Бутерброд: хлеб из ЦЕЛЬНОСМОЛОТОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ с паштетом из СОЕВОЙ ПАСТЫ и ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ
4. Десерт из СГУЩЕННОГО МОЛОКА и ВИШНЕВОЙ ПАСТЫ
5. Черный ЦЕЙЛОНСКИЙ ЧАЙ или зеленый КИТАЙСКИЙ ЧАЙ 777. Можно с ТРОСТНИКОВЫМ САХАРОМ на ПАЛОЧКЕ

## УЖИН

1. 1 розетка ОБЛЕПИХОВОЙ ПАСТЫ. Можно с натуральным медом
2. Бутерброд: хлеб из ЦЕЛЬНОСМОЛОТОЙ РЖАНОЙ МУКИ с ПАСТОЙ СЕМЯН ТЫКВЫ. Можно добавить ломтик твердого сыра и кусочек маринованного или квашеного огурца
3. ШЕЙК из СОЕВЫХ СЛИВОК 50-100мл с КЛУБНИЧНОЙ или МАЛИНОВОЙ ПАСТОЙ
4. ПАСТА СЕМЯН ПОДСОЛНУХА на печенье (сахарное или галетное по вкусу)
5. Зеленый КИТАЙСКИЙ ЧАЙ СЕНЧА

\*данное меню предоставлено исключительно в ознакомительных целях и может служить только ориентиром для формирования личного рациона питания в соответствии с индивидуальными потребностями.