



АРНИКА

САНАТОРИЙ

МЕНЮ

«Коррекция фигуры»

день 1

1099 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Смузи «Органик» на основе соевых бобов и трав	200	134
Ассорти из сезонных овощей (огурцы, помидоры)	100	17
Говядина отварная в пряном овощном бульоне с варёной гречкой	80/100	282
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		433

ОБЕД

	Объём	Ккал
Салат «Баварезе» рубленый тартар из артишоков и овощей	100	74
Овощной протёртый суп «Детокс»	200	97
Оладьи запечённые из цветной капусты	100/10	139
Ягоды в желе	80	13
Морс ягодный	200	23
Вода без газа	500	0
Итого		346

УЖИН

	Объём	Ккал
Фито роллы из овощей, зелени и орехового соуса	180	196
Судак в икорном соусе	80/5	124
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		320

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 2

1312 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Смузи «Оранжевый» из моркови, цитрусов и персиков	250	128
Микс салат из ростков чечевицы с сыром «Рикотта» и томатами	160	113
Птица отварная с киноа	100/100	218
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		459

ОБЕД

	Объём	Ккал
Салат «Кисло-сладкий» из квашеной капусты, яблока, моркови, свеклы	180	147
Мисо суп с кусочками лосося, морковью и ростками сои	300	64
Запечённый баклажан (бочонок) с букетом трав	150	119
Чай красный холодный с апельсином	200	62
Вода без газа	500	0
Итого		392

УЖИН

	Объём	Ккал
Салат «Свекольный» с апельсином и шпинатом	175	60
Кета запечённая под соусом «Сальса верде»	120/40	401
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		461

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 3

1273 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Смузи «Зелёный» на основе авокадо, киви и шпината	200	144
Филе индейки на гриле с перлотто, лимоном, мятой и оливковым маслом	150/100	212
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		356

ОБЕД

	Объём	Ккал
Капуста красная и белая с яблоком и рукколой	205	99
Суп-пюре из артишоков	200	105
Бургер из булгура в составе: булгур, нут, салат, томат, лук, огурец	180	147
Чай холодный зелёный с имбирём и зелёным яблоком	200	96
Ягоды в ассортименте	80	40
Вода без газа	500	0
Итого		487

УЖИН

	Объём	Ккал
Равиоли из свеклы с начинкой из кешью	180	318
Филе морского окуня на пару с брокколи	80/100	112
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		430

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 4

1453 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Смузи «Красный» из малины и клубники на основе кокосового молока	250	111
Мини «Киш Лоран» в лепёшке с брокколи и томатами черри	100	149
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		260

ОБЕД

	Объём	Ккал
Капрезе из томатов в агаре с артишоками	160	113
Суп-пюре из брокколи с орешками кешью	300	97
Филе тюрбо запечённое с соусом «Сальса Верде»	140/30	264
Морс из лесной ягоды	200	112
Вода без газа	500	0
Итого		586

УЖИН

	Объём	Ккал
Запечённые медальоны из тыквы	150	97
Шницель из куриного филе с томатным конкассе	160/20	376
Яблоко запечённое с черносливом мёдом	148	134
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		607

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 5

1592 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Салат «Грузинский» из свежих овощей с зеленью и стручковым перцем, лимонным соком и ореховой заправкой	200	216
Медальоны из индейки с киноа под соусом «Песто»	160/100	271
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		487

ОБЕД

	Объём	Ккал
Салат из запечённых овощей «Хоровац» с ароматом кинзы	180	78
«Гаспаччо» холодный томатный суп с кусочками с/с сёмги и крутонами	300	83
Говядина отварная в пряном овощном бульоне	100	282
Морс ягодный	200	112
Вода без газа	500	0
Итого		555

УЖИН

	Объём	Ккал
Салат «Кинтадино» из картофеля, маслин, томатов конфи́т, перца, яйца отв., капусты к/к	155	80
Филе морской форели запеченное с деревенским рататюем	160/100	470
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		550

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 6

1747 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Смузи «Пурпурный» из граната и ежевики	200	103
Бифштекс говяжий с овощами на пару	120/100	421
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		524

ОБЕД

	Объём	Ккал
Салат из киноа, с авокадо, кабачком соте, букетом из зелени	180	118
Похлёбка рыбная в составе: рыбное филе, картофель, пшено, морковь	300	60
Фаршированное филе кальмара	170/50	329
Компот из свежих фруктов	200	114
Вода без газа	500	0
Итого		621

УЖИН

	Объём	Ккал
Равиоли открытые из отварной свеклы с лососевым муссом и ростками пшеницы	180	318
Отварной говяжий язык с хреном или пастой Вассаби и овощами соте	80/100	284
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		602

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 7

1213 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Смузи «Оранжевый» из апельсина и персика	200	96
Яйцо пашот на плоту из спаржи и пармезана	140	177
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		273

ОБЕД

	Объём	Ккал
Салат «Нептун» с томатами «Черри», листовым миксом, овощами, морепродуктами	220	312
Суп-пюре из брокколи	300	42
Запечённое филе индейки в панировке со шпинатом, изюмом и кедровым орехом	150/100	247
Шиповник (горячий или холодный на выбор)	200	84
Вода без газа	500	0
Итого		685

УЖИН

	Объём	Ккал
Роллы из зелёного яблока с дайконом и кусочками маринованого лосося	130	130
Стейк из палтуса запечённый с брокколи на пару	140/100	125
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		225

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 8

1356 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Овсяной напиток на основе злаков и овсяного отвара в ассортименте	200	125
Гравлакс из маринованного лосося на хлебцах	100	191
Киноа с овощами и имбирём	100	172
Вода без газа с лимоном	450	8
Напитки в ассортименте		
Итого		496

ОБЕД

	Объём	Ккал
Микс салат с авокадо, грейпфрутом и коктейльными креветками	145	243
Холодный суп на йогурте с отварными кусочками овощей, под горчичной заправкой	300	140
Томлёная ножка кролика с овощами и шалфеем	250	104
Сангрия фруктовая (б/а)	250	81
Вода без газа	500	0
Итого		568

УЖИН

	Объём	Ккал
Салат «Свекольный» с апельсином и шпинатом	100	84
Краб кейки медальоны из рубленых морских сортов рыб с паприкой и кукурузой	160	161
Карпаччо из ананаса	100	47
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		292

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 9

1970 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Коктейль с бананом и авокадо, на основе кокосового молока	250	239
Филе индейки на гриле с гречотто в шпинате, с перепелиным яйцом пашот	150/180	577
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		816

ОБЕД

	Объём	Ккал
Севиче из лосося с грейпфрутом, огурцом и кориандром	220	251
Суп дынный с имбирём	300	89
Котлеты щучьи на пару с запечёнными томатами «Черри» конфи	100/100	309
Чай «Марокканский» на основе мяты, лайма и корицы	200	101
Вода без газа	500	0
Итого		750

УЖИН

	Объём	Ккал
Сыр козий	80	182
«Брандад» из трески на пюре из картофеля с сельдереем, сервируется с томатами «Черри»	150/95	222
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		404

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день

день 10

2400 Ккал

ЗАВТРАК

	Объём	Ккал
Овсяной продукт в ассортименте	200	125
Роллы из зелёного яблока с дайконом и креветкой	130/20	108
Отварное говяжье филе	100	282
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		515

ОБЕД

	Объём	Ккал
Моцарелла, маринованная в свекольном маринаде с солью из подкопчёного рыбного филе и орешками	125/60	683
Овощной суп «Минестроне» с зеленью и соусом «Песто»	300	74
Фрикассе из морепродуктов, рыбы с овощами и зелёной чечевицей	170/100	498
Чай облепиховый с имбирём и бадьяном	200	97
Вода без газа	500	0
Итого		1352

УЖИН

	Объём	Ккал
Салат «Провансаль» из капусты, моркови, клюквы под винным соусом	195	340
«Бургиньон» томлёное говяжье филе с травами сервируется с картофельным пюре	300	193
Вода без газа	500	0
Напитки в ассортименте		
Итого		533

Плановый рацион в день заезда уточняйте у диетсестры



16 000 шагов
в день



Ограничение
углеводов и жиров



1 крупное яблоко
в день



Минимум 2,5–3 л
чистой воды в день



А Р Н И К А

САНАТОРИЙ

8 800 777 31 70

(Бесплатный звонок по России)

www.arnika.vip

г. Кисловодск, проспект Ленина, 18

