



 luckyfit

MENU



	ДЕН 1	ДЕН 2	ДЕН 3	ДЕН 4	ДЕН 5	ДЕН 6	ДЕН 7
<b>Закуска</b> Breakfast	<b>Мъфини от овесени ядки със спанак и сирене котидж</b> Oatmeal, spinach and cottage cheese muffins	Фритата с диви гъби и печени чери домати Wild mushroom and cherry tomato frittata	<b>Авокадо тост с хляб от лимец, поширано яйце и рукола</b> Avocado toast with spelt bread, poached egg and rocket	<b>Омлет от белтъци поднесен с папардели от краставица с маково семе</b> Egg white omelette with cucumber paradelles and poppy seeds	<b>Смути от морков, ябълка и чиа</b> Carrot, apple and chia smoothie	<b>Поширани яйца със скир и извара</b> Poached eggs with skyr and cottage cheese	<b>Веган мъфин със сушени домати, спанак и маслини таджаска</b> Vegan muffin with sundried tomatoes, spinach and Taggiasca olives
<b>Междинна закуска</b> Intermediate breakfast	<b>Сезонен плод</b> Seasonal fruit	<b>Сезонен плод</b> Seasonal fruit	<b>Сезонен плод</b> Seasonal fruit	<b>Сезонен плод</b> Seasonal fruit	<b>Сезонен плод</b> Seasonal fruit	<b>Сезонен плод</b> Seasonal fruit	<b>Сезонен плод</b> Seasonal fruit
<b>Обяд</b> Lunch	<b>Гаспачо</b> Gazpacho  <b>Киш с броколи и горгонзола</b> Broccoli and Gorgonzola quiche	<b>Крем супа от грах и мента</b> Cream of pea and mint soup  <b>Рол от пуешко в прошуто крудо върху пъстро едамаме и ананасова салца</b> Turkey roll with prosciutto crudo, edamame and pineapple salsa	<b>Салата с авокадо, печена зелена чушка, чери домати, маслини и лимонов дресинг</b> Avocado, roasted green pepper, cherry tomato and olive salad  <b>Розмаринови скариди върху хумус с ябълка и селъри</b> Rosemary prawns over apple and celery hummus	<b>Салата Табуле с лимец</b> Tabouleh with spelt  <b>Сьомга с червен портокал и розмарин поднесена с пюре от романеско</b> Salmon with blood orange and rosemary served with Romanesco puree	<b>Салата от фенел, краставица, нар и маково семе</b> Fennel, pomegranate and cucumber salad with poppy seeds  <b>Лазаня Болонезе с био кори</b> Bio Lasagna Bolognese	<b>Салата Капрезе с мус от авокадо и хайвер от балсамико</b> Caprese salad with avocado mousse and balsamic caviar  <b>Филе от див лаврак върху гриловани зеленчуци и салца от три вида маслини</b> Wild seabass fillet with grilled vegetables and three olive salsa	<b>Крем супа от карфиол с лешници</b> Cream of cauliflower and hazelnut soup  <b>Свинско бон филе с билкова коричка, рагу от гъби и аспержи в прошуто крудо</b> Herb crusted pork fillet, mushroom and asparagus ragu with prosciutto crudo
<b>Следобедна закуска</b> Afternoon tea	<b>Печена ябълка с мед, канела и хрупкави кори</b> Roasted honey and cinnamon apple	<b>Барче от овесени ядки и сушени плодове</b> Oatmeal and dried fruit bar	<b>Чия пудинг с орехово мляко, кленов сироп, ванилия и горски плодове</b> Chia pudding with walnut milk, maple syrup, vanilla and forest fruit	<b>Авокадо-шоко крем</b> Avocado-choco cream	<b>Скир с пчелен мед и боровинки</b> Skyr with honey and blueberries	<b>Кокосово-лешникови бисквити</b> Coconut-almond cookies	<b>Нахутени палачинки с плодово пюре</b> Chickpea pancakes with fruit puree
<b>Вечеря</b> Dinner	<b>Бейби спанак с ягоди, синьо сирене и лешник</b> Baby spinach, strawberry, blue cheese and hazelnut salad  <b>Филе от треска върху рагу от грах и чушка и сос Холандез</b> Cod fillet over pea and pepper ragu with Hollandaise sauce	<b>Тартар от авокадо, краставица и червена чушка</b> Avocado, cucumber and red pepper tartare  <b>Патешко магре със задушени броколи и портокалов сос</b> Duck magret with steamed broccoli and orange sauce	<b>Свежи салати с репички, мариновани маслини, сирене котидж и пьдпъдъчи яйца</b> Mixed leaf salad with radish, olives cottage cheese and quail eggs  <b>Филе от риба тон със сусамова коричка върху унаги зеленчуци</b> Sesame crusted Tuna steak with unagi vegetables	<b>Бейби спанак, горгонзола грозде и орехи</b> Baby spinach, Gorgonzola and walnut salad  <b>Телешки роуст поднесен с полента с пушена скаморца и жу сос</b> Beef roast served with smoked scamorza polenta and Ju	<b>Салата с рукола, дърпана моцарела, таджаска маслина и чери домати</b> Rocket, pulled mozzarella, Taggiasca olives and cherry tomatoes salad  <b>Ролирана токачка с песто от сушени домати върху ризото миланезе и велуте сос</b> Rolled Guinea Fowl with sundried tomato pesto over risotto Milanese with velouté	<b>Азиатска салата с едамаме, червена чушка, червено зеле и сусамово тофу</b> Asian salad with edamame, red pepper, red cabbage and sesame Tofu  <b>Пълнозърнеста паста Помидоро фреско</b> Whole wheat pasta Pomodoro fresco	<b>Ливанска салата с домати, краставици, елда, мента, сумак и чипс от лаваш</b> Lebanese salad with tomato, cucumber, mint, elda and lavash crisps  <b>Био пилешко филе мариновано в йогурт, мента и куркума, поднесено с гриловани зеленчуци</b> Marinated chicken fillet served with grilled vegetables