DERENIVSKA KUPIL
WELLNESS RESORT

SAMOYLENKO
КЛІНІКА ДІЄТОЛОГІЇ



MENU
WELLNESS SAMOYLENKO

ПЕРСОНАЛІЗОВАНЕ МЕДИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ ПІД СУПРОВОДОМ ЛІКАРЯ-ДІЄТОЛОГА ЗА ПРОГРАМОЮ WELLNESS SAMOYLENKO

ФОРМАТ ДІЄТОЛОГІЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ВІДПОВІДНО ДО МЕНЮ ПРОГРАМИ *WELLNESS SAMOYLENKO*





Ми звикли, що «харчування для схуднення» це сумно, мало і без смаку, але це не про наше меню.

Страви складені за авторською методикою лікарки-дієтологині Наталії Самойленко. Баланс білків, жирів і вуглеводів, підібраний так, щоб: насичувало надовго, не викликало стрибків цукру й тяги до солодкого, підтримувало енергію протягом дня та сприяло зниженню ваги.

Підібрати персоналізоване медичне харчування, яке відповідатиме вашим цілям, допоможе лікар-дієтолог клініки Самойленко на консультації. Wellness-меню доступне для гостей також окремо від програми.

Вартість онлайн-консультації лікаря-дієтолога – 1 900 грн

Вартість меню на день – 2 000 грн

ДЕТАЛІ ТА ЗАПИС ЗА КОНТАКТАМИ:

+38 (050) 400-01-88
+38 (050) 446-30-00

Детальніше про програму Wellness Samoylenko

ДЕНЬ 1 ПН

СНІДАНОК

Салат із запеченим баклажаном
Баклажан на грилі, м'який козячий сир, мікс радиккіо, фрізе й айсберга, соус наршараб, тахіні, кедровий горіх, лайм

ОБІД

Ягідне смузі
Полуниця, малина, чорниця

Кролик тушкований
Ніжна спинка кролика, пюре з броколі та цукіні, броколі гриль, червона цибуля, лайм, базилікова олія, мікрогрін

ВЕЧЕРЯ

Дорадо на грилі
Філе дорадо на грилі, пюре з авокадо, смажені черрі, цукіні та болгарський перець гриль, руккола, лайм



ДЕНЬ 2 ВТ

СНІДАНОК

Зелений салат
Мікс салату, яйце пашот, болгарський перець гриль, черрі, винний оцет, олія extra virgin, насіння гарбуза, мікрогрін, лайм

ОБІД

Рататуй із бебі баклажаном
Бебі баклажан, цукіні, батат, томати пілаті, болгарський перець, пармезан, часник, чебрець, копчена паприка, мікрогрін соняшника

ВЕЧЕРЯ

Брюссельська капуста, пюре з червоної сочевиці,
пастернак зі шпинатом, мікрогрін люцерни, базилікова олія

ДЕНЬ 3 СР

СНІДАНОК

Смузі зі спельти та полуниці
Спельта, полуниця, базилік, масло ГХІ

ОБІД

Крем-суп
Цибуля порей, цвітна капуста, копчена паприка, куркума, часник, чебрець, розмарин; чипси кейл або льняні

Куряча грудка су-від
Куряча грудка, шпинат із кедровим горіхом, кабачок гриль, оливкова олія, мікрогрін

ВЕЧЕРЯ

Кальмар на грилі
Бебі-кальмар на грилі, цукіні й кабачок гриль, соус песто, мікрогрін



ДЕНЬ 4 ЧТ

СНІДАНОК

Перлова каша з песто та овочами
Перлова каша з песто, пюре з авокадо, томат черрі гриль, зелена цибуля, кедровий горіх, мікрогрін

ОБІД

Овочеве смузі з авокадо
Овочеве смузі з авокадо та огірком, мікрогрін, льняні чипси

ВЕЧЕРЯ

Овочеве соте
Цукіні та броколі гриль, запечений фенхель, шпинат із кедровим горіхом, мікрогрін

ДЕНЬ 5 ПТ

СНІДАНОК
Авокадо-слайси
Слайси авокадо на мікс-салаті (айсберг, радиккіо, ромен, лоло россо, фрізе), черрі, соус тахіні, оливкова олія

ОБІД
Зелений крем-суп зі шпинату
Шпинат, порей, цибуля, корінь селери, часник, кокосове молоко, каррі; кедровий горіх, черрі, мікрогрін

ВЕЧЕРЯ
Стейк із цвітної капусти
Цвітна капуста, запечена цілою на грилі, оливки, базилікова олія, мікрогрін



ДЕНЬ 6 СБ

СНІДАНОК
Гуакамоле з овочевими дріпами
Гуакамоле з авокадо, червоної цибулі, рожевого томата та лайма; пармезан, льняні чипси, овочеві дріпи: селера, огірок, черрі

ОБІД
Салат із кіноа та молодим шпинатом
Кіноа, молодий шпинат, черрі гриль, соус песто, мікрогрін соняшника

ВЕЧЕРЯ
Спагеті з цукіні
Спагеті з цукіні, соус песто, черрі гриль, кедровий горіх, пармезан, лаймова заправка, мікрогрін

ДЕНЬ 7 НД

СНІДАНОК

Селера-стебло з авокадо
Стебло селери, пюре з авокадо, томатна сальса, кокосові вершки, черрі, білий кунжут, мікрогрін цибулі

ОБІД

Зелена гречка з фенхелем
Зелена гречка, фенхель, свіжий імбир, мікрогрін соняшника

ВЕЧЕРЯ

Теплий салат із броколі та спаржею
Спаржа, броколі гриль, цвітна капуста, оливкова олія, часник, пармезан, мікрогрін



ДЕНЬ 8 ПН

СНІДАНОК

Салат із фрізе, авокадо та огірком
Фрізе, авокадо, довгий огірок, олія extra virgin, морська сіль, мікрогрін, лимон гриль

ОБІД

Крем-суп із зеленого горошку з м'ятою
Зелений горошок, порей, цибуля, шпинат, кокосове молоко, свіжа м'ята, пармезан, льняні хлібці

ВЕЧЕРЯ

Спаржа з соусом голландез
Зелена спаржа, яйце пашот, соус голландез на масі ГХІ, базилікова олія, мікрогрін соняшника

ДЕНЬ 9 ВТ

СНІДАНОК

Табуле з перловки
Перловка з песто, черрі, пюре з авокадо, редис, зелена цибуля, кедровий горіх

ОБІД

Форель із овочами гриль і зеленим міксом
Філе форелі, овочі гриль, перець гриль, черрі гриль, овочеве смузі з огірком, мікс салату, кунжут

ВЕЧЕРЯ

Кабачок на грилі каррі
Кабачок гриль із каррі, броколі з корицею, пармезан, мікрогрін



ДЕНЬ 10 СР

СНІДАНОК

Шакшука з перцем та броколі
Яйця, запечений перець, томати пілаті, броколі гриль, пармезан, часник, оливкова олія

ОБІД

Стейк із осетра й овочами гриль
Стейк із філе осетра, овочі гриль (баклажан, цукіні), помідор гриль, мікрогрін, олія extra virgin

ВЕЧЕРЯ

Зелений салат із кедровим горіхом
Мікс: айсберг, радиккіо, ромен, фрізе, лоло бйондо, мізуна, руккола; кедровий горіх, базилікова олія, лайм

ДЕНЬ 11 ЧТ

СНІДАНОК

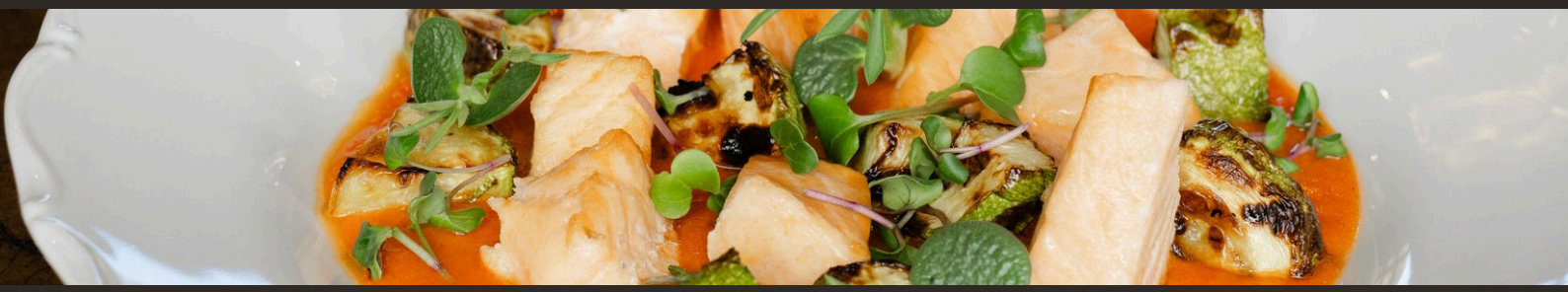
Томатний салат із козячим сиром
Томати жовті, рожеві й черрі, синя цибуля, шпинат, м'який козячий сир, кедровий горіх, оливкова олія, мікрогрін

ОБІД

Тартар із форелі
Червона форель, соус песто, овочеве смузі, перець гриль, огірок, руккола, черрі, каперси, пармезан, кунжут, мікрогрін, чипси

ВЕЧЕРЯ

Запечені овочі
Цукіні гриль, брюссельська капуста, часник, горіх пекан, лимон, базилікова олія, мікрогрін



ДЕНЬ 12 ПТ

СНІДАНОК

Салат із лососем
Слабосолений лосось, мікс салату, базилікова олія, мікрогрінолія

ОБІД

Куряче філе та запечені овочі
Запечене куряче філе, капуста гриль, черрі, дайкон у буряковому соку, мікрогрін

ВЕЧЕРЯ

Цвітна капуста зі стручковою квасолею
Запечена цвітна капуста, стручкова квасоля, лайм, мікрогрін

ДЕНЬ 13 СБ

СНІДАНОК

Хумус буряковий
Хумус із буряком, морква бебі гриль, перець, стебло селери, каррі, оливкова олія, мікрогрін

ОБІД

Овочеве смузі / лосось на грилі й овочі гриль
Лосось на грилі, запечений кабачок, овочеве смузі, мікрогрін соняшника

ВЕЧЕРЯ

Артишоки з білими грибами
Артишоки в олії, білі гриби зі спаржею, гриби еринґі, мікрогрін



ДЕНЬ 14 НД

СНІДАНОК

Корейський омлет із тайським салатом
Омлет на кунжутному маслі, мікс салату, руккола, запечені черрі, перець і червона цибуля, мікрогрін

ОБІД

Філе качки з ягідним кюлі та зеленим салатом
Філе качки, ягідне кюлі, пюре з батату й селери, мікс салату, овочеве смузі, білий кунжут, мікрогрін

ВЕЧЕРЯ

Морські гребінці
Морські гребінці, припущений шпинат, соус песто, редис, пармезан, мікрогрін

ОЗДОРОВЧА ПРОГРАМА

7 | 10 ДНІВ

WELLNESS SAMOYLENKO

В DERENIVSKA KUPIL WELLNESS RESORT

Це системна робота з вашим організмом, де кожен елемент – харчування, процедури, діагностика, сон, фізична активність – підібраний індивідуально та узгоджений між собою.

- КОНСУЛЬТАЦІЯ ЛІКАРЯ-ДІЄТОЛОГА
- ПЕРСОНАЛІЗОВАНЕ МЕНЮ
- КОМПЛЕКСНИЙ ЧЕКАП
- SPA ТА ОЗДОРОВЧІ ПРОЦЕДУРИ

СКАНУЙ QR-CODE ЩОБ ДІЗНАТИСЬ БІЛЬШЕ

SAMOYLENKO
КЛІНІКА ДІЄТОЛОГІЇ

DERENIVSKA KUPIL
WELLNESS RESORT