



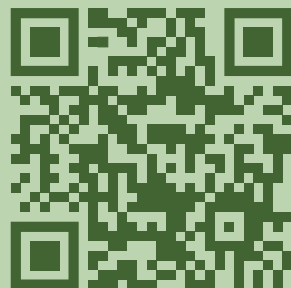
COSMOS
COLLECTION
ALTAY RESORT

ДЕТОКС-МЕНЮ

комфорт



+7 913 990 23 15 BH.2401





Программа питания ДЕТОКС Экспресс разработана ведущим диетологом и врачом превентивной медицины специально для Центра Алтайского здоровья Cosmos Collection Altay Resort 5*

Олег Евгеньевич Ирышкин

- врач-диетолог, эндокринолог
- кандидат медицинских наук
- доктор превентивной медицины
- автор книг по здоровому питанию и кето-кулинарии

Практическая деятельность доктора Олега Ирышкина основана на концепции осознанного питания с учётом персональных факторов риска и индивидуальных особенностей организма.

В концепции питания **АЛТАЙ ДЕТОКС** мы отдаем предпочтение продуктам и рационам питания, способствующим улучшению состояния желудочно-кишечного тракта, снижению веса, и, что самое важное, улучшению качества жизни и коррекции возрастных изменений (снижение биологического возраста).

В основу программы питания положены принципы исключения потенциальных аллергенов, нормализация кислотно-щелочного баланса и щадящие методы приготовления блюд.

В рецептуре блюд мы делаем акцент на использование овощей, сохраняя их природный яркий цвет и подчеркивая естественный вкус.

Сочетая кухню ресторана высокого класса с достижениями современной диетологии, мы соблюдаем стандарты здорового питания в ключевых аспектах:

- разнообразие и сбалансированность рациона, высокое содержание полезных нутриентов;
- щадящие способы приготовления, сохраняющие максимальную пользу продуктов;
- высокое качество блюд и изящность подачи.

Все блюда в меню приготовлены без глютена, с ограничением фруктозы, лактозы, пасленовых, лектинов, рафинированного сахара и не содержат генно-модифицированных продуктов.

Программа питания **ДЕТОКС Экспресс** – низкокалорийный рацион питания, основанный на щадящих принципах, способствует не только улучшению общего состояния организма и нормализации работы органов желудочно-кишечного тракта, но и снижению массы тела, омоложению организма на клеточном уровне. Видимый результат достигается в максимально короткие сроки благодаря интервальному голоданию, запускающему процессы клеточного обновления, регенерации и регуляции работы организма.

Питание организовано по принципу меню-заказа для 2-разового питания с интервальным голоданием: завтрак и обед.

При соблюдении программы питания ДЕТОКС от 7 дней рекомендуем проконсультироваться с врачом Центра алтайского здоровья.

*Здоровое питание -
основополагающий принцип сохранения
молодости и улучшения качества жизни*

АЛТАЙ ДЕТОКС КОМФОРТ

ЗАВТРАК

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

(одно на выбор)

Белковый омлет с козьим сыром и трюфелем

/ 200 / 13,8 / 18 / 5 / 237 /

- Каша из киноа с кедровым молоком и ягодным муссом

/ 160 / 5,30 / 7,4 / 9,1 / 31,1 / 236 /

ХЛЕБ

(один на выбор)

- Безглютеновые хлебцы

/ 25 / 1,5 / 0,5 / 21 / 94 /

- Хлеб из зеленой гречки

/ 50 / 2,8 / 0,5 / 13,7 / 70 /

ТОПИНГ

(один на выбор)

- Пюре из тофу

/ 40 / 4,1 / 2,2 / 0,3 / 37 /

- Пюре из зеленых овощей

/ 40 / 0,6 / 0,1 / 1,9 / 11 /

- Гуакамоле

/ 40 / 0,6 / 3,9 / 2,6 / 48 /

Лосось слабого посола

/ 40 / 10 / 6,6 / 0,5 / 101 /

Пюре из морепродуктов

/ 40 / 10,1 / 1,5 / 0,8 / 57 /

- Тапенад из оливок каламата

/ 40 / 0,7 / 6,7 / 1,9 / 71 /

Пюре из лосося

/ 40 / 10 / 6,4 / 0,5 / 99 /

Мягкий домашний козий сыр

/ 40 / 9,2 / 9,4 / 0,4 / 123 /

 **Вегетарианские блюда**

 **Локальные блюда**

/ Порция (гр) / Белки / Жиры / Углеводы / Ккал /

ОБЕД

СУП

(один на выбор)

- Суп-пюре из сельдерея с клюквой

/ 200 / 3,6 / 5,8 / 13 / 119 /

- Сезонный минестроне


/ 200 / 1,2 / 8,2 / 10,3 / 120 /

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Крокеты из кролика на пару с пюре из зеленых овощей

/ 100 / 100 / 17,7 / 5,4 / 8,1 / 152 /

-  Муксун су-вид с пюре из батата

/ 100 / 100 / 17,8 / 2,1 / 7,9 / 121 /


- Ризотто с цукини, спаржей и трюфелем

/ 170 / 9,9 / 7,1 / 28,9 / 219 /

УЖИН

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

-  Суфле из марала с морковным пюре и соусом из ежевики

/ 100 / 100 / 17,7 / 5,4 / 8,1 / 152 /

Форель су-вид с пюре из сельдерея

/ 100 / 100 / 26,3 / 6,5 / 7,5 / 193 /

- Сезонный рататуй

/ 200 / 3 / 2,9 / 12,3 / 87 /

АЛТАЙ ДЕТОКС КОМФОРТ

ЗАВТРАК

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

(одно на выбор)

Скрембл из перепелиных яиц
со слабосоленым лососем

/ 100 / 30 / 19,2 / 11,5 / 2,1 / 188 /

- Овсяная каша с миндальным молоком,
семенами чиа и ягодным муссом

/ 165 / 5 / 30 / 7,2 / 6,3 / 34,2 / 222 /

ХЛЕБ

(один на выбор)

- Безглютеновые хлебцы

/ 25 / 1,5 / 0,5 / 21 / 94 /

- Хлеб из зеленой гречки

/ 50 / 2,8 / 0,5 / 13,7 / 70 /

ТОПИНГ

(один на выбор)

- Пюре из тофу

/ 40 / 4,1 / 2,2 / 0,3 / 37 /

- Пюре из зеленых овощей

/ 40 / 0,6 / 0,1 / 1,9 / 11 /

- Гуакамоле

/ 40 / 0,6 / 3,9 / 2,6 / 48 /

Лосось слабого посола

/ 40 / 10 / 6,6 / 0,5 / 101 /

Пюре из морепродуктов

/ 40 / 10,1 / 1,5 / 0,8 / 57 /

- Тапенад из оливок каламата

/ 40 / 0,7 / 6,7 / 1,9 / 71 /

Пюре из лосося

/ 40 / 10 / 6,4 / 0,5 / 99 /

Мягкий домашний козий сыр

/ 40 / 9,2 / 9,4 / 0,4 / 123

- Вегетарианские блюда

- Локальные блюда

ОБЕД

СУП

(один на выбор)

- Крем-суп из батата и моркови

/ 200 / 3,6 / 5,8 / 13 / 118

- Сезонный минестроне

/ 200 / 1,2 / 8,2 / 10,3 / 120

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

- Суфле из марала с морковным пюре
и соусом из ежевики

/ 100 / 100 / 20 / 17,7 / 5,4 / 8,1 / 152 /

Сибас на пару с пюре из батата

/ 100 / 100 / 20,5 / 3,7 / 7,1 / 143 /

- Ризотто из зеленой гречки с козым
сыром, спаржей и цукини

/ 170 / 9,9 / 7,1 / 19,6 / 182 /

УЖИН

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Паровое суфле из кролика
с овощным пюре

/ 100 / 150 / 17,7 / 5,4 / 8,1 / 152 /

Дорада су-вид на подушке из сельдерея
с тыквенным пюре и свекольным муссом

/ 100 / 150 / 18,5 / 3,9 / 7,4 / 138 /

- Карпаччо из цукини с трюфелем

/ 170 / 1,8 / 7,8 / 7,8 / 108 /

/ Порция (гр) / Белки / Жиры / Углеводы / Ккал /

АЛТАЙ ДЕТОКС КОМФОРТ

ЗАВТРАК

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

(одно на выбор)

Оладьи из цуккини

/160 / 8,2 / 6,2 / 13,7 / 143 /

- Каша из амаранта с кедровым молоком и ягодным муссом

/165/5/30 / 6,4 / 14,6 / 24 / 253 /

ХЛЕБ

(один на выбор)

- Безглютеновые хлебцы

/ 25 / 1,5 / 0,5 / 21 / 94 /

- Хлеб из зеленой гречки

/ 50 / 2,8 / 0,5 / 13,7 / 70 /

ТОПИНГ

(один на выбор)

- Пюре из тофу

/ 40 / 4,1 / 2,2 / 0,3 / 37 /

- Пюре из зеленых овощей

/ 40 / 0,6 / 0,1 / 1,9 / 11 /

- Гуакамоле

/ 40 / 0,6 / 3,9 / 2,6 / 48 /

Лосось слабого посола

/ 40 / 10 / 6,6 / 0,5 / 101 /

Пюре из морепродуктов

/ 40 / 10,1 / 1,5 / 0,8 / 57 /

- Тапенад из оливок каламата

/ 40 / 0,7 / 6,7 / 1,9 / 71 /

Пюре из лосося

/ 40 / 10 / 6,4 / 0,5 / 99 /

Мягкий домашний козий сыр

/ 40 / 9,2 / 9,4 / 0,4 / 123

ОБЕД

СУП

(один на выбор)

- Суп-пюре из цуккини и брокколи

/ 200 / 4,8 / 11,2 / 6 / 144 /

- Морковный крем-суп

/ 200 / 4,2 / 5,7 / 23,3 / 161 /

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Рулeт из кролика су-вид с карпаччо из свеклы

/ 100/100 / 15,7 / 4,2 / 7,1 / 129 /

Припущенные креветки с гуакамоле

/ 80/100 / 20,5 / 11,9 / 4,7 / 208 /

- Запеченные овощи

/ 170 / 3,8 / 2,2 / 21,7 / 122 /

УЖИН

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Филе цесарки су-вид с тар-таром из спаржи

/ 100/100 / 24,7 / 1,5 / 7,3 / 141 /

Филе трески с карпаччо из цуккини на подушке из брокколи

/ 100/100 / 16,8 / 2,3 / 7,4 / 117 /

- Сезонный рататуй

/ 200 / 3 / 2,9 / 12,3 / 87 /

АЛТАЙ ДЕТОКС КОМФОРТ

ЗАВТРАК

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

(одно на выбор)

Яйца пашот

/ 80 / 10,3 / 9,3 / 0,6 / 127 /

- Амарантовая каша с кокосовым молоком и муссом из лесных ягод

/ 165 / 5,30 / 6,4 / 14,6 / 24 / 253 /

ХЛЕБ

(один на выбор)

- Безглютеновые хлебцы

/ 25 / 1,5 / 0,5 / 21 / 94 /

- Хлеб из зеленой гречки

/ 50 / 2,8 / 0,5 / 13,7 / 70 /

ТОПИНГ

(один на выбор)

- Пюре из тофу

/ 40 / 4,1 / 2,2 / 0,3 / 37 /

- Пюре из зеленых овощей

/ 40 / 0,6 / 0,1 / 1,9 / 11 /

- Гуакамоле

/ 40 / 0,6 / 3,9 / 2,6 / 48 /

Лосось слабого посола

/ 40 / 10 / 6,6 / 0,5 / 101 /

Пюре из морепродуктов

/ 40 / 10,1 / 1,5 / 0,8 / 57 /

- Тапенад из оливок каламата

/ 40 / 0,7 / 6,7 / 1,9 / 71 /

Пюре из лосося

/ 40 / 10 / 6,4 / 0,5 / 99 /

Мягкий домашний козий сыр

/ 40 / 9,2 / 9,4 / 0,4 / 123 /

 Вегетарианские блюда

 Локальные блюда

/ Порция (гр) / Белки / Жиры / Углеводы / Ккал /

ОБЕД

СУП

(один на выбор)

- Тыквенный крем-суп с морковью и семенами чиа

/ 200 / 5 / 8,2 / 9,4 / 131 /

Уха из красной и белой рыбы

/ 200 / 17 / 3,8 / 8,6 / 136 /

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

- Суфле из марала с морковным пюре и соусом из ежевики

/ 100 / 100 / 20 / 17,7 / 5,4 / 8,1 / 152 /

Краб с припущенными томатами конкассе

/ 130 / 11,1 / 5,5 / 2,9 / 105 /

- Ризотто с цукини, спаржей и трюфелем

/ 170 / 9,9 / 7,1 / 28,9 / 219 /

УЖИН

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Рулет из кролика су-вид с карпаччо из свеклы

/ 100 / 100 / 15,7 / 4,2 / 7,1 / 129 /

Морские гребешки с пюре из тыквы и томатами конкассе

/ 100 / 100 / 13,6 / 2,5 / 8,2 / 109 /

- Карпаччо из цукини с трюфелем

/ 170 / 1,8 / 7,8 / 7,8 / 108 /

АЛТАЙ ДЕТОКС КОМФОРТ

ЗАВТРАК

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

(одно на выбор)

Гречичные оладьи из цукини

/ 120 / 8,3 / 7,2 / 4,2 / 115 /

- Каша из киноа с кедровым молоком и лесными ягодами

/ 200 / 7,4 / 9,1 / 31,1 / 236 /

ХЛЕБ

(один на выбор)

- Безглютеновые хлебцы

/ 25 / 1,5 / 0,5 / 21 / 94 /

- Хлеб из зеленой гречки

/ 50 / 2,8 / 0,5 / 13,7 / 70 /

ТОПИНГ

(один на выбор)

- Пюре из тофу

/ 40 / 4,1 / 2,2 / 0,3 / 37 /

- Пюре из зеленых овощей

/ 40 / 0,6 / 0,1 / 1,9 / 11 /

- Гуакамоле

/ 40 / 0,6 / 3,9 / 2,6 / 48 /

Лосось слабого посола

/ 40 / 10 / 6,6 / 0,5 / 101 /

Пюре из морепродуктов

/ 40 / 10,1 / 1,5 / 0,8 / 57 /

- Тапенад из оливок каламата

/ 40 / 0,7 / 6,7 / 1,9 / 71 /

Пюре из лосося

/ 40 / 10 / 6,4 / 0,5 / 99 /

Мягкий домашний козий сыр

/ 40 / 9,2 / 9,4 / 0,4 / 123

- Вегетарианские блюда

- Локальные блюда

ОБЕД

СУП

(один на выбор)

- Тыквенный крем-суп с морковью и семенами чиа

/ 200 / 5 / 8,2 / 9,4 / 131 /

- Суп-пюре из цукини и брокколи

/ 200 / 4,8 / 11,2 / 6 / 144 /

ГОРЯЧЕЕ

(один на выбор)

Индейка су-вид с тыквенным гратеном

/ 100/100 / 27,7 / 1,4 / 7,1 / 152 /

Морские гребешки с облепиховым муссом и кедровым молоком

/ 100/100 / 13,6 / 1,5 / 8,2 / 101 /

- Гречневая лапша с морковью, цукини и кунжутным соусом

/ 170 / 9,4 / 3 / 31 / 189 /

УЖИН

ГОРЯЧЕЕ

(один на выбор)

- Суфле из марала с морковным пюре и соусом из ежевики

/ 100/100 / 17,7 / 5,4 / 8,1 / 152 /

Суфле из лосося на подушке из брокколи со спаржей

/ 100/100 / 20,9 / 9,6 / 5,3 / 191 /

- Сезонные овощи на пару с соусом чимичурри

/ 160 / 3,2 / 2,9 / 13,8 / 94 /

/ Порция (гр) / Белки / Жиры / Углеводы / Ккал /

АЛТАЙ ДЕТОКС КОМФОРТ

ЗАВТРАК

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

(одно на выбор)

Фриттата с цукини, морковью и спаржей

/ 200 / 8,8 / 8 / 9,4 / 145 /

- Овсяная каша с кедровым молоком и муссом из лесных ягод

/ 165 / 5,30 / 6 / 3,4 / 30 / 174 /

ХЛЕБ

(один на выбор)

- Безглютеновые хлебцы

/ 25 / 1,5 / 0,5 / 21 / 94 /

- Хлеб из зеленой гречки

/ 50 / 2,8 / 0,5 / 13,7 / 70 /

ТОПИНГ

(один на выбор)

- Пюре из тофу

/ 40 / 4,1 / 2,2 / 0,3 / 37 /

- Пюре из зеленых овощей

/ 40 / 0,6 / 0,1 / 1,9 / 11 /

- Гуакамоле

/ 40 / 0,6 / 3,9 / 2,6 / 48 /

Лосось слабого посола

/ 40 / 10 / 6,6 / 0,5 / 101 /

Пюре из морепродуктов

/ 40 / 10,1 / 1,5 / 0,8 / 57 /

- Тапенад из оливок каламата

/ 40 / 0,7 / 6,7 / 1,9 / 71 /

Пюре из лосося

/ 40 / 10 / 6,4 / 0,5 / 99 /

Мягкий домашний козий сыр

/ 40 / 9,2 / 9,4 / 0,4 / 123 /

 **Вегетарианские блюда**

 **Локальные блюда**

ОБЕД

СУП

(один на выбор)

- Суп-пюре из сельдерея с клюквой

/ 200 / 3,6 / 5,8 / 13 / 119 /

- Сезонный минестроне

/ 200 / 1,2 / 8,2 / 10,3 / 120 /

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Паровые котлеты из индейки с пюре из цветной капусты и свеклы

/ 100 / 100 / 29,3 / 1,9 / 7,4 / 164 /

- Спагетти из цукини с креветками и овощным демиком

/ 150 / 8,4 / 4,4 / 7,7 / 104 /

- Табуле из киноа со спаржей и тапенадом из оливок

/ 200 / 4,9 / 4 / 20,7 / 138 /

УЖИН

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Паровое суфле из кролика с овощным пюре

/ 100 / 100 / 17,7 / 5,4 / 8,1 / 152 /

Пюре из лосося в кольцах кальмара с муссом из тыквы и зеленых овощей

/ 100 / 100 / 23 / 9,8 / 6,5 / 206 /

- Карпаччо из цукини с трюфелем

/ 170 / 1,8 / 7,8 / 7,8 / 108 /

/ Порция (гр) / Белки / Жиры / Углеводы / Ккал /

АЛТАЙ ДЕТОКС КОМФОРТ

ЗАВТРАК

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

(одно на выбор)

Омлет из перепелиных яиц
с муссом из козьего сыра и оливок каламата

/ 200 / 23 / 15,8 / 3,9 / 250 /

- Каша из киноа с кедровым молоком
и лесными ягодами

/ 200 / 7,4 / 9,1 / 31,1 / 236 /

ХЛЕБ

(один на выбор)

- Безглютеновые хлебцы

/ 25 / 1,5 / 0,5 / 21 / 94 /

- Хлеб из зеленой гречки

/ 50 / 2,8 / 0,5 / 13,7 / 70 /

ТОПИНГ

(один на выбор)

- Пюре из тофу

/ 40 / 4,1 / 2,2 / 0,3 / 37 /

- Пюре из зеленых овощей

/ 40 / 0,6 / 0,1 / 1,9 / 11 /

- Гуакамоле

/ 40 / 0,6 / 3,9 / 2,6 / 48 /

Лосось слабого посола

/ 40 / 10 / 6,6 / 0,5 / 101 /

Пюре из морепродуктов

/ 40 / 10,1 / 1,5 / 0,8 / 57 /

- Тапенад из оливок каламата

/ 40 / 0,7 / 6,7 / 1,9 / 71 /

Пюре из лосося

/ 40 / 10 / 6,4 / 0,5 / 99 /

Мягкий домашний козий сыр

/ 40 / 9,2 / 9,4 / 0,4 / 123 /

 **Вегетарианские блюда**

 **Локальные блюда**

/ Порция (гр) / Белки / Жиры / Углеводы / Ккал /

ОБЕД

СУП

(один на выбор)

Уха из красной и белой рыбы

/ 200 / 17 / 3,8 / 8,6 / 136 /

- Сезонный минестроне

/ 200 / 1,2 / 8,2 / 10,3 / 120 /

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Митболы из куриной грудки
с брокколи и томатами конкассе

/ 200 / 28,7 / 1,8 / 7,1 / 159 /

Дорада су-вид на подушке из зеленых
овощей с тыквенно-свекольным муссом

/ 100 / 100 / 18,5 / 3,9 / 7,4 / 138 /

- Гречневая лапша с морковью и цуккини

/ 170 / 9,4 / 3 / 31 / 188 /


УЖИН

ГОРЯЧЕЕ

(одно на выбор)

Митболы из индейки с овощным пюре

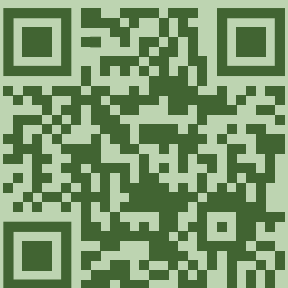
/ 100 / 100 / 25,5 / 1,6 / 7,5 / 146 /

-  Муксун су-вид с пюре из батата

/ 100 / 100 / 17,8 / 2,1 / 7,9 / 121 /

- Сезонный рататуй

/ 160 / 3,2 / 2,9 / 13,8 / 94 /



+7 913 990 23 15 BH.2401