

ALQUIMIA DEL GUSTO

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ PRIME 1000

Разработано для медицинского центра по методике Доктора Блума.

Это меню создано специально для гостей и пациентов, проходящих оздоровительные и восстановительные программы под руководством Доктора Блума.

Каждое блюдо тщательно сбалансировано по системе PRIME 1000, разработанной известным диетологом Доктором Бардадиным – с учётом тренировочных нагрузок, физиологических особенностей и этапов реабилитации.

В основе меню:

- Полный отказ от глютена, лактозы и рафинированного сахара
- Контроль гликемического индекса
- Богатство антиоксидантов, клетчатки и растительных белков
- Мягкое очищение организма и поддержка обмена веществ
- Укрепление иммунитета и гормонального баланса

Это питание – не просто еда, а часть восстановительного процесса:

оно повышает жизненный тонус, улучшает работу ЖКТ, помогает восстановлению после физических и нейромышечных тренировок, нормализует уровень сахара и липидов в крови, а также усиливает эффект от всех процедур, проводимых в центре.

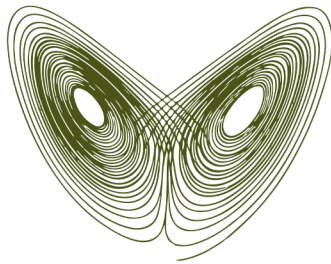


А Л Л Е Р Г Е Н Ы :

- орехи (миндаль, грецкий, нут)
- семена чиа
- яйца
- кунжут
- семена подсолнечника
- мед
- фасоль
- кокос
- глютен
- молочные продукты
- рыба
- соя
- сельдерей
- какао
- авокадо
- кукуруза



Dr Bardadyn
Diet Clinic
SINCE 2003



ALQUIMIA
DEL GUSTO

ALQUIMIA
DEL GUSTO

ЗАВТРАКИ

Овсянка с фруктами

Безглютеновая овсянка на миндальном молоке с сезонными фруктами и орехами. Улучшает пищеварение, насыщает энергией и богат клетчаткой.

Ингредиенты: безглютеновая овсянка, миндальное молоко, яблоко, груша, орехи, семена чиа.

Аллергены:

345 ккал | Б/Ж/У: 8/9/58

19€

Фриттата с луком и помидорами

Запечённый омлет из яиц с овощами — источник легкоусвояемого белка и антиоксидантов.

Ингредиенты: яйца, помидоры, лук, зелень, оливковое масло.

Аллергены:

325 ккал | Б/Ж/У: 21/22/4

22€

Банановые оладьи без сахара

Овсяная мука и бананы обеспечивают устойчивый уровень сахара в крови и дают длительное насыщение.

Ингредиенты: банан, овсяная мука (без глютена), растительное молоко, кокосовое масло.

Аллергены:

322 ккал | Б/Ж/У: 6/10/48

19€

Апельсиновая гранола

Богата витаминами и клетчаткой, помогает нормализовать работу ЖКТ и уровень холестерина.

Ингредиенты: овсяные хлопья (без глютена), апельсиновые цукаты, семена тыквы, кокосовое масло.

Аллергены:

324 ккал | Б/Ж/У: 7/12/43

18€

Смузи-боул

Идеален для детокса: насыщен витаминами, антиоксидантами и полезными жирами.

Ингредиенты: банан, ягоды, миндальное молоко, семена чиа, орехи, кокосовая стружка.

Аллергены:

375 ккал | Б/Ж/У: 8/15/50

20€

Булочка с пастой из чечевицы и вяленых помидоров

Чечевица — источник растительного белка, железа и клетчатки. Поддерживает стабильную энергию.

Ингредиенты: булочка без глютена, паста из чечевицы, вяленые помидоры, оливковое масло, специи.

Аллергены:

360 ккал | Б/Ж/У: 12/16/38

18€

АЛЛЕРГЕНЫ:

- орехи (миндаль, грецкий,нут)
- семена чиа
- яйца
- кунжут
- семена подсолнечника
- мед
- фасоль
- кокос
- глютен
- молочные продукты
- рыба
- соя
- сельдерей
- какао
- авокадо
- кукуруза



ЗАВТРАКИ

Тортилья с авокадо

Авокадо обеспечивает полезные жиры и витамин Е, поддерживая здоровье кожи и сосудов.

Ингредиенты: кукурузная тортилья, авокадо, шпинат, огурец, лимонный сок.

Аллергены: нет.

412 ккал | Б/Ж/У: 10/25/35

17€

Яйца Бенедикт

Сытный и питательный завтрак с высоким содержанием белка и полезных жиров.

Идеален после физической активности.

Ингредиенты: яйца, английские мафины, ветчина или лосось, голландский соус (яичные желтки, масло, лимон).

Аллергены:

450–500 ккал | Б/Ж/У: 18/35/20

21€

Bocadillo de Atún

Тунец содержит омега-3, яйца — белок. Отличный вариант для заряда энергии на весь день.

Ингредиенты: багет, тунец, яйцо, помидоры, оливки, зелень, оливковое масло.

Аллергены:

350–400 ккал | Б/Ж/У: 20/12/35

16€

Эдамаме с морской солью

Натуральный источник растительного белка и антиоксидантов. Улучшает метаболизм и пищеварение.

Ингредиенты: стручки соевых бобов, морская соль, сок лайма (по желанию).

Аллергены:

180 ккал | Б/Ж/У: 18/4/12

14€

Тост с арахисовой пастой и фруктами

Содержит полезные жиры, клетчатку и медленные углеводы. Отлично подходит как утренний перекус.

Ингредиенты: цельнозерновой хлеб, арахисовая паста, банан, ягоды, семена, мёд.

Аллергены:

300–350 ккал | Б/Ж/У: 10/16/30

17€

Греческий йогурт с топпингами

Богат пробиотиками и белком, способствует здоровой микрофлоре кишечника и насыщает надолго.

Ингредиенты: греческий йогурт, ягоды, банан, орехи, мёд, семена.

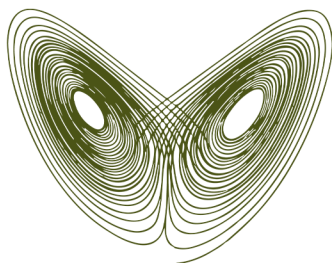
Аллергены:

250–350 ккал | Б/Ж/У: 12/12/28

18€

АЛЛЕРГЕНЫ:

- орехи (миндаль, грецкий,нут)
- семена чиа
- яйца
- кунжут
- семена подсолнечника
- мед
- фасоль
- кокос
- глютен
- молочные продукты
- рыба
- соя
- сельдерей
- какао
- авокадо
- кукуруза



ALQUANTO
DEL GUSTO

19€

20€

19€

350–450 ккал | Б/Ж/У: 14/16/35

20€

180–270 ккал | Б/Ж/У: 18–22/10/5

19€

300–350 ккал | Б/Ж/У: 10/18/30

22€

400–500 ккал | Б/Ж/У: 18/22/40

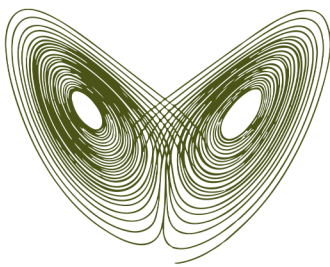


орехи (миндаль, грецкий, нут) семена чиа яйца кунжут семена подсолнечника мед фасоль кокос
 глютен молочные продукты рыба соя сельдерей какао авокадо кукуруза



Dr Bardadyn

Diet Clinic
SINCE 2003



ALQUIMIA DEL GUSTO

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Соответствуют системе питания **PRIME 1000 от Доктора Бардадина** – способствуют очищению организма, улучшению пищеварения, укреплению иммунитета и восстановлению энергетического баланса.

Апельсиновый коктейль

Богат витамином С, клетчаткой и антиоксидантами. Улучшает иммунитет и стимулирует пищеварение.

Ингредиенты: апельсиновый сок, курага, инжир, сельдерей, льняное семя.

Питательная ценность: Апельсин — витамин С, фолиевая кислота | Курага и инжир — калий, железо, клетчатка

Сельдерей – антиоксиданты, витамин К | Льняное семя – омега-3, клетчатка.

Аллергены:

14€

Грейпфрутовый коктейль

Активация метаболизма, поддержка печени и антиоксидантная защита.

Ингредиенты: грейпфрутовый сок, ананас, сушёная клюква, семена подсолнечника, овсяные отруби.

Питательная ценность: Грейпфрут – витамин С, антиоксиданты | Ананас – бромелайн (пищеварительные ферменты)

Клюква – флавоноиды, защита мочевыводящих путей | Семена подсолнечника – витамин Е, магний, цинк

Овсяные отруби – растворимая клетчатка.

Аллергены:

14€

Золотой коктейль

Питательный и восстанавливающий. Способствует мягкому очищению ЖКТ.

Ингредиенты: овсяный напиток, курага, инжир, овсяные отруби, льняное семя.

Питательная ценность: Овёс — бета-глюканы, витамины группы В | Курага и инжир — клетчатка, калий, железо

Льняное семя – омега-3, магний.

Аллергены:

14€

Карамельный коктейль Тоник

Энергия, молодость и защита сосудов. Идеален в первой половине дня.

Ингредиенты: молоко/растительный напиток, клубника, клюква, миндаль, тростниковый сахар, пшеничные отруби.

Питательная ценность: Клубника и клюква — витамин С, антиоксиданты | Миндаль — витамин Е, кальций

Пшеничные отруби – клетчатка, железо.

Аллергены:

14€

АЛЛЕРГЕНЫ:

- орехи (миндаль, грецкий,нут) семена чиа яйца кунжут семена подсолнечника мед фасоль кокос
 глютен молочные продукты рыба соя сельдерей какао авокадо кукуруза



изма, улучшению

14€

14€

Аллергены:

14€

Аллергены:

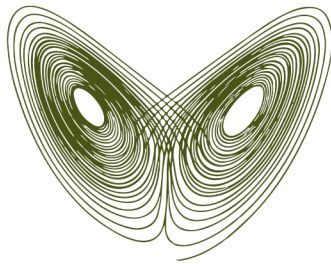
14€

Аллергены:

14€

Аллергены:  

орехи (миндаль, грецкий,нут) семена чиа яйца кунжут семена подсолнечника мед фасоль кокос
 глютен молочные продукты рыба соя сельдерей какао авокадо кукуруза

**Dr Bardadyn**Diet Clinic
SINCE 2003**ALQUIMIA**
DEL GUSTOALQUIMIA
DEL GUSTO

САЛАТЫ

Все салаты соответствуют системе питания **PRIME 1000** от Доктора Бардадина. Они богаты клетчаткой, витаминами и полезными жирами, поддерживают пищеварение, иммунитет и обмен веществ.

Салат из авокадо и помидоров

19€

Полезные жиры авокадо поддерживают работу мозга и сердца, томаты богаты ликопином.

Состав: авокадо, томаты, руккола, оливковое масло extra virgin.

Калорийность: 320 ккал | Б: 4 г / Ж: 28 г / У: 10 г

Аллергены:

Греческий салат

20€

Антиоксиданты и кальций способствуют укреплению костей и нормализации водносолевого баланса.

Состав: огурцы, томаты, оливки, фета, орегано, оливковое масло.

Калорийность: 280 ккал | Б: 7 г / Ж: 23 г / У: 8 г

Аллергены:

Салат с лососем и нутом

22€

Омега-3 и белок поддерживают сосуды, суставы и уровень энергии.

Состав: запечённый лосось, нут, салат микс, лимонный сок, горчица.

Калорийность: 350 ккал | Б: 23 г / Ж: 19 г / У: 16 г

Аллергены:



АЛЛЕРГЕНЫ:

- орехи (миндаль, грецкий, нут) семена чиа яйца кунжут семена подсолнечника мед фасоль кокос
 глютен молочные продукты рыба соя сельдерей какао авокадо кукуруза

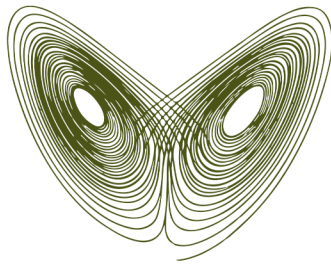
Diet Clinic
SINCE 2003

- орехи (миндаль, грецкий, нут) семена чиа яйца кунжут семена подсолнечника мед фасоль кокос
 глютен молочные продукты рыба соя сельдерей какао авокадо кукуруза



Dr Bardadyn

Diet Clinic
SINCE 2003



ALQUIMIA
DEL GUSTO

ALQUIMIA
DEL GUSTO

СУПЫ

Супы по системе **PRIME 1000** способствуют лёгкому пищеварению, насыщают без перегрузки и идеально подходят для восстановления баланса.

Бульон на грильованных куриных крылышках

14€

Лёгкий восстановительный бульон с аминокислотами и коллагеном.

Состав: куриные крылышки, вода, соль, зелень.

Калорийность: 17,5 ккал | Б: 2 г / Ж: 0,5 г / У: 0 г

Аллергены: нет.

Крем-суп из курицы с пшённой кашей

17€

Сбалансированное тёплое блюдо для ЖКТ, богат белком и витаминами группы В.

Состав: куриное филе, пшено, овощи, специи.

Калорийность: 234 ккал | Б: 18 г / Ж: 8 г / У: 22 г

Аллергены:

Суп из свежих помидоров

18€

Источник антиоксидантов и витамина С. Повышает иммунитет.

Состав: свежие томаты, базилик, оливковое масло, специи.

Калорийность: 262 ккал | Б: 5 г / Ж: 14 г / У: 26 г

Аллергены:

Крем-суп из брокколи с нутом

17€

Поддержка щитовидной железы и обмена веществ. Богат клетчаткой и витаминами К, В9.

Состав: брокколи, нут, картофель, специи.

Калорийность: 181 ккал | Б: 10 г / Ж: 6 г / У: 22 г

Аллергены:

Острый суп карри с чечевицей

18€

Согревающее блюдо с высоким содержанием растительного белка и куркумина.

Состав: красная чечевица, кокосовое молоко, карри, овощи.

Калорийность: 256 ккал | Б: 11 г / Ж: 9 г / У: 30 г

Аллергены:

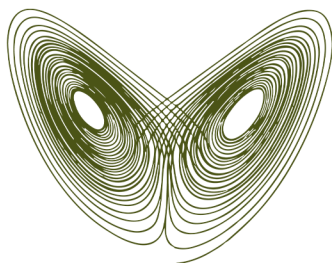
А Л Л Е Р Г Е Н Ы :

- орехи (миндаль, грецкий, нут) семена чиа яйца кунжут семена подсолнечника мед фасоль кокос
 глютен молочные продукты рыба соя сельдерей какао авокадо кукуруза



Dr Bardadyn

Diet Clinic
SINCE 2003



ALQUIMIA
DEL GUSTO

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА

Полноценные и сбалансированные блюда по **PRIME 1000**. Без жарки, без глютена, с полезными жирами.

Куриные шашлычки с ананасом и рисом карри

24€

Белок, ферменты и специи для энергии и хорошего пищеварения.

Состав: куриное филе, ананас, карри, кокосовое молоко, рис.

Калорийность: 380 ккал | Б: 26 г / Ж: 12 г / У: 40 г

Аллергены:

Тефтели из индейки в морковном соусе

26€

Низкожирное мясо и бета-каротин улучшают обмен веществ и зрение.

Состав: фарш из индейки, морковь, лук, зелень.

Калорийность: 260 ккал | Б: 24 г / Ж: 8 г / У: 18 г

Аллергены: нет.

Курица в шпинатном соусе

25€

Омега-3, белок, магний и железо — всё для восстановления после нагрузки.

Состав: куриное филе, шпинат, кокосовое молоко, специи.

Калорийность: 310 ккал | Б: 25 г / Ж: 14 г / У: 12 г

Аллергены:



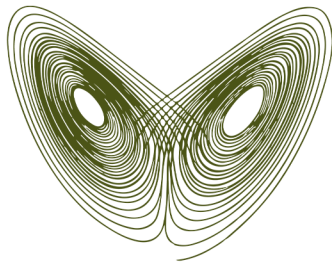
А Л Л Е Р Г Е Н Ы :

- орехи (миндаль, грецкий, нут)
- семена чиа
- яйца
- кунжут
- семена подсолнечника
- мед
- фасоль
- кокос
- глютен
- молочные продукты
- рыба
- соя
- сельдерей
- какао
- авокадо
- кукуруза



Dr Bardadyn

Diet Clinic
SINCE 2003



ALQUIMIA
DEL GUSTO

ALQUIMIA
DEL GUSTO

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА

Полноценные и сбалансированные блюда по **PRIME 1000**. Без жарки, без глютена, с полезными жирами.

Запечённая рыба в фольге

Облегчает работу ЖКТ, снабжает организм фосфором и йодом.

Состав: белая рыба, лимон, зелень.

Калорийность: 280 ккал | Б: 26 г / Ж: 12 г / У: 8 г

Аллергены:

26€

Утка с фруктами

Богата железом и витамином B12. Повышает жизненный тонус и восстанавливает силы.

Состав: утка, айва, апельсин, клюква, специи.

Калорийность: 390 ккал | Б: 24 г / Ж: 26 г / У: 8 г

Аллергены: нет.

31€

Тушёная рыба с овощами

Нежная структура, оптимальна для диетического питания.

Состав: филе рыбы, морковь, брокколи, зелень.

Калорийность: 320 ккал | Б: 23 г / Ж: 12 г / У: 18 г

Аллергены:

30€



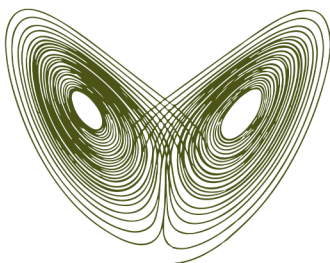
А Л Л Е Р Г Е Н Ы :

- орехи (миндаль, грецкий, нут)
- семена чиа
- яйца
- кунжут
- семена подсолнечника
- мед
- фасоль
- кокос
- глютен
- молочные продукты
- рыба
- соя
- сельдерей
- какао
- авокадо
- кукуруза



Dr Bardadyn

Diet Clinic
SINCE 2003



ALQUIMIA
DEL GUSTO

ДЕСЕРТЫ

Полезные десерты без сахара и глютена, соответствуют **PRIME 1000**. Поддерживают обмен веществ, не нарушая баланс.

Шоколадный мусс с авокадо

Насыщен магнием и витаминами Е и К. Поддерживает кожу и гормональный фон.

Состав: авокадо, какао, финиковый сироп.

Калорийность: 295 ккал | Б: 4 г / Ж: 20 г / У: 26 г

Аллергены:  

17€

Миндальные батончики без сахара

Сытный перекус, богат клетчаткой, омега-6 и кальцием.

Состав: миндаль, кокос, семена, сироп топинамбура.

Калорийность: 320 ккал | Б: 7 г / Ж: 25 г / У: 18 г

Аллергены:  

14€

Пудинг из чиа с манго

Мягкое очищение и насыщение. Омега-3 и витамины группы В.

Состав: чиа, кокосовое молоко, манго.

Калорийность: 290 ккал | Б: 6 г / Ж: 18 г / У: 24 г

Аллергены:  

16€

Мусс из банана и какао

Природные антидепрессанты. Улучшает настроение и снижает тягу к сахару.

Состав: банан, какао, ореховое молоко.

Калорийность: 295 ккал | Б: 5 г / Ж: 10 г / У: 45 г

Аллергены:   

15€



АЛЛЕРГЕНЫ:

-  орехи (миндаль, грецкий,нут)  семена чиа  яйца  кунжут  семена подсолнечника  мед  фасоль  кокос
 глютен  молочные продукты  рыба  соя  сельдерей  какао  авокадо  кукуруза