



Уважаемые гости и участники конференции!
**Государственный научно-исследовательский центр
профилактической медицины
и компания «Бон Аппетит» представляют
«ВЕЧЕР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**



УПРАВЛЕНИЕ ОБЪЕКТАМИ ПИТАНИЯ

Третий год в рамках ежегодной конференции мы проводим ставший уже традиционным фуршет «Вечер здорового питания». Данная традиция – это не только часть политики нашего центра по популяризации принципов здорового питания, но и желание помочь рациональному питанию стать неотъемлемой и вкусной частью образа жизни россиян. Именно поэтому блюда здорового питания представлены в праздничной атмосфере «Вечера». Это непросто – быть «пионерами» такой традиции и потому нам особенно приятно, что число наших сторонников растет с каждым годом. Мы благодарны всем, кто помогает и поддерживает наши начинания. И мы также будем благодарны за пожелания и предложения обогатить данную традицию. Желаем нашим гостям приятного и вкусного вечера!

С.А. Бойцов, директор ФГБУ «ГНИЦ ПМ» Минздрава России

МЕНЮ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Рыбное ассорти:

канапе из с/с лосося с икрой на подушке из авокадо	25 грамм	87 ккал
рулетик из семги с креветкой	25 грамм	62 ккал
канапе из масляной рыбы с имбирем на гренке	25 грамм	47 ккал

Ассорти домашних рулетиков:

куриные рулетики с курагой и черносливом	25 грамм	133 ккал
рулетики из индейки с зеленью и болгарским перцем	25 грамм	99 ккал
рулетики из цуккини с орехово-шпинатной начинкой	40 грамм	108 ккал
рулетики из баклажан с овощной начинкой	40 грамм	121 ккал

Сет роллов:

с курицей и огурцом	25 грамм	67 ккал
с инжиром и козьим сыром	25 грамм	89 ккал

Набор мини-пхали:

пхали со шпинатом	50 грамм	116 ккал
пхали со свеклой	50 грамм	113 ккал

Смузи в ассортименте:

смузи из тыквы с корицей	70 грамм	29 ккал
смузи из авокадо	100 грамм	185 ккал

Овощная соломка в шоте с соусом на основе йогурта

Помидорчики «Банч», фаршированные грибами

50 грамм	15 ккал
40 грамм	28 ккал

САЛАТЫ

Салат куриный

50 грамм	65 ккал
----------	---------

Салат из овощей и форели

50 грамм	113 ккал
----------	----------

ДЕСЕРТЫ

Фруктовая горка

150 грамм	86 ккал
-----------	---------

Фруктово-ягодные канапе

50 грамм	49 ккал
----------	---------

Слоеный фруктово-ягодный мусс (апельсин, вишня, киви)

70 грамм	73 ккал
----------	---------

«Рафаэлло» из чернослива и кураги в ореховой посыпке

50 грамм	158 ккал
----------	----------

Шоколадный фонтан (шоколад 55%)

55 грамм	295 ккал
----------	----------

НАПИТКИ

Чай черный, зеленый в ассортименте с лимоном

200 грамм	2 ккал
-----------	--------

Вода минеральная без газа

500 грамм	0,5 ккал
-----------	----------

ПРИЯТНОГО ВЕЧЕРА!



«ВЕЧЕР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»
Чтобы вновь порадовать гостей «Вечера» специалисты компании «Бон Аппетит» разработали и представили на дегустацию новинки блюд. Данные блюда легки в приготовлении, праздничны и станут украшением любого стола.
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



СМУЗИ ИЗ ТЫКВЫ С КОРИЦЕЙ

На 4 порции: тыква – 450 г, грейпфрут – 70 г, сок лимона – 6 г, корица молотая – по вкусу

Тыкву очистить от семян и кожицы и нарезать не очень крупно. Отварить тыкву в течении 10-15 минут, затем воду слить, тыкву охладить, измельчить при помощи блендера, добавить молотую корицу. Из лимона и грейпфрута отжать сок, добавить в тыквенное пюре. Смесь еще раз взбить блендером до образования пышной однородной массы.

Перед подачей охладить.



САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФОРЕЛИ

На 4 порции: форель с/с -35 г, салат листовой – 50 г, помидоры – 60 г, авокадо – 1 шт, масло оливковое, сок лимона, специи по вкусу

Слабосоленую форель нарезать соломкой. Листья салата порвать руками, помидоры нарезать тонкими дольками. Авокадо освободить от косточки, нарезать тонкими ломтиками. Подготовить заправку, соединив оливковое масло, сок лимона и перец молотый. Соединить листья салата, помидоры и авокадо, аккуратно перемешать и заправить.

Сверху выложить семгу. Украсить веточкой зелени.



СМУЗИ ИЗ АВОКАДО

На 4 порции: крупный авокадо 1 шт, огурец свежий – 150 г, сельдерей стебель – 70 г, зелень по вкусу

Авокадо освободить от косточки и очистить от кожуры. Стебель сельдерея тщательно промыть, срезать основание. Зелень промыть и порезать. Огурец нарезать на некрупные кружки. Авокадо, сельдерей, огурец и зелень соединить, добавить лимонный сок и взбить при помощи блендера. Перед подачей охладить.



САЛАТ КУРИНЫЙ

На 4 порции: куриное филе отварное – 40 г, сельдерей стебель – 50 г, яблоки – 75 г, лук зеленый – 16 г, грецкий орех – 6 г, масло оливковое, уксус бальзамический, специи по вкусу

Отварное куриное филе нарезать брусочком, стебель сельдерея и яблоко соломкой, зеленый лук мелко порубить, соединить компоненты и заправить смесью оливкового масла, бальзамического уксуса и специй, аккуратно перемешать.

Выложить готовый салат на тарелку или в салатник и посыпать грецким орехом.



Дорогие гости и участники конференции!
Мы будем очень признательны Вам за отзывы о проведении фуршета, творческие пожелания и предложения о сотрудничестве, новые рецепты блюд или справедливую критику.

Все это будет направлено на развитие данной традиции.

Куратор проекта – Н.С. Карамнова e-mail: nkaramnova@gnicpm.ru

ПРИЯТНОГО ВЕЧЕРА!