

Дополнительное меню для тех, кто не проходит аюрведическое лечение по программам.
Диета назначается врачом, все блюда подаются порционно и без возможности выбора*

САЛАТЫ

Зеленые овощные салаты

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА РИС

Лимонный рис
Томатный рис
Рис с индийскими специями

ОСНОВНОЕ БЛЮДО КАРРИ

Зеленый горох с индийским сыром и специями
Индийское сладкое карри из фруктов, овощей, кешью
Блюдо из цветной капусты и сладкого перца с индийскими специями
Блюдо из грибов и сладкого перца
Шпинат с индийским сыром
Индийский сыр Панир, масло, специи
Блюдо из цветной капусты с индийскими специями.

НАПИТКИ

Зеленый чай
Чай масала
Травяной чай
Свежевыжатые соки из сезонных фруктов
смузи из авокадо и банана
Миндальное молоко
Молочные коктейли

ИНДИЙСКИЙ ХЛЕБ

Лепешка из зеленого маша
Лепешка из масла Гхи и рисовой муки
Индийская лепешка с овощной начинкой
Тонкая лепешка из рисовой муки, кокоса с добавлением кумина
Лепешка из рисовой муки с луком и овощами
Лепешка из пшеничной муки

ДЕСЕРТЫ

Фруктовый салат
Индийский десерт из моркови, масла Гхи, сахара и специй
Индийский десерт из муки, масла Гхи, сахара и специй
Индийский десерт из молока, риса и сахара и специй
Индийский десерт из фиников, сахара, миндаля, кешью

По Аюрведе считается, что если соблюдать определенные правила питания, пища может быть не только питательной, но и выполнять исцеляющую и оздоравливающую функцию.

Аюрведическое питание — это универсальный принцип абсолютного здоровья, благополучия, совместимый с любой культурной средой.

Ведическая кухня подразумевает тщательно продуманный режим питания, который полностью соответствует системе мировосприятия, изложенной в Ведах.

Все продукты, которые используются в питании - натуральные, без добавления консервантов, усилителей вкуса, красителей и ароматизаторов. Кроме того, Аюрведа рекомендует употреблять сезонную продукцию. То есть наибольшую пользу овощи и фрукты приносят в то время, когда они созревают.

Аюрведа учит не только тому, как правильно есть, но и как правильно думать, чтобы привести в тело гармонию и избавиться от дисбаланса. Физическое совершенство возможно только при достижении духовного равновесия.

В Атрея Аюрведа Завидово создано уникальное меню, направленное не столько для утоления голода, но и для улучшения процесса пищеварения, что обеспечивает человеческому организму телесное и духовное оздоровление.



RESORT

Menu

atreya ayurveda

СЕТЬ КЛИНИК АЮРВЕДИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ И ЙОГА-ТЕРАПИИ

В меню представлены варианты завтрака, обеда и ужина, назначаемые врачом пациенту при прохождении одной из программ
Все блюда подаются порционно и без возможности выбора*

ЗАВТРАК

Полбяная каша с овощами
Яблоко на пару
Горячая вода с тмином и куркумой

Дроблёная цельнозерновая пшеница с овощами
Груша на пару
Вода с тмином и куркумой

Киноа,
Яблоко на пару
Травяной напиток

Перловая каша
Сушёные фрукты на пару
Травяной напиток

Гречневая каша
Яблоко на пару
Вода с тмином и куркумой

Рисовая каша с овощами
Сушёные фрукты на пару
Вода с порошком амлы и куркумой

Кускус
Груша на пару

ОБЕД

Свекольный суп,
Пулао с горохом (рис с горохом),
Соте из зелёного горошка
Травяной напиток

Суп из брокколи и цветной капусты
Рис с морковью
Соте из фасоли
Компот

Морковный суп
Рис с морковью
Соте из зелёной чечевицы
Горячая вода с зирой и куркумой

Суп из брокколи с морковью
Пулао с овощами (рис с овощами),
Соте из тыквы
Компот с сахаром

Суп из кабачка
Рис с кокосом
Соте из белой фасоли
Компот

Суп из тыквы
Рис с лимоном
Соте из цветной капусты
Компот

Свекольный суп
Рис с зирой
Соте из нута
Вода с порошком амлы и куркумой

УЖИН

Суп из цветной капусты
Доша из цельнозерновой пшеницы
Овощи карри
Компот

Тыквенный суп
Рисовая доша
Овощи на пару
Травяной напиток

Гороховый суп
Чапати (Индийский хлеб)
Овощи на пару
Компот

Суп из зелёной чечевицы
Доша из риса и гороха
Овощи на пар
Горячая вода с зирой и куркумой

Суп из кабачка и жёлтой чечевицы
Доша из цельнозерновой пшеницы
Овощи на пару
Травяной напиток

Суп из моркови и жёлтой чечевицы
Гречка с овощами
Овощи на пару
Травяной напиток

Суп из зелёного маша
Рисовый пирог путо
Овощи на пару
Компот

ДИЕТА ПРИ ПАНЧАКАРМЕ

Во время процедуры Снехапана (прием масла с лекарственными средствами) пациенту прописывается следующая диета:

При появлении аппетита сначала принимается рисовый отвар, затем обед.

ОБЕД

Разнообразные каши:
Полба
Перловка
Гречка
Пшено
Рис
Пшеничная крупа
Киноа
Вареная чечевица

Травяной чай

УЖИН

Разнообразные супы:
Морковный
Свекольный
Тыквенный
Прозрачный овощной суп
Чечевичный суп
Суп из зеленого маша
Суп из брокколи и цветной капусты

Термически обработанные овощи
Запеченные фрукты
Компот