



SHERWOOD
exclusive Lara

ВЕГАН МЕНЮ





SHERWOOD

exclusive Lara

Мы подготовили специальное Веганское меню для наших веганских друзей, которые заботятся о здоровом питании и сделали это философией жизни, а так же о тех гостях, которые только переключатся на Веганское питание.

Пока Вы наслаждаетесь великолепными красотами Средиземноморья, запрашиваемое Вами блюдо, будет подано в любое время и в любом месте.

У нас есть много уникальных причин привнести веганское питания в нашу жизнь. Кроме того, переход на веганское питание требует от Вас внесения некоторых изменений в образ жизни.

Когда Вы принимаете это решение со всей искренностью, изменения будут очень легкими и радужными.

С каждым годом все больше и больше людей решают стать веганами по экологическим, этическим и / или здоровым причинам.

При правильном применении Веганской диеты некоторые из них могут принести большую пользу при следующих проблемах со здоровьем:

Сахарный диабет 2 типа

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Ишемическая болезнь сердца
- Повышенное кровяное давление
- Инсульт
- Ожирение
- Некоторые состояния, такие как рак простаты и толстой кишки.



ЗАВТРАК

Оладьи Из Муки Нута С Кремом Кешью И Виноградом

Омлет С Мукой Из Нута С Перцем И Грибами

Сыр Тофу С Пшеничным Хлебом
И Базиликовым Маслом

Овсянка С Бананом

Веганские Лимонные Оладьи С Кленовым Сиропом

Овсяная Каша С Кокосовым Молоком

Жареная Овсянка С Черникой
И Кленовым Сиропом

Ягодные Пончики С Цельнозерновой Мукой

Ягодные Пончики С Цельнозерновой Мукой

Оладьи С Соусом Тахини И Бананом

Гречневые Венские Вафли

Слоеные Оладьи Из Нута С Клубникой

Овсянка С Киноа, Гранатом, Ежевикой И Корицей

Омлет С Различными Видами Перца, Тофу Сыром ,
Кориандром И С Цельнозерновым Хлебом И Авокадо



ЗАКУСКИ

Бутерброд С Авокадо, Баклажанами И Нутом

Пиде С Гумусом, Помидорами И Чечевицей

Жареная Цветная Капуста, гречневый Хлеб С
Базиликом И Авокадо

Тыквенные Ньюокки С Миндальным Молочным Кремом

Тост Из Авокадо С Пастой Из Фасоли

Овощные Канапе С Соусом Песто На Гречневом Хлебе

Салат Из Помидоров И С Сыром Тофу

Тушеная Тыква С Помидорами И Пюре Из Авокадо
Морковь И Лук-порей С Оливковым Маслом

Тост Со Спаржей И Пюре Из Нута

Цельнозерновой Хлеб С Овощами

Цельнозерновой Хлеб С Брокколи И Морковью

Тыква Со Смородиной И Пюре Из Авокадо

Бобы С Помидорами Черри И Соусом Сальса

Молодые Овощи На Гречневом Хлебе

Жареные Овощные Кольца С Соусом Из Базилика



ЗАКУСКИ

Пюре Из Авокадо На Сыре Тофу

Чечевичный Пирог

Салат Из Булгура Со Свеклой

Пюре из нута с тахини на ломтиках авокадо
Зеленый гаспачо с помидорами черри и зеленью

Французский тост с миндальным молоком,
куркумой и клубникой

Мусака из кабачка с морковью морковным
пюре и соусом из перца

Дольки свеклы и моркови

СУПЫ

Клубничный Суп С Мятой И Лаймом

Морковный Суп

Тыквенный Суп С Миндальным Молоком

Крем-суп Из Топинамбура

Суп Из Тропических Фруктов

Суп С Фруктовым Пюре

Суп Из Дыни С Кокосовым Молоком



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Шпинатные Фрикадельки С Сыром

Запеченный Картофель С Карри И Кунжутом

Фаршированные Листья Мангольда С Тыквенным Пюре

Жареный Тофу С Овощами

Артишок С Кориандром И Петрушкой

Запеченный Картофель С Горошком, Кукурузой
И Маринованными Огурцами

Фаршированный Баклажан С Зеленой Чечевицей

Овощные Котлеты

Грибы Фаршированные Томатами И С Кориандром

Зеленая Чечевица С Легким Соевым Соусом И Зеленым Луком

Фриттата С Нутом, Зеленью И С Пюре Из Авокадо

Тофу, Маринованный В Льняном Масле И Куркуме
С Соусом Сальса И Суши-роллы Из Авокадо

Фаршированный Баклажан С Мексиканской Фасолью

Овощи С Чесноком

Капуста С Тыквой



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Капуста С Тыквой

Мелкий Булгур, Мексиканская Фасоль И Кукуруза
На Ломтиках Баклажана

Фрикадельки Из Нута С Морковью, Миндалем И Базиликом

Буррито С Красным Перецем, Ломтиками Авокадо,
Миндalem И Базиликом

Роллы С Миндальным Молоком И Рикоттой

Листья Мангольда С Киноа И Овощами
С Миндально-перцовыми Соусом

Тапенада Из Свеклы И Гороха С Базиликом И С
Пюре Из Цветной Капусты С Миндальным Молоком

САЛАТЫ

Салат из средиземноморской зелени и зеленой чечевицы

Салат с клубникой, перуанской вишней , ежевикой и виноградом

Салат из шпината с тахини и лимонным гарниром

Салат из зеленой чечевицы

Салат из брокколи с кунжутом

Салат с редькой, авокадо, ростками овощей и грецкими орехами



ХЛЕБ

Хлеб с чечевицей и пшеничной муки

Маффины с яблоком и виноградом

Булочка с морковью, свеклой, с кукурузой в
початках и ростками овощей

Хлеб из немолотых зерен

ДЕСЕРТЫ

Пудинг со вкусом лайма и клубники

Банан с персиком, дыней и киви

Шоколад с бананом

Безглютеновый кекс с семенами льна

Гречка с бананами и шоколадом

Запеченные ломтики ананаса с кленовым сиропом

Оладьи с черникой и с лаймовым кремом

Авокадо шоколадный мусс

Миндальное молоко с семенами чиа
Гранола бары



ДЕСЕРТЫ

Веганский морковный пирог

Гранола с апельсином и орехами кешью

Овсяные шарики с овсяными отрубями и какао

Печенье из Цельнозерновой муки с какао и кокосовым молоком , с банановым и клубничным соусами Бисквиты с клубникой и бананом

Киноа с корицей, фруктами и грецкими орехами

Фруктовый пудинг с киноа, бананом и ананасом

Карамелизированные дольки яблок запеченные в духовке

Чай пудинг с бананом

Гранола батончики с овсянкой и кокосом

Веганский шоколадный торт с малиной

Фондю из горького шоколада с клубникой

Гречка с шоколадным кремом и тропическими фруктами

Манго пудинг с кокосовым молоком

Веганский брауни Авокадо

шоколадный пудинг



ДЕСЕРТЫ

Овсяные шарики с абрикосами

Зерде - турецкий десерт, сладкий пудинг с добавление шафрана

Пепечура-мухалеби из темного винограда

Запеченная тыква с тахини и орехами

Безглютеновый шоколадный торт с
растительными сливками и бананом

Пюре с киноа и дыней

Дольки ананаса с кремом из миндального молока с корицей

Пудинг с фруктовым пюре

МОЛОКО

Миндальное молоко

Овсяное молоко

Кешью молоко

МОЛОКО

Рисовое молоко

Кокосовое молоко

Соевое молоко

SMOOTHE СМУЗИ

Зеленый коктейль

Банановый смузи

Красный смузи

Клубничный смузи

SMOTHIE СМУЗИ

Витамин С смузи бустер

Пряный смузи

Смузи из льняного семени

Смузи с красными фруктами



SHERWOOD

Resorts and Hotels

#somuchmore

SHERWOOD
EXCLUSIVE KEMER
KEMER / ANTALYA

SHERWOOD
EXCLUSIVE LARA
LARA / ANTALYA

SHERWOOD
DREAMS RESORT
BELEK / ANTALYA

SENSIMAR
BELEK RESORT & SPA
BELEK / ANTALYA

SHERWOOD
SUITES RESORT
LARA / ANTALYA

SHERWOOD
GREENWOOD RESORT
KEMER / ANTALYA

SHERWOOD
PRIZE HOTEL
LARA / ANTALYA

www.sherwoodhotels.com.tr
info@sherwoodhotels.com.tr





SHERWOOD
exclusive Lara

ВЕГАН МЕНЮ

