

Номинация «Зелёные финансы»

Тема: Кафе здорового питания (бизнес-проект)

Автор проекта: Зенкова Арина,
учащаяся МБОУ ДО «Куйбышевский
ДДТ», объединение «Мой выбор»

Наставник: Гаращук Наталья
Александровна, методист, педагог
дополнительного образования

Введение

В наше время не найдется, наверное, ни одного человека, который бы не слышал и не задумывался о правильном питании. Ведь проблема здорового питания – одна из самых актуальных в наши дни. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония – все это напрямую зависит и от питания в том числе.

Я считаю, что организация небольших кафе, специализирующихся на правильном питании вблизи с бизнес-центрами, школами, учреждениями дополнительного образования могли бы существенно улучшить ситуацию.

Цель проекта: создание бизнес-плана кафе правильного питания.

Исходя из этой цели, были поставлены следующие задачи:

1. Придумать оригинальную концепцию учреждения правильного питания;
2. Познакомиться с нормативными документами, необходимыми для организации бизнеса в системе общепита;
3. Разработать бизнес-план.

Концепция кафе здорового питания

Первым шагом в работе над проектом было проведение опросов в социальной сети ВКонтакте: дефицит какого типа учреждения общественного питания имеется в нашем городе и какой направленности хотели бы, чтобы оно было.

Было выяснено, что в Куйбышеве не хватает кафе для семейного времяпровождения, а также выразили интерес к блюдам правильного питания (Приложение 1).

Была проведена сравнительная характеристика наиболее известных заведений правильного питания в России с определением особенностей и уникальностей (Приложение 2).

Изучив модные тенденции и наиболее просматриваемые страницы современных фуд блогеров, я пришла к выводу, что в мире набирает популярность так называемая «живая еда». Так как кафе с концепцией использования в меню блюд данной категории я не нашла в нашем городе и даже в ближайших крупных городах, то решила сделать данное направление основным.

Что входит в понятие «живая еда»? Основные продукты, входящие в эту категорию – микрозелень и проростки. Это питание, разновидность вегетарианской диеты, полное пользы для здоровья.

Дорожная карта открытия бизнеса в системе общепита

1) Регистрация ИП или ООО

Чтобы зарегистрировать бизнес, потребуется либо регистрация ИП, либо открытие ООО. За открытие ИП потребуется заплатить госпошлину.

Код ОКВЭД – 55.30 «Деятельность кафе и ресторанов». Форма налогообложения может быть разной. Обычно в бизнесе такого формата выбирают так называемую «упрощенную схему».

Основные отличия кафе быстрого питания от других заведений общепита заключаются в том, что здесь не предполагается торговля алкоголем, для которой требуется оформить соответствующую лицензию.

Обязательно должны быть разрешения от СЭС и противопожарной службы.

Результат: получение свидетельства о государственной регистрации, свидетельства о постановке на налоговый учет физического лица в налоговом органе с присвоением ИНН, установка кассового аппарата.

Эмансипация (ст. 27 ГК РФ): несовершеннолетний (старше 16 лет) может быть объявлен органом опеки и попечительства либо судом полностью дееспособным (эмансипированным), если:

он трудится по трудовому договору;

либо осуществляет предпринимательскую деятельность (с согласия своих законных представителей).

То есть законом предусмотрена возможность осуществлять предпринимательскую деятельность несовершеннолетнему еще до приобретения им полной дееспособности путем эмансипации.

2) Выбор местоположения кафе

Нахождение хорошего места для аренды просторного, светлого помещения в целях создания кафе, рядом с которым будет большая проходимость людей и большое скопление молодёжи, в моём городе удачное расположение подобных заведений — это территории рядом со школами, спортивными центрами.

3) Оформление интерьера

Для создания проекта дизайна интерьера лучше обратиться к профессионалу. Для этих целей оптимально будет привлечь молодых специалистов или даже студентов соответствующего профиля. Расходы в данном пункте бизнес-плана могут составить 400-500 тысяч рублей.

4) Выбор названия кафе

Следование принципам нейминга поможет создать такое название, которое поможет не только привлечь, но и удержать клиента.

6) Дополнительный сервис

Кроме основных услуг в перечень заведения можно включить: еду на вынос; доставку еды на дом; мастер-классы по приготовлению «правильных блюд» и т.д. Имеет смысл ввести в меню комплексные завтраки и обеды, вегетарианские блюда, отдельно сделать меню для детей.

Отдельное внимание – поставщикам продуктов. Важно найти поставщиков, которые будут предлагать только натуральные и экологически чистые продукты.

7) Меню

Меню может включать стандартные виды блюд — салаты, супы, мясные блюда, гарниры, десерты, напитки. Но все они должны готовиться по специальным технологиям, ведь основная концепция меню – использование большого

количества «живой еды»: микрозелени, пророщенных ростков. В данном меню количество калорий в блюдах сведётся к минимуму за счёт отсутствия высококалорийных соусов, добавок.

8) Выбор и покупка оборудования

9) Набор штата сотрудников

10) Запуск рекламной кампании.

Практическая часть

Для реализации задуманного проекта необходимо было выбрать подходящее *помещение*.

Просмотрев все объявления сдающихся в аренду помещений в своём городе, я нашла подходящий вариант (Приложение 3). Моим выбором стало универсальное помещение площадью 40 м², расположенное на 1 этаже административной части жилого дома.

Аренда данного помещения обойдется в 14 000 р.

Отличное месторасположение: центр города, высокий пешеходный и автомобильный трафики, близость к остановкам общественного транспорта делают помещение легкодоступным и интересным; а также развитая инфраструктура.

Для данного помещения понадобится *ремонт* (больше декоративный). Одним из главных элементов декора моего заведения станут флорариумы с подсветкой, внутри которых будет произрастать микрозелень, которая станет интересным объектом для посетителей кафе. Флорариумы станут некой интерактивной зоной как для детей, так и для взрослых. Любой желающий сможет поухаживать за растениями. Также выращенная микрозелень будет служить компонентом некоторых блюд моего заведения (Приложение 3).

Также был проведен анализ и выбор наиболее *подходящей мебели* для кафе, который, частично, вы можете увидеть на слайде (Приложение 4).

Так как основная идея кафе – правильное питание, а основой меню – микрозелень и пророщенные ростки, то дизайн будет в эко-стиле в природных, коричневых и зелёных оттенках. Интерьер предполагает использование живых растений. А также стенды с растущей микрозеленью

Так как *основной идеей* кафе было выбрано использование в меню микрозелени и проростков, мною было выращено несколько видов этих продуктов и произведен анализ, как условий выращивания, так и вкусовых качеств и использования в своём рационе. Сравнительная характеристика полученных результатов, а также сам процесс выращивания микрозелени мною представлены в Приложении 5.

Был изучен опыт реализации бизнес-проекта новосибирского предпринимателя Анастасии Бессоновой, основателя фирмы SIBROSTOK.

В ходе апробирования и дегустации были составлены некоторые рецептуры блюд для возможного включения в меню, их энергетическая ценность и возможная цена (Приложение 6).

Возможная прибыль

Средний чек может составлять примерно от 200 до 750 рублей. (Разница большая, т.к. одни клиенты будут приходить в кафе для полноценного обеда, другие – просто слегка перекусить. Минимальная выручка в месяц составит около 92000-450000 рублей, максимальная – около 900000 рублей. Чистая прибыль обычно составляет не более 30-40% от суммы выручки. Рентабельность может составить 10% и больше.

Финансовый план

Сумма первоначальных вложений может быть разной, все зависит от многих факторов, с которыми вы можете ознакомиться на слайде презентации.

Кроме вложений на открытие заведения понадобятся *ежемесячные траты* на развитие бизнеса. внимание на слайд.

Минимальный срок окупаемости – год-полтора. Но это самый оптимистичный прогноз, при относительно невысоких стартовых вложениях.

Безусловно, в любом бизнес-проекте есть *риски*. Фирма может не окупиться и потерять свои деньги, если не будет клиентов. К рискам относится:

- Рост арендной ставки. Чтобы этого избежать необходимо будет заключить долгосрочный договор.
- Отсутствие клиентов.
- Невозможность нахождения работников и др.

Возможные источники финансирования проекта

1. Собственный денежный капитал
2. Коммерческий кредит
3. Привлечение инвесторов
4. Поддержка от Администрации города Куйбышева
5. Грантовый конкурс молодёжных инициатив от АИС «Молодёжь России»
6. Поддержка от Гарантийного фонда Новосибирской области
7. Конкурс «Мой первый бизнес» от «Россия-страна возможностей»
8. Министерство образования Новосибирской области и др.

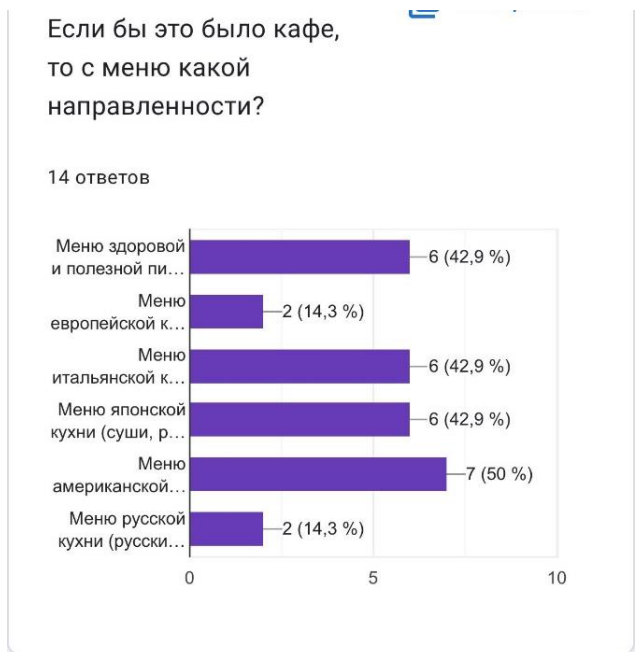
Заключение

Я считаю, что реализация проекта в нашем городе имеет хорошие перспективы. При грамотном ведении бюджета можно выйти на прибыль в течение первых 10 месяцев.

В ходе работы я разобралась с основными понятиями бизнеса, почувствовала себя в роли предпринимателя, попробовала научиться просчитывать расходы и доходы и получила огромный опыт. Кроме того, я имею теперь хороших

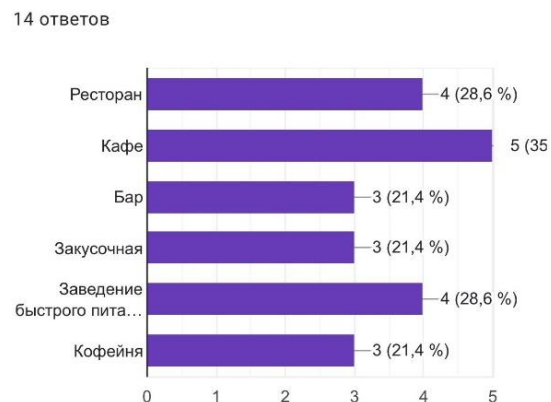
практический и теоретический багаж знаний о выращивании и пользе «живой еды», который, несомненно, пригодится мне для поддержания здоровья не только собственного, но и моих близких.

Приложение 1



Какой тип заведения общественного питания вы бы хотели видеть в нашем городе?

14 ответов

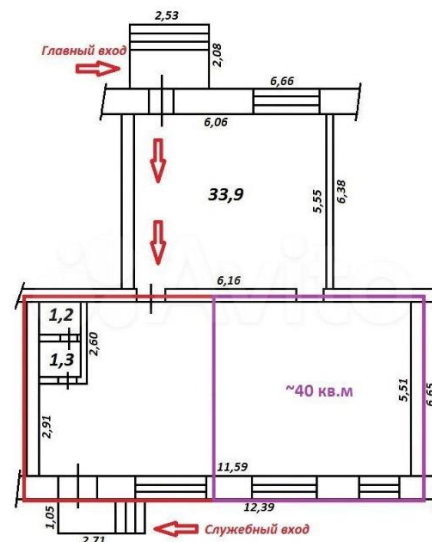
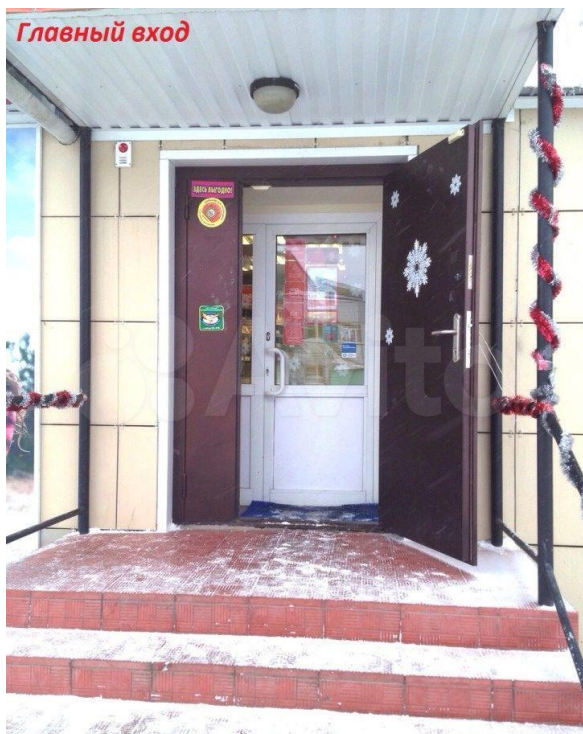


Приложение 2




Кафе	Описание	Средний чек	Целевая аудитория	Дополнительные условия	Средний рейтинг
Primetime (Новосибирск)	Сетевое кафе правильного питания. В PRIMETIME угощают полезными блюдами, приготовленными с использованием правильных ингредиентов, технологий и рекомендаций диетолога. Основные принципы: разработано под контролем штатного диетолога; используем щадящие способы приготовления продуктов; готовим сегодня — едим сегодня.	до 700 р.	Семьи с детьми, женщины в возрасте от 20 до 30 лет	<ul style="list-style-type: none"> • посещение кафе возможно с животными • предусмотрены подарки именинникам (1000 промо-бонусов) • супер комбо "Кофе + сэндвич" за 179 р. • счастливые часы • при покупке комплексного завтрака до 12:00 кофе классический в подарок 	4,2 из 5

<p>REDIS (Екатеринбург)</p>	<p>«REDIS»-первое в Екатеринбурге кафе здорового питания. В меню заведения используются низкокалорийные продукты, свежие салаты, фрукты, зелень. Напротив каждого блюда указана его пищевая и энергетическая составляющая, что позволяет максимально точно рассчитать калорийность того или иного блюда, разработать рацион.</p>	<p>840 р.</p>	<p>Семьи, мужчины и женщины в возрасте от 35 до 45 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наличие "GREEN BOX"- бокс для детей • завтраки имеются в наличии весь день • наличие доставки • наличие бонусной карты 	<p>4,6 из 5</p>
<p>Prime (Москва)</p>	<p>Современная сеть кафе быстрого обслуживания для людей, ведущих активный образ жизни и заботящихся о своем здоровье и имидже. Сеть кафе «PRIME» является первым оператором в премиум формате быстрого обслуживания, предлагающим натуральные продукты, приготовленные по гастрономическим рецептам без использования консервантов, пищевых красителей и улучшителей вкуса.</p>	<p>до 700 р.</p>	<p>Все возрастные группы людей, ведущих ЗОЖ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наличие у каждого блюда подписи с количеством белков, жиров, углеводов и ккал • наличие FIT рациона • часто разыгрываются различные бонусы в соц.сетях для посетителей 	<p>4,3 из 5</p>

<p>На парах (Санкт-Петербург)</p>	<p>Первая в Санкт-Петербурге сеть заведений с уникальной и актуальной на сегодняшний день концепцией здорового питания — приготовлением большинства блюд на пару без применения жарки. Миссия заключается в том, чтобы работа кафе была направлена на улучшение качества жизни каждого гостя, предоставляя вкусную и полезную еду и гостеприимный сервис.</p>	<p>до 850 р.</p>	<p>Семьи, женщины в возрасте от 25 до 35 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наличие детских мастер-классов • скидка 15% в День рождения • "Женский четверг" (компаниям девушек от 4-ёх человек бутылка шампанского в подарок) • эногастрономический ужин (5 блюд от шеф-повара с винным сопровождением от сомелье) 	<p>4,5 из 5</p>
<p>VĚGGY (Омск)</p>	<p>Первое кафе осознанного питания в Омске. Здесь каждый найдёт то, что ему по душе — от vegan десертов до авокадо-бургера! Максимум пользы и вкуса, уютный интерьер и детская комната — в Veggy есть всё для тех, кто ведёт здоровый образ жизни</p>	<p>750 р.</p>	<p>Девушки и женщины в возрасте от 20 до 45 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наличие детской игровой • рассчитанное кол-во белков, жиров и углеводов в каждом блюде • имеется услуга доставки еды 	<p>4,4 из 5</p>




Сравнительная характеристика мебели для зала заведения
СТОЛ

фирма	стоим. за 1 шт.	материал	доп. Условия	средний рейтинг
<p>Стол «Честер»</p> 	8 490 р.	Массив бука	*доставка по РФ и СНГ *экологичные материалы	4,5
<p>Стол «Target»</p> 	14 990 р.	МДФ, массив бука	*доставка по РФ и СНГ	4,7
<p>Стол «ipromebel»</p> 	8 030 р.	ЛДСП, металл	*доставка по РФ *порошковое покрытие ножек, не царапающие пол	4,6

Из отобранных мною вариантов больше всего для моего заведения подойдёт стол «Target», имеющий белую столешницу, т.к. я хочу сделать кафе в бело-

зелёных оттенках, потому что именно это сочетание цветов чаще привлекает клиентов.

СТУЛЬЯ

фирма	стоим. за 1 шт.	материал	доп. условия	средний рейтинг
<p>Стул «FROST»</p> 	2 450 р.	Пластик, бук	*при оформлении онлайн скидка 3% *Гарантия 12 месяцев	4,7
<p>Стул «SHELL NEW WHITE»</p> 	8 040 р.	Пластик, бук	*Гарантия 12 месяцев	4,9
<p>Стул «Груп, Флекс»</p> 	6 480 р.	обивка из велюр, металл	*доставка по РФ *Гарантия 18 мес. *лёгкий уход за тканью	4,5



Из выбранных мною вариантов стульев, больше всего для моего заведения подойдёт стул «FROST», т.к. его цвет наиболее подойдёт к интерьеру заведения.


БАРНЫЕ СТУЛЬЯ

фирма	стоим. за 1 шт.	материал	доп. условия	средний рейтинг
<p>Стул барный «Work Gear Home»</p> 	4 145 р.	Металл, дерево	*Регулирующийся угол наклона спинки *Доставка по РФ *Наличие рассрочки	4,7
<p>Стул барный «DERSTUHL DSL 110 wood bar»</p> 	3 008 р.	Пластик, бук	*Материал устойчив к царапинам и мех. Деформации *Доставка по РФ	4,8
<p>Барный стул «Ярмакс, Boston»</p> 	6 120 р.	Фанера, массив дерева	*Регулируемый угол наклона спинки *Доставка по РФ *Наличие рассрочки	4,9

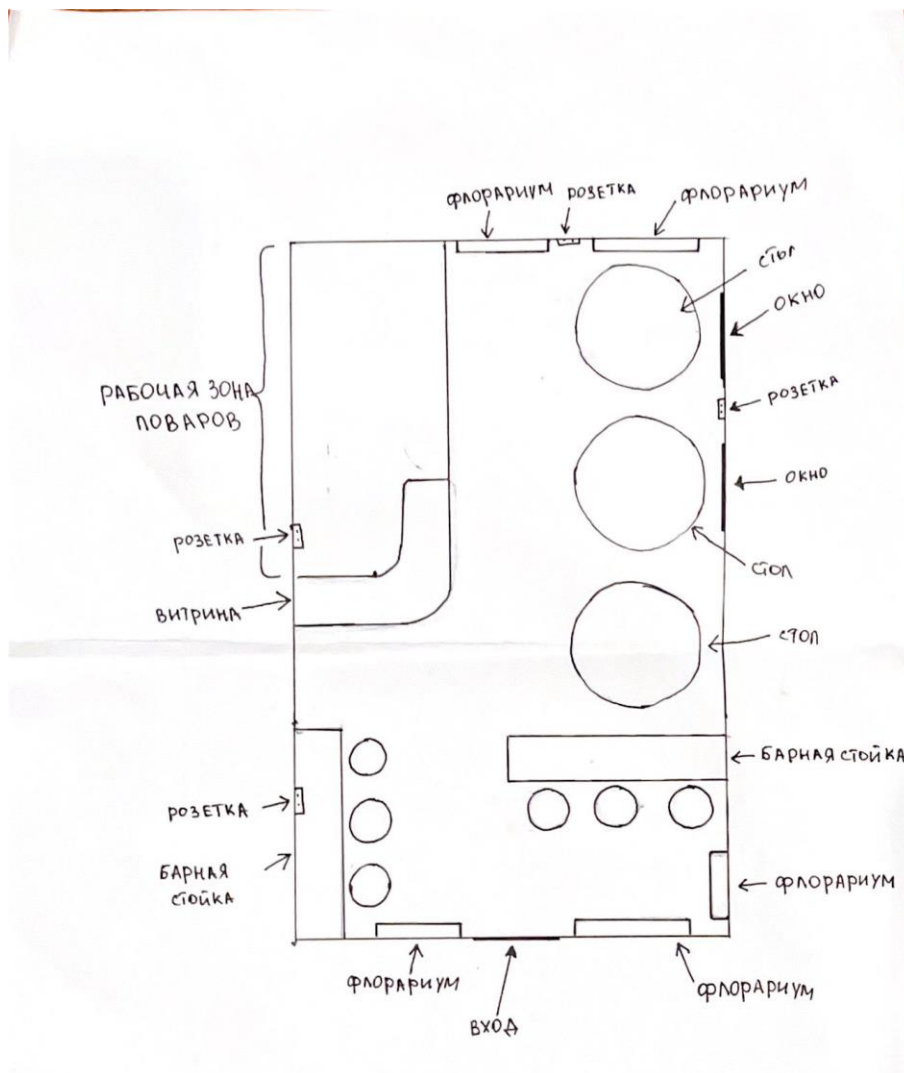
Из выбранных вариантов для моего заведения больше всего подойдёт барный стул «Ярмакс, Boston» за счёт подходящих цветов материалов, а также из-за удобной регулирующейся спинки

БАРНАЯ СТОЙКА

фирма	стоим. за 1 шт.	материал	доп. условия	средний рейтинг
<p>Барный стол «LOFT MA-3 MAX»</p> 	27 380 р.	Массив сосны, брашированный металл	*Доставка по РФ *наличие полок для дополнительного декора	4,9
<p>Стол барный «Diko Loft, LoftPubKitchen»</p> 	6 021 р.	ЛДСП, металл	*Доставка по РФ * Наличие рассрочки на 6 мес.	4,5

<p>Стол барный «WALMI, RUBY VOLT»</p> 	8 153 р.	ЛДСП, металл	*Доставка по РФ *Наличие рассрочки на 6 мес.	4,65
---	----------	--------------	---	------

Из отобранных мною вариантов для моего заведения больше всего подойдёт барная стойка «LOFT МА-3 МАХ» за счёт большей длины, по сравнению с другими барными стойками, а также наличие полок, на которых можно расположить декоративные элементы. Однако ножки стойки придётся перекрасить в белый цвет, чтобы всё гармонично смотрелось.



световое оборудование	1	60 000	60 000	
гриль	3	8 500	25 500	
духовой шкаф	2	35 000	70 000	
вытяжка	1	15 000	15 000	
холодильник	1	20 000	20 000	
посуда и прочий инвентарь	1	55 000	55 000	
микроволновая печь	1	15 000	15 000	
производственный стол	1	15 000	360 500 р.	
Должность работника	кол-во	з/п в месяц одного	з/п в год одного	итого
повар	4	35 000	420 000	1 680 000
уборщица	2	20 000	240 000	480 000
владелец	1	70 000	840 000	840 000
грузчик	1	25 000	300 000	300 000
Итого:(учитывая все з/п в год)				3 300 000 р.

Название микрозелени	Время, за которое всходят семена	Необходимое кол-во света в день	Влажность	Периодичность полива	Подкормка
Руккола	2-3 дня	Около 6 часов в день. Возможно использование дополнительной подсветки.	<p>Увлажнять дополнительно воздух необходимо в двух случаях: Выращивание рукколы во время отопительного сезона;</p> <p>Культивирование растения летом, особенно на подоконниках с ориентацией на юг и юго-запад.</p> <p>Поддерживают оптимальную влажность с помощью регулярного опрыскивания или бытовых увлажнителей воздуха.</p> <p>Влажность воздуха необходимо поддерживать в пределах 60-70%.</p>	<p>В комнатных условиях рукколу необходимо поливать один раз в двое суток. Обратите внимание, что земля должна быть постоянно увлажненной. Нельзя допускать ни пересыхания почвы, ни чрезмерного обилия влаги.</p>	<p>Подкормка салатным культурам, в том числе и рукколе не нужна. Достаточно изначально правильно подобранной почвы.</p>
Базилик	5-7 дней	Оптимальная длина светового дня – не менее 12 часов, из-за чего в осенний и зимний период ему обязательно требуется дополнительная подсветка.	Оптимальная температура воздуха для него +20-25 ⁰ С. Но при этом обязательно следует поддерживать влажность воздуха. Летом в жаркие дни и зимой во время отопительного сезона его следует	<p>Летом полив должен быть регулярным, в жаркие дни растение следует дополнительно опрыскивать. Зимой землю нужно увлажнять по мере ее подсыхания. Температура воды для полива и</p>	<p>Для подкормки можно брать любые удобрения для комнатных растений, которые содержат гумус.</p>

			<p>регулярно опрыскивать. Иначе листья начнут сохнуть и скручиваться.</p> <p>Так, для рассады оптимальной является наименьшая влагоёмкость - 70-75%.</p>	<p>опрыскивания – комнатная или чуть теплее.</p>	
Кресс-салат	3-4 дня	<p>Кресс-салат предпочитает яркое рассеянное и продолжительное (не менее 14 часов в сутки) освещение.</p>	<p>К влажности кресс-салат предъявляет умеренные требования, но хороший урожай можно получить только в увлажненной и удобренной почве.</p> <p>Лучше всего проводить опрыскивания из мелкодисперсного распылителя, чтобы омыwać листочки в том числе (они будут более нежными и ароматными).</p> <p>Кресс-салат требователен к наличию влаги: оптимальная влажность почвы 65–75%</p>	<p>Посевы на бумаге, коврик опрыскивают 2-3 раза в день из распылителя до самой срезки.</p> <p>Кресс-салат, посаженный в грунт, аккуратно поливают из маленькой лейки или спринцовки дважды в день. Так как слой земли небольшой, она быстро просыхает.</p> <p>Если зелень выращивается в специальном проращивателе гидропонным способом, поливы ей не нужны, так как корни сеянцев погружены в воду.</p> <p>Оптимальная влажность почвы 65–75%.</p>	<p>Кресс-салату не нужны какие-либо подкормки во время активного роста. Самым лучшим вариантом будет внести удобрения в почву до посева.</p>
Горох	5-8 дней	<p>Для нормального развития кустиков потребуется световой день продолжительностью не меньше 12 ч.</p>	<p>Кресс-салат требователен к наличию влаги: оптимальная влажность почвы 65–75%.</p>	<p>Независимо от того каким способом выращивается кресс-салат, необходимо следить за тем, чтобы все части растения получали достаточно влаги.</p> <p>Начиная с появления всходов,</p>	<p>Зелень хорошо растет без дополнительного удобрения.</p> <p>Если наблюдается медленный рост побегов, вытягивание и бледная окраска, можно внести</p>

				и до момента сбора урожая обильно опрыскивают посадки зелени из пульверизатора. Поливают грунт или субстрат для поддержания в слегка влажном состоянии. Если пряность растет на воде – меняют жидкость не реже 1 раза в 2 дня.	жидкую подкормку на основе биогумуса.
Микс цветной редис	2-3 дня	Продолжительность светового дня для редиса 8-10 часов, подсветка нужна если выращиваете на подоконнике зимой.	Оптимальная влажность почвы для редиса 70-80% . При недостатке влаги замедляется рост растений	Как поначалу, будет вполне достаточно осуществлять полив 2-3 раза в неделю.	Подкармливать редис не нужно



КУРИЦА С ОВОЩАМИ ПО-КИТАЙСКИ



СОСТАВ / ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе – 400 гр.
 Молодые кабачка – 1 шт.
 Морковь – 400 гр.
 Лук репчатый – 1 шт.
 Замороженные овощи (брокколи, зеленый горошек, кукуруза)-200 гр
 Паприка, соль, специи – по вкусу
 Пророщенный маш – 100 гр.
 Соевый соус – 3 ст.л.
 Растительное масло – 3 ст.л.

Уксус – 1 ст.л.

НУТРИЕНТЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СОСТАВА РЕЦЕПТА (НА 100 ГР.) - 94 ккал

Белки 40% (8 г.), Жиры 25% (5 г.), Углеводы 35% (7 г.)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ (Время приготовления: 15 мин)

1. Порезать филе мелкими кусочками (на один укус)
2. Лук очистить нарезать полукольцами
3. Морковь очистить нарезать кружочками. Кабачок помыть, нарезать шайбочками. Паприку помыть, очистить от семян, нарезать полосками (Я нарезаю все овощи в кухонном комбайне, насадка " Шинкование"
4. В сковороду Вок (я готовила в обычной, получилось ничуть не хуже) налить растительное масло, нагреть на самом большом огне, добавить мясо, обжарить, постоянно помешивая минут 5, посолить по вкусу.
5. Добавить замороженные овощи, помешивая, жарить 7 мин., до овощей добавить морковь, Паприку, лук, кабачок, помешивая жарить ещё 5 минут. Овощи должны быть хрустящими.
6. Добавляем соль, перец черный, красный, уксус, соус соевый. В самом конце добавляем пророщенный маш, перемешиваем и жарим ещё 2 мин.

САЛАТ ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ГРЕЧКИ ЯБЛОК И СВЕКЛЫ



СОСТАВ / ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоки – 100 гр.

Свекла – 100 гр.

Пророщенная гречка – 2 ст.л.

Зелень – по вкусу

ДЛЯ АВОКАДОВОГО СОУСА:

Авокадо – 80 гр.

Лук – 40 гр.

Лимонный сок – 1,5 ст.л.

Оливковое масло – 1 ч.л.

НУТРИЕНТЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СОСТАВА РЕЦЕПТА (НА 100 ГР.) - 121 ккал

Белки 12% (3 г.), Жиры 24% (6 г.), Углеводы 64% (16 г.)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ (Время приготовления: 20 мин)

Сначала приготовьте авокадовый соус:

1. Почистите авокадо.
2. Лук нарежьте крупно.
3. Авокадо и лук сложите в чашу блендера.
4. Добавьте лимонный сок и оливковое масло.
5. Измельчите все в пюре, после чего уберите в холодильник.

Теперь готовим сам салат:

6. Яблоко нарежьте маленькими кубиками, выложите в салатник.
7. Свеклу почистите и потрите на крупной терке. Добавьте ее к яблоку.
8. Выложите в салатник пророщенную гречку. Все перемешайте.
9. Положите сверху авокадовый соус.

Мюсли с микрорезелю на завтрак

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья – 3 ст.л.
- Яблоко – 1 шт.
- Финики – 3 шт.
- Кедровые орешки (можно заменить на миндаль или грецкие орехи) – 30 г
- Любая микрорезель – 1/2 ст.

Приготовление. Запарьте хлопья, смешайте вместе полстакана микрорезели, измельченные орехи, яблоко и финики (можно использовать любые сухофрукты). При желании можно добавить 1 ч.л. меда или кленового сиропа.



Зеленый салат из сельдерея и микрогрин

Ингредиенты:

- Стебли сельдерея – 2 шт.
- Красный лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Микрозелень (подсолнечник или шпинат) – 1/2 ст.
- Тыквенные семечки – горсть.

Для заправки:

- Апельсиновый и лимонный сок – по вкусу
- Оливковое масло – по вкусу
- Специи – по вкусу

Приготовление.

1. Яблоко и стебли сельдерея помойте, морковь очистите. Все нарежьте мелкими кубиками.
2. Сок апельсина, лимона и оливковое масло смешайте, добавьте специи, и снова все взбейте.
3. Выложите салат на тарелки, полейте заправкой и посыпьте микрогрином и тыквенными семечками.

