

ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)*
Оладьи из цукини и яблок

850
ККАЛ

2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1 (клубника, банан, рисовое молоко)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*
Зеленый овощной салат с капустой кейл, амарантом и проростками +зеленое масло №1
Филе куриной грудки фаршированное вялеными томатами, шпинатом и тофу

ПОЛДНИК

Пряное печенье с орехами
Чипсы фруктовые (яблоко)

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*
Суп из пастернака с грушей, фисташками и проростками

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Вода без газа 0,5 (рекомендуем выпивать 1,5 литра в сутки вне еды с целью повышения секреции желудочного сока)

- Меню рассчитано на быструю потерю веса за счет минимально потребляемых калорий. Для достижения максимальных результатов рекомендуем Вам придерживаться данного питания от 3-х до 10-ти дней.
- Оптимальное время между приемами пищи – не менее 2-х часов.
- Употреблять блюда в горячем или холодном виде остается на Ваше усмотрение и никак не влияет на количество калорий или степень их полезности.
- Контейнеры изготовлены из материала, который может быть подвержен повторной переработке. Вы можете передать их нашему курьеру для дальнейшей утилизации.
- Продукция не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и генетически модифицированных ингредиентов.

*Для достижения максимального эффекта, рекомендуется регулярное употребление напитков в течение не менее 2-х недель.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Ваше меню проверил шеф-повар Шарафиева А.Р.

ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)*
Оладьи из цукини и яблок

1200
ККАЛ

2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1(клубника, банан, рисовое молоко)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*

Зеленый овощной салат с капустой кейл, амарантом и проростками
+ зеленое масло №1

Суп из пастернака с грушей, фисташками и проростками

ПОЛДНИК

Пряное печенье с орехами

Чипсы фруктовые (яблоко)

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*

Филе куриной грудки фаршированное вяленными томатами, шпинатом и тофу

Печеный батат с чили и чесноком + соус бальзамический №1

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Вода без газа 0,5 (рекомендуем выпивать 1,5 литра в сутки вне еды с целью повышения секреции желудочного сока)

- Меню рассчитано на быструю потерю веса за счет минимально потребляемых калорий. Для достижения максимальных результатов рекомендуем Вам придерживаться данного питания от 3-х до 10-ти дней.
- Оптимальное время между приемами пищи – не менее 2-х часов.
- Употреблять блюда в горячем или холодном виде остается на Ваше усмотрение и никак не влияет на количество калорий или степень их полезности.
- Контейнеры изготовлены из материала, который может быть подвержен повторной переработке. Вы можете передать их нашему курьеру для дальнейшей утилизации.
- Продукция не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и генетически модифицированных ингредиентов.

*Для достижения максимального эффекта, рекомендуется регулярное употребление напитков в течение не менее 2-х недель.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Ваше меню проверил шеф-повар Шарафиева А.Р.

ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)*
Зеленый смузи боул с ореховой пастой и темным шоколадом



2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1 (клубника, банан, рисовое молоко)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*

Зеленый овощной салат с капустой кейл, амарантом и проростками
+ зеленое масло №1

Филе куриной грудки фаршированное вяленными томатами, шпинатом и тофу
Печеный батат с чили и чесноком + соус бальзамический №1
Оладьи из цуккини и яблок

ПОЛДНИК

Смузи №2 (огурец, яблоко, банан, лимон, мята)
Пряное печенье с орехами
Чипсы фруктовые (яблоко)

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*

Котлетки из куриного филе
Гречневая каша с овощами
Суп из пастернака с грушей, фисташками и проростками

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Вода без газа 0,5 (рекомендуем выпивать 1,5 литра в сутки вне еды с целью повышения секреции желудочного сока)

- Меню рассчитано на быструю потерю веса за счет минимально потребляемых калорий. Для достижения максимальных результатов рекомендуем Вам придерживаться данного питания от 3-х до 10-ти дней.
- Оптимальное время между приемами пищи – не менее 2-х часов.
- Употреблять блюда в горячем или холодном виде остается на Ваше усмотрение и никак не влияет на количество калорий или степень их полезности.
- Контейнеры изготовлены из материала, который может быть подвержен повторной переработке. Вы можете передать их нашему курьеру для дальнейшей утилизации.
- Продукция не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и генетически модифицированных ингредиентов.

*Для достижения максимального эффекта, рекомендуется регулярное употребление напитков в течение не менее 2-х недель.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Ваше меню проверил шеф-повар Шарафиева А.Р.

ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)*
Оладьи из цукини и яблок

2-Й ЗАВТРАК

Смузи (яблоко, огурец, шпинат, зелень, имбирь, сок лайма)
Чипсы овощные (тыква)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*
Зеленый овощной салат с капустой кейл, амарантом и проростками
+ зеленое масло №1
Филе куриной грудки фаршированное вяленными томатами, шпинатом и тофу
Печеный батат с чили и чесноком + соус бальзамический №2

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*
Овощной ролл с бальзамической заправкой, кунжутом и зеленью + соус бальзамический №3
Гречневая каша с овощами
Суп из пастернака с грушей, фисташками и проростками
Пряное печенье с орехами

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Вода без газа 0,5 (рекомендуем выпивать 1,5 литра в сутки вне еды с целью повышения секреции желудочного сока)

- Меню рассчитано на быструю потерю веса за счет минимально потребляемых калорий. Для достижения максимальных результатов рекомендуем Вам придерживаться данного питания от 3-х до 10-ти дней.
- Оптимальное время между приемами пищи – не менее 2-х часов.
- Употреблять блюда в горячем или холодном виде остается на Ваше усмотрение и никак не влияет на количество калорий или степень их полезности.
- Контейнеры изготовлены из материала, который может быть подвержен повторной переработке. Вы можете передать их нашему курьеру для дальнейшей утилизации.
- Продукция не содержит искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и генетически модифицированных ингредиентов.

*Для достижения максимального эффекта, рекомендуется регулярное употребление напитков в течение не менее 2-х недель.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!