

ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)*
Омлет с зеленью и шпинатом

850
ККАЛ

2-Й ЗАВТРАК

Смузи (банан, яблоко, лимонный сок, проростки)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*
Креветки с сельдереем, фенхелем и авокадо + соус цитронет №1
Рыбные котлеты

ПОЛДНИК

Панна котта из манго с семенами чиа и соком лайма
Овощные чипсы (тыквы)

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализируют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*
Рыбный суп с пшеном и зеленью

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)*
Омлет с зеленью и шпинатом

1200
ККАЛ

2-Й ЗАВТРАК

Смузи (банан, яблоко, лимонный сок, проростки)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*
Креветки с сельдереем, фенхелем и авокадо + соус цитронет №1
Рыбный суп с пшеном и зеленью

ПОЛДНИК

Панна котта из манго с семенами чиа и соком лайма
Овощные чипсы (тыквы)

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*
Рыбные котлеты
Картофельное пюре со шпинатом + оливковая заправка №2

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)*

Омлет с зеленью и шпинатом

Шашлычок из креветок с луком пореем под соусом терияки

2200
ККАЛ

2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1 (банан, яблоко, лимонный сок, проростки)

ОБЕД

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

Креветки с сельдереем, фенхелем и авокадо + соус цитронет №1

Рыбные котлеты

Картофельное пюре со шпинатом + оливковая заправка №2

ПОЛДНИК

Смузи №2 (шпинат, авокадо, яблочный фрэш, банан)

Панна кота из манго с семенами чиа и соком лайма

Овощные чипсы (тыквы)

УЖИН

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

Пенне gluten free с помидорками черри, пак-чой и ореховым соусом

Рыбный суп с пшеном и зеленью

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)*
Омлет с зеленью и шпинатом

2-Й ЗАВТРАК

Смузи (шпинат, авокадо, яблочный фреш, банан)
Овощные чипсы (тыква)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*
Креветки с сельдереем, фенхелем и авокадо + соус цитронет №1
Рыбные котлеты
Картофельное пюре со шпинатом + оливковая заправка №2

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*
Салат греческий + соус бальзамический №3
Пенне gluten free с помидорками черри, пак-чой и ореховым соусом
Панна котта из манго с семенами чиа и соком лайма

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!