

## ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)\*  
Запеканка из батата с грибами

850  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (сельдерей, морковный сок, банан)

## ОБЕД

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

Зеленый салат из сельдерея, фасоли, молодого горошка и свежей зелени + соус соево-лимонный №1

Утиная грудка с айвой и соусом терияки

## ПОЛДНИК

Конфета морковная

Фруктовые чипсы (яблоко)

## УЖИН

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

Суп из батата на кокосовом молоке

## 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)\*  
Запеканка из батата с грибами

1200  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (сельдерей, морковный сок, банан)

## ОБЕД

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

Зеленый салат из сельдерея, фасоли, молодого горошка и свежей зелени + соус соево-лимонный №1

Суп из батата на кокосовом молоке

## ПОЛДНИК

Конфета морковная

Фруктовые чипсы (яблоко)

## УЖИН

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

Утиная грудка с айвой и соусом терияки

Стручковая фасоль со шпинатом и кунжутом

## 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)\*  
Ягодный смузи боул с авокадо и соевым молоком



## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1 (сельдерей, морковный сок, банан)

## ОБЕД

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

Зеленый салат из сельдерея, фасоли, молодого горошка и свежей зелени + соус соево-лимонный №1

Утиная грудка с айвой и соусом терияки

Гречневая каша в азиатском стиле

Суп из батата на кокосовом молоке

## ПОЛДНИК

Смузи №2 (киви, яблочный фреш, зеленый виноград, ананас)

Конфета морковная

Фруктовые чипсы (яблоко)

## УЖИН

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

Запеканка из батата с грибами

Утиная грудка низкотемпературная

Стручковая фасоль со шпинатом и кунжутом + лимонный соус с ягодным бальзамиком №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)\*  
Сэндвич с огурчиком, авокадо и болгарским перцем

ПИТАНИЕ  
ПО СИСТЕМЕ  
МИЛЫ БИШАР

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (сельдерей, морковный сок, банан)  
Овощные чипсы (тыква)

## ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)\*  
Зеленый салат из сельдерея, фасоли, молодого горошка и свежей зелени + соус соево-лимонный №1  
Утиная грудка с айвой и соусом терияки  
Запеканка из батата с грибами

## УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)\*  
Легкий салат с глазированной тыквой + соус оливково-медовый №2  
Гречневая каша с грибами  
Стручковая фасоль со шпинатом и кунжутом + лимонный соус с ягодным бальзамиком №3  
Конфета морковная

## 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!