

ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)*
Пшеничная каша с тыквой на кокосово-миндальном молоке

850
ККАЛ

2-Й ЗАВТРАК

Смузи (киви, огурец, сельдерей, яблоко и шпинат)

ОБЕД

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

Салат из кенийской фасоли с рукколой + соус бальзамический №1

Мусс из лосося

ПОЛДНИК

Кекс с тыквой и лимоном

Овощные чипсы (тыква)

УЖИН

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

Крем-суп из цукини с кедровыми орешками

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)*
Пшеничная каша с тыквой на кокосово-миндальном молоке

1200
ККАЛ

2-Й ЗАВТРАК

Смузи (киви, огурец, сельдерей, яблоко и шпинат)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*
Салат из кенийской фасоли с рукколой + соус бальзамический №1
Крем-суп из цукини с кедровыми орешками

ПОЛДНИК

Кекс с тыквой и лимоном
Овощные чипсы (тыква)

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*
Мусс из лосося
Овощи на пару

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)*
Пшеничная каша с тыквой на кокосово-миндальном молоке
Сэндвич с авокадо и яйцом



2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1 (киви, огурец, сельдерей, яблоко и шпинат)

ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)*
Салат из кенийской фасоли с рукколой + соус бальзамический №1
Мусс из лосося
Лапша ширатаке с соусом песто и зеленым горошком

ПОЛДНИК

Смузи №2 (свекла, яблоко, морковь, сок лайма, ягоды годжи)
Кекс с тыквой и лимоном
Овощные чипсы (тыква)

УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)*
Филе лосося в паприке, гималайской соли и сухом укропе
Овощи на пару
Крем-суп из цукини с кедровыми орешками

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)*

Пшеничная каша с тыквой на кокосово-миндальном молоке

2-Й ЗАВТРАК

Смузи (свекла, яблоко, морковь, сок лайма, ягоды годжи)

Овощные чипсы (тыква)

ОБЕД

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

Салат из кенийской фасоли с рукколой + соус бальзамический №1

Мусс из лосося

Овощи на пару

УЖИН

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

Салат с дайконом, авокадо и грушей + соус оливково-медовый №2

Киноа с запеченными овощами и кунжутом

Кекс с тыквой и лимоном

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!