

## ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)\*  
Кокосовый йогурт с ягодами, отрубями (gluten free) и мятой

850  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (черника, виноград красный, кокосовая вода)

## ОБЕД

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

Легкий овощной салат с амарантом, цукини, шпинатом + соус пекинский №1  
Филе куриной грудки фаршированное вяленными томатами, шпинатом и тофу

## ПОЛДНИК

Ананас на гриле с сиропом топинамбура и корицей  
Фруктовые чипсы (яблоко)

## УЖИН

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

Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом

## 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)\*  
Кокосовый йогурт с ягодами, отрубями (gluten free) и мятой

1200  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (черника, виноград красный, кокосовая вода)

## ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)\*  
Легкий овощной салат с амарантом, цукини, шпинатом + соус пекинский №1  
Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом

## ПОЛДНИК

Ананас на гриле с сиропом топинамбура и корицей  
Фруктовые чипсы (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  
Рататуй из запеченных овощей + соус песто №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)\*  
Кокосовый йогурт с ягодами, отрубями (gluten free) и мятой  
Сэндвич с авокадо, томатами, сыром тофу и базиликом



## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1 (черника, виноград красный, кокосовая вода)

## ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)\*  
Легкий овощной салат с амарантом, цукини, шпинатом + соус пекинский №1  
Филе куриной грудки фаршированное вяленными томатами, шпинатом и тофу  
Рис с соусом из шпината

## ПОЛДНИК

Смузи №2 (шпинат, банан, миндальное молоко, сок лимона)  
Ананас на гриле с сиропом топинамбура и корицей  
Фруктовые чипсы (яблоко)

## УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)\*  
Куриное филе со специями в индийском стиле  
Рататуй из запеченных овощей + соус песто №2  
Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом

## 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)\*

Кокосовый йогурт с ягодами, отрубями (gluten free) и мятой

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (шпинат, банан, миндальное молоко, сок лимона)

Овощные чипсы(тыква)

## ОБЕД

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

Легкий овощной салат с амарантом, цукини, шпинатом + соус пекинский №1

Филе куриной грудки фаршированное вяленными томатами, шпинатом и тофу

Рататуй из запеченных овощей + соус песто №2

## УЖИН

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

Свежие овощи под бальзамической заправкой + соус бальзамический №3

Долма с овощами и рисом

Тыквенный суп с цукини и тыквенным маслом

Диетический мармелад

## 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!