

## ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)\*  
Сэндвич со слабосоленым лососем

850  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (морковь, яблоко, имбирь, сельдерей)

## ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)\*  
Салат с сельдереем и тофу + соевая заправка №1  
Лосось с красной паприкой, семенами чиа и гремолатой

## ПОЛДНИК

Груша на пару с бадьяном, корицей и цитрусовым соусом  
Фруктовые чипсы (яблоко)

## УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)\*  
Пряная похлебка с овощами и капустой кейл

## 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 со слабосоленым лососем

1200  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (морковь, яблоко, имбирь, сельдерей)

## ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)\*  
Салат с сельдереем и тофу + соевая заправка №1  
Пряная похлебка с овощами и капустой кейл

## ПОЛДНИК

Груша на пару с бадьяном, корицей и цитрусовым соусом  
Фруктовые чипсы (яблоко)

## УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)\*  
Лосось с красной паприкой, семенами чиа и гремолотай  
Карпаччо из мраморного сельдерея и овощными топингами

## 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 со слабосоленым лососем

2200  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1 (морковь, яблоко, имбирь, сельдерей)

## ОБЕД

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

Салат с сельдереем и тофу + соевая заправка №1

Мини шашлычок с лососем и пореем под соусом Терияки

Карпаччо из мраморного сельдерея и овощными топингами

Пряная похлебка с овощами и капустой кейл

## ПОЛДНИК

Смузи №2 (авокадо, банан, базилик, миндальное молоко, лимонный сок)

Груша на пару с бадьяном, корицей и цитрусовым соусом

Фруктовые чипсы (яблоко)

## УЖИН

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

Салат с отварным лососем, яблоками, проростками + соус терияки №2

Лосось с красной паприкой, семенами чиа и гремолатой

Гречневая каша с грибами

## 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 со слабосоленым лососем

ПИТАНИЕ  
ПО СИСТЕМЕ  
МИЛЫ БИШАР

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (морковь, яблоко, имбирь, сельдерей)  
Овощные чипсы (тыква)

## ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)\*  
Свежие овощи под бальзамической заправкой + соус бальзамический №1  
Лосось с красной паприкой, семенами чиа и гремолотой  
Карпаччо из мраморного сельдерея и овощными топингами

## УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)\*  
Салат с сельдереем и тофу + соевая заправка №2  
Гречневая каша с грибами  
Суп из батата на кокосовом молоке  
Конфета из сушеных абрикосов

## 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!