

## ЗАВТРАК

Цикорий (способствует детоксикации печени)\*  
Овсяная каша с сиропом топинамбура,  
кокосово-миндальным молоком и ягодами

850  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (огурец, яблоко, петрушка, шпинат)

## ОБЕД

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

Салат из свежих овощей с кинзой + соевая заправка №1

Рулетики из сибаса на пару с молодой спаржей

## ПОЛДНИК

Тыквенный мусс с семенами чиа и кокосом

Овощные чипсы (тыква)

## УЖИН

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

Кукурузный крем-суп с грецкими орехами и проростками

## 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)\*  
Овсяная каша с сиропом топинамбура,  
кокосово-миндальным молоком и ягодами

1200  
ККАЛ

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (огурец, яблоко, петрушка, шпинат)

## ОБЕД

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

Салат из свежих овощей с кинзой + соевая заправка №1

Кукурузный крем-суп с грецкими орехами и проростками

## ПОЛДНИК

Тыквенный мусс с семенами чиа и кокосом

Овощные чипсы (тыква)

## УЖИН

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

Рулетики из сибаса на пару с молодой спаржей

Стручкова фасоль со шпинатом и кунжутом + соус кунжутный №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)\*  
Овсяная каша с сиропом топинамбура,  
кокосово-миндальным молоком и ягодами  
Сэндвич с огурчиком, авокадо и болгарским перцем



## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи №1 (огурец, яблоко, петрушка, шпинат)

## ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)\*  
Салат из свежих овощей с кинзой + соевая заправка №1  
Рулетики из сибаса на пару с молодой спаржей  
Картофельное пюре со шпинатом  
Тыквенный мусс с семенами чиа и кокосом

## ПОЛДНИК

Смузи №2 (яблоко, огурец, шпинат, зелень, имбирь, сок лайма)  
Теплый фруктовый салат с тофу и пряностями  
Овощные чипсы (тыква)

## УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)\*  
Муксун в специях на пару  
Стручковая фасоль со шпинатом и кунжутом + соус кунжутный №2  
Кукурузный крем-суп с грецкими орехами и пропротками

## 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)\*  
Овсяная каша с сиропом топинамбура,  
кокосово-миндальным молоком и ягодами

## 2-Й ЗАВТРАК

Смузи (огурец, яблоко, петрушка, шпинат)  
Овощные чипсы (тыква)

## ОБЕД

Чай №1 (травы этого сбора гармонизируют кислотно-щелочной баланс организма, улучшают пищеварение (крапива, чабрец, зверобой, мята)\*  
Салат с отварным лососем, яблоками, проростками + соус терияки №1  
Рулетки из сибаса на пару с молодой спаржей  
Картофельное пюре со шпинатом

## УЖИН

Чай №2 (травы этого сбора минерализуют, поднимают иммунитет и успокаивают нервную систему (мелисса, розмарин, хвощ)\*  
Салат из рукколы, авокадо, помидоров, белых грибов и кедровых орехов + соус цитронет №2  
Рис в специях  
Кукурузный крем-суп с грецкими орехами и проростками  
Тыквенный мусс с сменами чиа и кокосом

## 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!