



Меню программы

Снижение веса и детокс

(на примере одного дня)

ЗАВТРАК

Нарезка из помидоров с зеленью

140г.

Пудинг с черникой, семенами чиа и тыквой (кокосовое молоко)

60г.

Омлет запечённый с овощами

120г.

Хлебец

10г.



ПЕРЕКУС

Сок Фреш / Сельдерей / Свежий огурец/ Крапива

200г.

ОБЕД

Салат из свежих огурцов с сельдереем, кабачком и зеленью

140г.

Филе из курицы запечённое в морской капусте с брокколи

180г.

Чай травяной

200г.



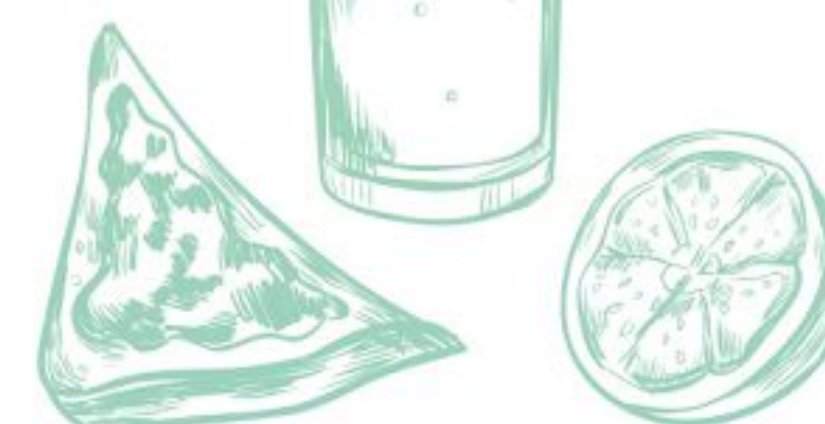
ПЕРЕКУС

Хлебец

10г.

Сок Фреш / Киви / Яблоко / Банан/ Вода

200г.



УЖИН

Нарезка из свежих огурцов

130г.

Котлеты из креветок и горбуши

100г.

Паприка запечённая в прованских травах

80г.

Чай травяной

200г.

Конфеты энергетические

20г.

