



Меню программы

Снижение веса

На примере одного дня

ЗАВТРАК

Нарезка из томатов с зеленью

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

Омлет запечённый с овощами

Хлебец

ПЕРЕКУС

Сок Фреш / Сельдерей / Свежий огурец/ Крапива

ОБЕД

Салат из свежих огурцов с сельдереем, кабачком и зеленью

Филе из курицы запечённое в морской капусте с брокколи

Чай травяной

Хлебец

ПЕРЕКУС

Сок Фреш / Киви / Яблоко / Банан/ Вода

УЖИН

Нарезка из свежих огурцов

Форель с миндалем и спаржей

Чай травяной

Конфеты энергетические