

Меню программы

Снижение веса

На примере одного дня

ЗАВТРАК

Каша Овсяная на растительном молоке

Салат из огурцов с томатами и оливковым маслом

Чай травяной/зеленый

ПЕРЕКУС

Микс орехов с курагой (миндаль, кешью)

ОБЕД

Суп Куриный с яйцом и шпинатом

Судак на пару

Киноа с Адыгейским сыром

Чай травяной/зеленый

ПЕРЕКУС

Смузи из авокадо, шпината, банана и зелени

УЖИН

Салат из запечённых овощей

Псевдо-плов из цветной капусты с курочкой Су Вид

Хлеб безглютеновый

Чай травяной/зеленый