



Лаго-Маки
ВАША ЛИЧНАЯ ЗДРАВНИЦА

Меню программы

Детокс меню

На примере одного дня

ЗАВТРАК

Пшениная запеканка с черной смородиной	162,7 ккал
Мусс из тыквы с апельсиновым соусом	122,8 ккал

ПЕРЕКУС

Смузи Морковный с яблоком, апельсином и семенами льна	96,3 ккал
---	-----------

ОБЕД

Суп овощной с кнелями из Киноа	97,3 ккал
Мильфей из свеклы и кабачка	144,9 ккал
Треска с соусом имбирным арабьята и брокколи	190,9 ккал

ПЕРЕКУС

Фреш из авокадо и миндалем	73,2 ккал
----------------------------	-----------

УЖИН

Салат с креветкой и пекинской капустой	75 ккал
Куриный рулет со шпинатом и овощами	223,2 ккал
Лапша рисовая с овощами и грибами.	130,5 ккал
Конфета энергетическая	18,7 ккал

Итого за весь день - 1197,3