

Меню программы

Снижение веса

На примере одного дня

ЗАВТРАК

Птитим на кокосовом молоке с тыквой и миндалём	340,2 ккал
Нарезка из свежих овощей с зеленью	27,2 ккал
Чай травяной/зеленый	4,4 ккал

Итого калорий (завтрак) - 371,8

ПЕРЕКУС

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

ОБЕД

Суп-пюре овощной без масла.	33,8 ккал
Салат из Пекинской капусты с нутом	81,5 ккал
Треска с овощами	83,4 ккал
Чай травяной/зеленый	4,4 ккал

Итого калорий (обед) - 203,1

ПЕРЕКУС

Смузи с авокадо и миндалем	73,2 ккал
----------------------------	-----------

УЖИН

Микс салата с лимонной заправкой	13,3 ккал
Овощи запечённые	132,6 ккал
Индейка на гриле	151,9 ккал
Чай травяной/зеленый	4,4 ккал

Итого калорий (ужин) - 302,2 | Итого за весь день 1046,6