

## БАЛАНС ВКУСА / ДЕТОКС

в меню возможны изменения

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Смузи малиново-клубничный NEW	250	5,6	2,78	29,51	161,83
Ванильная панна котта со свежими ягодами	150	7,38	9,98	31,33	200,03
<b>2-ой завтрак</b>					
Физалис	50	0,52	0,65	3,17	19,55
Смузи из ананаса с бататом и огурцом NEW	250	1,9	0,45	34,54	159,47
<b>Обед</b>					
Крем суп из баклажанов с миндальным молоком и мускатным орехом	250	4,52	6,71	11,98	122,39
Зеленый салат с авокадо, семенами тыквы и ягодами годжи	150	6,72	10,29	22,63	215,37
<b>Полдник</b>					
Свежий смузи NEW	250	1,63	0,49	18,16	85,67
<b>Ужин</b>					
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	165	3,24	0,26	11,43	62,54
Нежный крем-суп из молодого кабачка со сливочным топинамбуром	250	4,14	9,5	21,76	190,41
<b>Итого за день</b>		35,65	41,11	184,51	1 217,26

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Американский крем-суп с ароматом фенхеля и мягким тофу	250	11,06	9,06	45,64	324,93
<b>2-ой завтрак</b>					
Смузи имбирный ананас с корнем NEW	250	1,41	0,48	20,19	93,26
<b>Обед</b>					
Жгучий тыквенный карри суп	250	4,84	17,24	26,81	281,63
Апельсиновый смузи с морковью NEW	250	1,91	0,41	21,83	102,95
<b>Полдник</b>					
Щавелевый смузи с огурцом и яблоком	250	1,41	0,65	19,22	92,01
<b>Ужин</b>					
Крем суп из цветной капусты с миндальным молоком	250	2,76	0,89	4,48	42
<b>Итого за день</b>		23,39	28,73	138,17	936,78

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
Зеленый салат с ягодами	130	1,72	8,82	5,63	116,65
<b>2-ой завтрак</b>					
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
Смузи Бодрая Клубника NEW	250	2,86	0,5	36	166,57
<b>Обед</b>					
Листья салата с персиком и краснокочанной капустой	150	1,65	7,8	10,8	123,99
Микс зеленый крем суп со шпинатом	250	6,12	1,5	8,43	76,94
<b>Полдник</b>					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Салат с авокадо, сельдереем и яблоком NEW	175	2,52	12,58	5,47	155,54
<b>Ужин</b>					
Салат из брокколи с огурцами, авокадо и маслинами	200	3,93	12,2	6,46	156,6
<b>Итого за день</b>		22,19	47,15	127,9	1 078,06

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
Свекольный мельфей с авокадо и кешью	200	6,01	22,35	14,84	296,64
<b>2-ой завтрак</b>					
Смузи из ананаса и груши с базиликом	250	0,84	0,4	19,31	88,3
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с редисом, свежим стручковым горошком и зеленью	150	1,86	0,2	5,36	31,57
Соус крем-бальзамик	10	0,01	8,32	1	78,88
Зеленый суп из щавеля	250	2,06	2,59	10,75	75,71
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
<b>Полдник</b>					
Смузи из сливы, банана, салата латук	250	2,08	0,71	26,5	126,6
<b>Ужин</b>					
Овечий сыр Эль-Манто	40	12	10,8	0,8	125,2

Овощи гриль	150	3,63	1,95	9,23	68,88
<b>Итого за день</b>		34,03	50	112,69	1 052,54

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Морс из брусники	250	0,64	0,46	11,7	58,18
Амарант с миндалем, курагой на кокосовом молоке с голубикой	250	7,75	15,79	42,52	354,46
<b>2-ой завтрак</b>					
Смузи из манго, ягод годжи с семенами чиа и льна	250	3,8	6,23	20,66	149,81
<b>Обед</b>					
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,43	0,5	6,81	41,89
Оливковое масло	10		9,98		89,8
Легкий итальянский минестроне	250	3,36	2,33	9,73	75,26
Пхали из шпината	60	6,87	18,72	3,81	215,69
<b>Полдник</b>					
Клубнично-банановый смузи со шпинатом	250	1,64	0,59	22,5	102,89
<b>Ужин</b>					
Паста ширатаки NEW	200	3,49	5,11	6,14	93,09
<b>Итого за день</b>		29,98	59,71	123,87	1 181,07