

БАЛАНС ВКУСА / Детокс программа
в меню возможны изменения

12.11/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
2-ой завтрак					
Физалис 100 г	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
Обед					
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
Полдник					
Свежий смузи NEW	250	1,63	0,49	18,16	85,67
Ужин					
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 с топинамбуром	250	4,14	9,5	21,76	190,41
Итого за день		35,65	41,11	184,51	1 217,26

БАЛАНС ВКУСА / Детокс программа

в меню возможны изменения

13.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Американский крем-суп с ароматом фенхеля и мягким тофу	250	11,06	9,06	45,64	324,93
2-ой завтрак					
Смузи имбирный ананас с корнем NEW	250	1,41	0,48	20,19	93,26
Обед					
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
Полдник					
Щавелевый смузи с огурцом и яблоком	250	1,41	0,65	19,22	92,01
Ужин					
Крем суп из цветной капусты с миндальным молоком	250	2,76	0,89	4,48	42
Итого за день		23,39	28,73	138,17	936,78

БАЛАНС ВКУСА / Детокс программа
в меню возможны изменения

14.11/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
2-ой завтрак					
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
Обед					
Листья салата со сливой и краснокочанной капустой	150	1,58	7,95	11,25	127,74
Микс зеленый крем суп со шпинатом	250	6,12	1,5	8,43	76,94
Полдник					
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
Ужин					
Салат из брокколи с огурцами, авокадо и маслинами	200	3,93	12,2	6,46	156,6
Итого за день		22,12	47,3	128,35	1 081,81

БАЛАНС ВКУСА / Детокс программа
в меню возможны изменения

15.11/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
2-ой завтрак					
Смузи из ананаса и груши с базиликом	250	0,84	0,4	19,31	88,3
Обед					
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
Полдник					
Смузи из сливы, банана, салата латук	250	2,08	0,71	26,5	126,6
Ужин					
Овечий сыр Эль-Манто	40	12	10,8	0,8	125,2
Овощи гриль	150	3,63	1,95	9,23	68,88
Итого за день		34,03	50	112,69	1 052,54

БАЛАНС ВКУСА / Детокс программа
в меню возможны изменения

16.11/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
2-ой завтрак					
Смузи из манго, ягод годжи с семенами чиа и льна	250	3,8	6,23	20,66	149,81
Обед					
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,43	0,5	6,81	41,89
Масло оливковое	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
Полдник					
Клубнично-банановый смузи со шпинатом	250	1,64	0,59	22,5	102,89
Ужин					
Паста ширатаки NEW	200	3,49	5,11	6,14	93,09
Итого за день		29,98	59,71	123,87	1 181,07

БАЛАНС ВКУСА / Детокс программа
в меню возможны изменения

17.11/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морковный фреш с куркумой и имбирем	250	3,2	0,25	17,25	87,5
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
2-ой завтрак					
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
Смузи из кокосового молока и голубики	250	1,68	11,64	5,82	137,76
Обед					
Смузи из ананаса и груши с базиликом	250	0,84	0,4	19,31	88,3
Зеленый смузи с сельдереем	250	3,19	0,36	7,56	46,3
Полдник					
Смузи из краснокочанной и цветной капусты с клубникой	250	3,76	9,7	10,75	144,29
Смузи имбирный ананас с корнем NEW	250	1,41	0,48	20,19	93,26
Ужин					
Яблочный смузи с морковью, огурцом, авокадо и имбирем	250	2,02	9,02	16,06	161,46
Зеленый сок	250	3,31	0,49	20,5	102,24
Итого за день		21,5	35,41	151,79	1 045