

Детокс меню

на 7 дней



День 1

Завтрак

- Омлет с цыплёнком и томатами 150 г
- Травяной фиточай 200 мл

Перекус

- Дольки грейпфрута и апельсина 150 г

Обед

- Нисуаз с тунцом 100 г
- Филе перепёлки на гриле с цветной капустой 100 / 100 г
- Детокс-вода с лаймом 200 мл

Перекус

- Кисель овсяный Детокс 150 г

Ужин

- Филе Эсколара и жаркое из овощей 150 г / 130 г
- Травяной фиточай 200 мл

День 3

Завтрак

- Скрембл с сёмгой и шпинатом 160 г
- Травяной фиточай 200 мл

Перекус

- Дольки сезонных фруктов 220 г

Обед

- Зелёный салат с рапаном 180 г
- Филе куриной грудки гриль 180 г
- Детокс-вода с лаймом 200 мл

Перекус

- Кисель овсяный Детокс 150 г

Ужин

- Филе лосося с печёными овощами 250 г

День 2

Завтрак

- Овсяная каша на кокосовом молоке 150/40 г
- Травяной фиточай 200 мл

Перекус

- Печёное яблоко с клюквой и изюмом 180 г

Обед

- Уха из ассорти рыб 240 г
- Фрикассе из индейки с карри и овощами 130 / 110 г
- Детокс-вода с лаймом 200 мл

Перекус

- Дренажный напиток на основе ягод 220 г

Ужин

- Котлеты из курицы с паровой стручковой фасолью и ароматными травами 250 г
- Травяной фиточай 200 мл

День 4

Завтрак

- Пшённая каша на воде, с яблоком и курагой 250 г
- Травяной фиточай 200 мл

Перекус

- Дольки грейпфрута и апельсина 180 г

Обед

- Кокосовый суп с креветками 240 г
- Эсколар с овощами и гречневой лапшой на воке 130/110 г
- Детокс-вода с лаймом 200 мл

Перекус

- Дренажный напиток на основе ягод 220 г

Ужин

- Запечённая индейка в специях с цветной капустой 250 г
- Травяной фиточай 200 мл

Детокс меню

на 7 дней

День 5

Завтрак

- Омлет с маслинами 150/30 г
- Травяной фиточай 200 мл

Перекус

- Печеное яблоко с клюквой и изюмом 220 г

Обед

- Микс салатных листьев с огурцом, томатами и яйцом 150 г
- Филе утки на гриле с зёрнами горчицы и цветной капусты 130/110 г
- Детокс-вода с лаймом 200 мл

Перекус

- Кисель овсяный Детокс 150 г

Ужин

- Креветки гриль в лимонно соевом маринаде с брокколи 100/130 г
- Травяной фиточай 200 мл

День 7

Завтрак

- Скрембл с овощами 200 г
- Травяной фиточай 200 мл

Перекус

- Дольки грейпфрута и апельсина 220 г

Обед

- Овощной рататуй 140 г
- Индейка с прованскими травами и салатным миксом 130/80 г
- Детокс-вода с лаймом 200 мл

Перекус

- Кисель овсяный Детокс 150 г

Ужин

- Дорадо на гриле со спаржей 240 г

День 6

Завтрак

- Овсянка с дольками банана 200 г
- Травяной фиточай 200 мл

Перекус

- Дольки сезонных фруктов 180 г

Обед

- Щи зелёные 200 г
- Филе трески гриль и шпинатными листьями 110/40 г
- Детокс-вода с лаймом 200 мл

Перекус

- Дренажный напиток на основе ягод 220 г

Ужин

- Филе курицы су-вид с апельсином и фасолью 110/130 г
- Травяной фиточай 200 мл