

DETOX MENU



ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

Овсяная каша на воде 315 г / 290 ккал
с ягодами

Овсяные хлопья, ягоды, семена льна, мед, вода

ВИТАМИНЫ В1 В6 Е С КЛЕТЧАТКА ОМЕГА-3

ОБЕД

Салат и отварная гречка 490 г / 381 ккал

Огурец, помидор, авокадо, зелень, лимонный сок,
оливковое масло, гречка

ВИТАМИНЫ С К А В1 В6 МАГНИЙ ЖЕЛЕЗО

УЖИН

Запеченная рыба 450 г / 345 ккал
с овощами

Лосось/треска, кабачок, морковь, брокколи

ВИТАМИНЫ D B12 А С К ОМЕГА-3

Если у вас есть аллергия на какой-либо продукт,
обязательно предупредите об этом.



ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Смузи 210 г / 120 ккал
Шпинат, яблоко, сельдерей, имбирь, льняное масло

ВИТАМИНЫ C K A B6 ОМЕГА-3

ОБЕД

Овощной суп-пюре и салат 472 г / 241 ккал
Тыква, куркума, свекла, грецкие орехи, вода

ВИТАМИНЫ A C E K ЖЕЛЕЗО

УЖИН

Тушеная чечевица 400 г / 245 ккал
Чечевица, морковь, лук, руккола, огурец

ВИТАМИНЫ B1 B6 ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА ЖЕЛЕЗО

Если у вас есть аллергия на какой-либо продукт, обязательно предупредите об этом.



ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

Киноа с миндалем и фруктами

420 г / 358 ккал

Киноа, миндаль, груша, киви, вода

ВИТАМИНЫ B2 E C МАГНИЙ

ОБЕД

Греческий салат

330 г / 223 ккал

Огурец, помидор, оливки, сладкий перец,
цельнозерновой хлеб

ВИТАМИНЫ C K B6 ЛИКОПИН

УЖИН

Запеченные баклажаны и кефир

375 г / 122 ккал

Баклажан, чеснок, зелень, кефир

ВИТАМИНЫ B2 B12 КАЛЬЦИЙ

Если у вас есть аллергия на какой-либо продукт,
обязательно предупредите об этом.



ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

Тост с авокадо
и семенами чиа

145 г / 210 ккал

Цельнозерновой хлеб, авокадо, семена чиа, зеленый чай

ВИТАМИНЫ **Е** **В6** **ОМЕГА-3**

ОБЕД

Овощное рагу
и куриная грудка

500 г / 280 ккал

Кабачок, брокколи, морковь, лук, куриная грудка

ВИТАМИНЫ **В6** **С** **К** **БЕЛОК**

УЖИН

Салат из морской
капусты

210 г / 120 ккал

Морская капуста, огурец, льняное масло

ВИТАМИНЫ **С** **ЙОД** **ОМЕГА-3**

Если у вас есть аллергия на какой-либо продукт,
обязательно предупредите об этом.



ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

Йогурт с орехами
и ягодами

230 г / 343 ккал

Греческий йогурт, орехи, семена подсолнечника, ягоды

ВИТАМИНЫ B12 E КАЛЬЦИЙ

ОБЕД

Суп из брокколи
и цветной капусты

400 г / 80 ккал

Брокколи, цветная капуста, морковь, вода

ВИТАМИНЫ C K ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

УЖИН

Запеченная индейка
с кабачками

270 г / 205 ккал

Индейка, кабачки, зелень

ВИТАМИНЫ B6 B12 БЕЛОК

Если у вас есть аллергия на какой-либо продукт,
обязательно предупредите об этом.



ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

Смузи с бананом 370 г / 245 ккал
и шпинатом

Банан, шпинат, овсяные хлопья, миндальное молоко

ВИТАМИНЫ B6 C КАЛЬЦИЙ

ОБЕД

Киноа с овощами 350 г / 318 ккал

Киноа, помидоры, огурцы, хумус

ВИТАМИНЫ B1 B6 ЖЕЛЕЗО

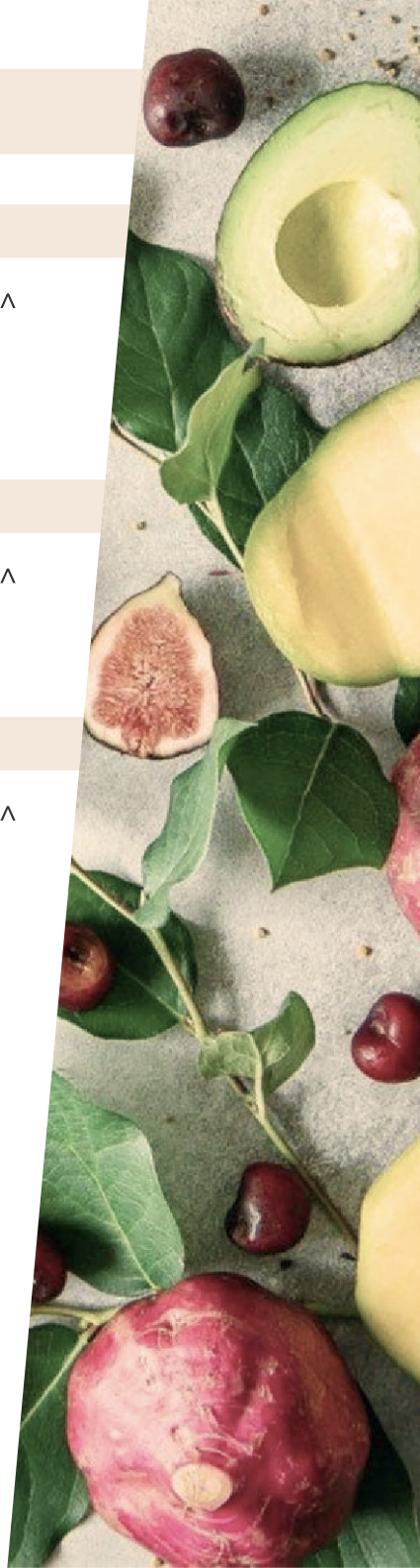
УЖИН

Рыба на пару с салатом 250 г / 220 ккал

Судак, руккола, авокадо

ВИТАМИНЫ B12 D ОМЕГА-3

Если у вас есть аллергия на какой-либо продукт, обязательно предупредите об этом.



ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

Омлет с шпинатом
и помидорами

150 г / 166 ккал

Яйца, шпинат, помидоры

ВИТАМИНЫ B12 D ХОЛИН

ОБЕД

Чечевичный суп
с овощами

350 г / 208 ккал

Чечевица, сельдерей, морковь, вода

ВИТАМИНЫ B6 ЖЕЛЕЗО ЦИНК

УЖИН

Тушеные грибы
с салатом

370 г / 263 ккал

Грибы, лук, морковь, свекла, грецкие орехи

ВИТАМИНЫ D B2 ОМЕГА-6

Если у вас есть аллергия на какой-либо продукт,
обязательно предупредите об этом.

