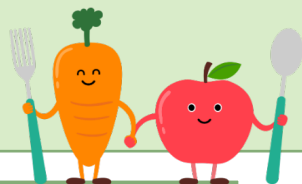




DETOX MENU



ДЕНЬ 1 (ЧЕТВЕР)

Обід:

Суп-пюре з печериць
Салат Староміський
(капуста, огірок, помідор)

Булгур

Хліб цільнозерновий
Узвар без цукру

Перекус:

Грушевий смузі

Вечеря

Капустяний млинець
Рисові хлібці з яєчною намазкою



ДЕНЬ 3 (СУБОТА)

Сніданок

Салат Літній (огірок, помідор, перець болгарський)

Варені яйця

Збуджене зерно голозерного вівса з сиром,
ягодами та полісолом

Груша

Перекус

Молочно-кокосовий смузі

Обід

Суп розсольник пісний

Фарширований перець з грибами

Салат з молодой капусти з огірками

Грінка з цільнозернового хліба

Узвар без цукру

Перекус

Смузі яблучно-чорносливовий

Вечеря

Овочі гриль

Рисові хлібці з намазкою з ікри буряка

Сочевича з печерицями

Волоські горіхи



ВАЖЛИВО:

до кожного прийому їжі подається:

- сезонна зелень
- мелене насіння льону
- кунжутна та оливкова олія

ДЕНЬ 2 (П'ЯТНИЦЯ)

Сніданок

Салат овочевий "Здоров'я"

Омлет

Грінка з цільнозернового хліба

Апельсин

Перекус

Банановий смузі

Обід

Борщ пісний

Салат з цвітної капусти та болгарського перцю

Гречка

Хлібці бездріжджові з гірчиною олією
та конопляною сіллю

Напій здорових довгожителів

Перекус

Печене яблуко

Вечеря

Рагу з тушкованих овочів

Сир Моцарела

Рисові хлібці з намазкою з ікри буряка

Волоські горіхи



ДЕНЬ 4 (НЕДІЛЯ)

Сніданок

Салат овочевий (огірок, помідор)

Омлет

Каша пшенична

Ківі

Перекус

Сирний пудинг з чіа

