

Диетическое питание

Первый день

Завтрак:

Молочные продукты на выбор:

Йогурт без лактозы 100 мл

Молоко без лактозы 100 мл

Козье молоко 100 мл

Закуски на выбор:

Тартар из семги «Гравлакс» 100 гр

Сыр козий 100 гр

Ветчина из индейки 100 гр

Мусс на выбор: морковный, свекольный, из авокадо 50 мл

Хлеб на выбор: льняной, гречневый, из полбы 50 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 100 мл

Кофе из цикория 100 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Вода с лимоном и мятой 1000 мл

Обед:

Суп-пюре овощной 100 гр

Баклажан тушеный 150 гр

лук порей, морковь, баклажан

Овощные голубцы 150 гр

савойская капуста, лук репчатый, морковь, брокколи

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 200 мл

Вода с огурцом 500 мл

Ужин:

Запеченный цуккини 150 гр

Лосось низкотемпературный с зеленой фасолью 80/80 гр

Телятина с цветной капустой и запеченным баклажаном 100/50/50 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 400 гр

Вода с лимоном и мятой 500 мл

967 ккал

1350 Р

Диетическое питание

Второй день

Завтрак:

Молочные продукты на выбор:

Йогурт без лактозы 100 мл

Молоко без лактозы 100 мл

Козье молоко 100 мл

Закуски на выбор:

Тартар из семги «Гравлакс» 100 гр

Сыр козий 100 гр

Ветчина из индейки 100 гр

Мусс на выбор: морковный, свекольный, из авокадо 50 мл

Хлеб на выбор: льняной, гречневый, из полбы 50 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 100 мл

Кофе из цикория 100 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Вода с лимоном и мятой 1000 мл

Обед:

Суп-пюре из цветной капусты 100 гр

Рагу овощное 150 гр

Гречневая лапша с брюссельской капустой 100/40 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 200 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Ужин:

Перец печеный с зеленой фасолью 150 гр

Фрикадельки из индейки с цуккини 100/50 гр

Сибас на пару с овощами 150/100 гр

фасоль, брокколи, кабачки

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 400 гр

Вода с огурцом 500 мл

948 ккал

1350 Р

Диетическое питание

Третий день

Завтрак:

Молочные продукты на выбор:

Йогурт без лактозы 100 мл

Молоко без лактозы 100 мл

Козье молоко 100 мл

Закуски на выбор:

Тартар из семги «Гравлакс» 100 гр

Сыр козий 100 гр

Ветчина из индейки 100 гр

Мусс на выбор: морковный, свекольный, из авокадо 50 мл

Хлеб на выбор: льняной, гречневый, из полбы 50 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 100 мл

Кофе из цикория 100 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Вода с лимоном и мятой 1000 мл

Обед:

Суп-пюре из кабачка 100 гр

Драники из цуккини 120/20 гр

Тортеллине со шпинатом 150 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 200 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Ужин:

Тыква, печенная с медом 110/10 гр

Телячья вырезка гриль со стручковой фасолью на пару 100/100 гр

Осетрина на пару с пюре из цветной капусты 100/100 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 400 гр

Вода с лимоном и мятой 500 мл

939 ккал

1350 Р

Диетическое питание

Четвертый день

Детокс

Завтрак:

Молочные продукты на выбор:

<i>Йогурт без лактозы</i>	100 мл
<i>Молоко без лактозы</i>	100 мл
<i>Козье молоко</i>	100 мл

Закуски на выбор:

<i>Тартар из семги «Гравлакс»</i>	100 гр
<i>Сыр козий</i>	100 гр
<i>Ветчина из индейки</i>	100 гр
<i>Мусс на выбор: морковный, свекольный, из авокадо</i>	50 мл
<i>Хлеб на выбор: льняной, гречневый, из полбы</i>	50 гр
<i>Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята</i>	100 мл
<i>Кофе из цикория</i>	100 мл
<i>Вода с лимоном и мятой</i>	500 мл
<i>Вода с лимоном и мятой</i>	1000 мл

Обед:

<i>Детокс-суп из овощей</i>	100 гр
<i>лук порей, перец болгарский, овощной бульон</i>	
<i>Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята</i>	200 мл
<i>Вода с огурцом</i>	500 мл

Ужин:

<i>Детокс-суп из овощей</i>	100 гр
<i>лук порей, перец болгарский, овощной бульон</i>	
<i>Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята</i>	400 гр
<i>Вода с лимоном и мятой</i>	500 мл

531 ккал

1000 Р

Диетическое питание

Пятый день

Завтрак:

Молочные продукты на выбор:

Йогурт без лактозы 100 мл

Молоко без лактозы 100 мл

Козье молоко 100 мл

Закуски на выбор:

Тартар из семги «Гравлакс» 100 гр

Сыр козий 100 гр

Ветчина из индейки 100 гр

Мусс на выбор: морковный, свекольный, из авокадо 50 мл

Хлеб на выбор: льняной, гречневый, из полбы 50 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 100 мл

Кофе из цикория 100 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Вода с лимоном и мятой 1000 мл

Обед:

Крем-суп из брокколи 100 гр

Гратен из цуккини с киноа 80/80 гр

Ризотто с тыквой 100/50 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 200 мл

Вода с огурцом 500 мл

Ужин:

Гратен из овощей 150 гр

Корейка телянка гриль с кнелями из брокколи 120/80 гр

Филе кролика с запеченным перцем 100/80 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 400 гр

Вода с лимоном и мятой 500 мл

963 ккал

1350 Р

Диетическое питание

Шестой день

Завтрак:

Молочные продукты на выбор:

Йогурт без лактозы 100 мл

Молоко без лактозы 100 мл

Козье молоко 100 мл

Закуски на выбор:

Тартар из семги «Гравлак» 100 гр

Сыр козий 100 гр

Ветчина из индейки 100 гр

Мусс на выбор: морковный, свекольный, из авокадо 50 мл

Хлеб на выбор: льняной, гречневый, из полбы 50 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 100 мл

Кофе из цикория 100 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Вода с лимоном и мятой 1000 мл

Обед:

Крем-суп из тыквы с имбирем 100 гр

Овощной кус-кус 200 гр

тыква, кабачки, лук порей, баклажан, кус-кус

Лазанья овощная 150 гр

брокколи, цуккини, лук, цветная капуста, фасоль

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 200 мл

Вода с огурцом 500 мл

Ужин:

Фаршированный морковью и брокколи цуккини 150 гр

Филе трески с капустой брокколи на пару 100/50 гр

Индейка с печеной свеклой и кабачками, приготовленная на пару 100/30/20 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 400 гр

Вода с лимоном и мятой 500 мл

951 ккал

1350 Р

Диетическое питание

Седьмой день

Завтрак:

Молочные продукты на выбор:

Йогурт без лактозы 100 мл

Молоко без лактозы 100 мл

Козье молоко 100 мл

Закуски на выбор:

Тартар из семги «Гравлакс» 100 гр

Сыр козий 100 гр

Ветчина из индейки 100 гр

Мусс на выбор: морковный, свекольный, из авокадо 50 мл

Хлеб на выбор: льняной, гречневый, из полбы 50 гр

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 100 мл

Кофе из цикория 100 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Вода с лимоном и мятой 1000 мл

Обед:

Овощной Минестроне 100 гр

Печеный перец с кус-кусом 180 гр

Булгур с овощами 100/100 гр

фасоль, болгарский перец, зеленый горошек, булгур

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 200 мл

Вода с лимоном и мятой 500 мл

Ужин:

Печеный баклажан 150 гр

Цыпленок отварной с овощами на пару 150/100 гр

цуккини, тыква, фасоль, брокколи

Кролик тушеный 150/100 гр

мясо кролика, лук порей, морковь, сельдерей

Чай на выбор: зеленый, ромашка, мята 400 гр

Вода с лимоном и мятой 500 мл

945 ккал

1350 Р