

## DETOX

### ЗАВТРАК

Смузи (Сельдерей, яблоко, мята)

### ОБЕД

Смузи (манго, апельсин, ананас)

### ОБЕД 2

Смузи (зелень, апельсин, авокадо, брокколи)

### ПЕРЕКУС

Вишневый компот  
Смузи (немолоко, манго, морковь, мед)

### УЖИН

Смузи (брокколи, огурец, яблоко)



# СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ:



## ЗАВТРАК

Овсяная каша  
с семенами льна

## ОБЕД

Грибной суп  
Мясо по-тайски с рисом девзира

## ПЕРЕКУС

Салат «Витаминный микс»

## УЖИН

Курица по-французски

## НАПИТОК ДНЯ

Малиновый компот



**СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ:**

**ЗАВТРАК**

Омлет с кабачком и зеленью

**ОБЕД**

Овощной крем-суп  
Люля-кебаб с зеленой гречкой

**ПЕРЕКУС**

Свежий салат

**УЖИН**

Куриный шницель с овощами

**НАПИТОК ДНЯ**

Смородиновый компот

