

DETOX

НА 1 ДЕНЬ СОСТОИТ ИЗ 6 БУТЫЛОЧЕК

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЖИРЫ БЕЛКИ УГЛЕВОДЫ ККАЛ

№1	Шейк из ананаса, банана и апельсинового фреша	0,3	1,8	26	111
№2	Ореховый коктейль (яблоко, ананас, апельсин, миндальная пудра, фундук, мята)	12,5	4,6	22	217
№3	Грушевый коктейль с бананом	4,1	7	44	240
№4	Кокосовое молоко с миндальной пудрой и бананом	7,3	4,7	18,2	160
№5	Фреш-микс (апельсин, огурец, лайм, киви)	0,2	1,2	7,4	36
№6	Смузи с клубникой, бананом и молоком	2,1	3,5	19	113
ИТОГО		26,5	21	136,6	877

ВТОРНИК

ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

ККАЛ

№1	Смузи с сухофруктами (молоко, овсяная крупа, изюм, курага)	6,9	10,8	52	313
№2	Фреш-микс (огурец, яблоко, апельсин, базилик, лайм)	0,4	1,4	12,6	60
№3	Манговый смузи (кокосовое молоко, черника, манго, сок лимона)	1,6	2,2	14,4	81
№4	Смузи апельсин-банан-черника	0,5	1,8	19	85
№5	Овощной фреш (свекла, болгарский перец, шпинат, имбирь, сок лимона, оливковое масло, соль)	5	3,1	14,6	116
№6	Банановый шейк с семенами чиа (банан, молоко, семена чиа)	5,5	5,5	22,5	161
ИТОГО		19,9	24,8	135,1	816

СРЕДА

ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

ККАЛ

№ 1

Натуральный йогурт
с клубникой и черникой

2,9

4

10,1

83

№ 2

Зеленый микс
(груша, яблоко, имбирь
сельдерей, мед, мята)

0,5

0,8

22,5

98

№ 3

Ореховый коктейль
(яблоко, ананас, апельсин, миндальная
пудра, фундук, мята)

12,5

4,6

21,7

217,5

№ 4

Морковно-апельсиновый фреш
с имбирем и семенами льна

0,3

1,9

12,8

61

№ 5

Тыквенный смузи
(тыква, яблоко, апельсин, киви, мед)

0,4

1,2

19,1

85

№ 6

Малиновый шейк с семенами чиа
(молоко, малина, сироп малиновый,
семена чиа)

5,6

5,1

14

127

ИТОГО

22,2

17,6

100,2

671,5

ЧЕТВЕРГ

ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

ККАЛ

№1

Тропический шейк
(апельсиновый фреш, манго,
кокосовое молоко)

1

1,9

17

84

№2

Грушевый коктейль с бананом
и овсяной крупой

4,1

7

44

240

№3

Фреш-микс
(яблоко, ананас, мята)

0,3

0,6

14,6

63,7

№4

Чернично-яблочный микс
на кокосовом молоке

1,5

2

14,4

79,4

№5

Шейк из ананаса, банана
и апельсинового фреша

0,2

1,5

18,3

81

№6

Фреш-микс
(банан, сельдерей, яблоко, мед)

0,3

1,3

30,5

130

ИТОГО

7,4

14,3

138,8

678,1

ПЯТНИЦА

ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

ККАЛ

№1

Натуральный йогурт
с бананом, миндалем, овсянкой
и медом

8,6

9,9

38,7

273

№2

Фреш-микс
(огурец, яблоко, апельсин,
базилик, лайм)

0,4

1,4

12,6

60

№3

Овощной фреш
(свекла, болгарский перец, шпинат
имбирь, сок лимона, оливковое масло, соль)

5

3,1

15

116

№4

Фреш-микс
(апельсин, огурец, лайм, киви)

0,2

1,7

12,5

62

№5

Бананово-клубничный коктейль
на кокосовом молоке

1,2

2,5

21,1

105

№6

Тыквенный смузи
(тыква, яблоко, апельсин, киви, мед)

0,6

1,7

23

104

ИТОГО

16

20,3

122,9

720

СУББОТА

ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

ККАЛ

№1

Смузи с сухофруктами
(молоко, овсяная крупа, изюм,
курага)

6,9

10,8

52,1

313

№2

Смузи с черникой
(черника, банан, апельсин)

0,5

2,2

24,4

111

№3

Зеленый микс
(груша, яблоко, имбирь, сельдерей,
мед, мята)

0,5

0,8

22,5

98

№4

Морковно-апельсиновый фреш
с имбирем и семенами льна

0,3

2

13

61

№5

Смузи с клубникой, бананом
и молоком

2,6

3,5

18,8

112,8

№6

Банановый шейк с семенами чиа
(банан, молоко, семена чиа)

5,5

5,5

23

161

ИТОГО

16,3

24,8

153,8

856

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЖИРЫ

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

ККАЛ

№1

Натуральный йогурт
с клубникой и черникой

2,9

4,0

10,1

83

№2

Фреш-микс
(огурец, яблоко, апельсин,
базилик, лайм)

0,4

1,4

12,6

60

№3

Манговый смузи
(кокосовое молоко, черника, манго,
сок лимона)

1,6

2,2

14,4

81

№4

Малиновый шейк с семенами чиа
(молоко, малина, сироп малиновый,
семена чиа)

5,6

5,1

14

127

№5

Тропический шейк
(апельсиновый фреш, манго,
кокосовое молоко)

5,6

5,1

14

123

№6

Фреш-микс
(банан, сельдерей, яблоко, мед)

0,3

1,1

18,5

81

ИТОГО

16,4

18,9

83,6

555