

DETOXBOX ПП MENU



ПЕРЕКУС

ЗАВТРАК



БАЛАНС



MENU



ДЕНЬ 1 (1195 ккал)

Омлет с томатами и зеленью

Суп легкий

Бурый рис с говядиной и горошком

Творожно персиковое пюре

Грудка запеченная с лечо

ДЕНЬ 2 (1503 ккал)

Сэндвич-ролл с грудкой и зеленью

Суп легкий

Рагу из баклажанов с чечевицей

Фруктовый салат

Лапша удон с грудкой



MENU

ДЕНЬ 3 (1229 ккал)

МЮСЛИ С ТВОРОЖНО ЯГОДНЫМ
КРЕМОМ

СУП ЛЕГКИЙ

ФАРШ В МЕКСИКАНСКОМ СТИЛЕ

САЛАТ ТАБУЛЕ

ПЛОВ ИЗ ГРЕЧКИ

ДЕНЬ 4 (1437 ккал)

ПЕЧЕНОЕ ЯЙЦО С ФОРЕЛЬЮ

СУП ЛЕГКИЙ

ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУДКА С КАРТОФЕЛЕМ

СМУЗИ ИЗ ФРУКТОВ

САЛАТ НИСУАЗ



MENU :



ДЕНЬ 5 (1326 ккал)

ЯЧНЕВАЯ КАША С ФРУКТАМИ

СУП ЛЕГКИЙ

ТОРТИЛЬЯ С ГРУДКОЙ И СЫРОМ

ДЕСЕРТ ТРАЙФЛ

КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ЗАПЕЧЕННЫМИ

ОВОЩАМИ

ДЕНЬ 6 (1409 ккал)

ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЫ ИЗ ОВЯНКИ С

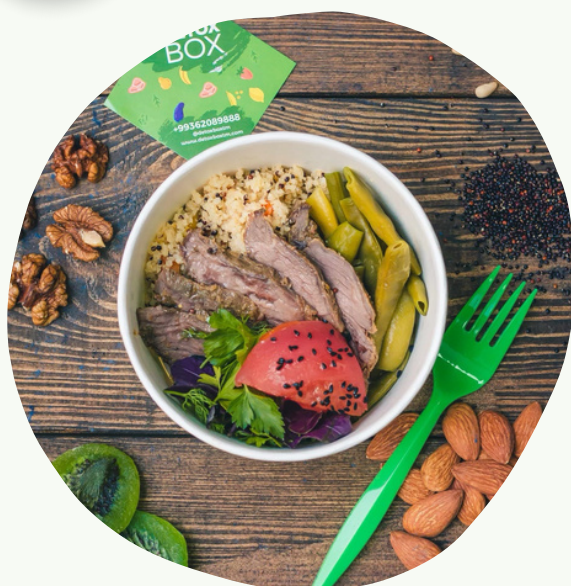
ЯГОДНЫМ СОУСОМ

СУП ЛЕГКИЙ

ПАСТА ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ С СЫРОМ

ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ И КУРАГОЙ

САЛАТ ТЫКВА, ГРУДКА И КИНОА



MENU

ДЕНЬ 7 (1119 ккал)

ШТРУДЕЛЬ С МОРКОВЬЮ И ФРУКТАМИ

Суп легкий

Салат из грудки с фасолью

Смузи с бананом и ягодами

Мясные шарики с овощным рагу

ДЕНЬ 8 (1262 ккал)

Омлет с томатами

Суп легкий

Бифштекс с перловой крупой

Творожный десерт с ягодами

Рисовая лапша с овощами



MENU



ДЕНЬ 9 (1039 ККАЛ)

Овсяная каша с фруктами

Суп легкий

Гречка в сливочном соусе

Табуле из киноа с фруктами

Котлеты из говядины и овощное

соте

ДЕНЬ 10 (1133 ККАЛ)

Ролл с фетой и овощами

Суп легкий

Боул с бурым рисом и яйцом

Цитрусовый смузи

Суфле из курицы в капусте



MENU

ДЕНЬ 11 (1189 ккал)

ШАРЛОТКА ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ

СУП ЛЕГКИЙ

ОЛАДЫ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ И

БУЛГУРОМ

ЗАПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ С АРАХИСОМ И

КУНЖУТОМ

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ С ЦИТРУСОВОЙ

ЗАПРАВКОЙ



ДЕНЬ 12 (1260 ккал)

ЯЧНЕВАЯ КАША С ЯГОДАМИ И ТЫКВОЙ

СУП ЛЕГКИЙ

БУРРИТО С ОВОЩАМИ

ДЕСЕРТ ТРАЙФЛ

ЖАРЕННЫЙ МИКС РИС С

КУРИЦЕЙ, ОВОЩАМИ И ОМЛЕТОМ

MENU



ДЕНЬ 13 (1204 ККАЛ)

Яичница с помидорами и зеленью

Суп легкий

Котлеты из говядины с булгуром и
овощами

Творожная запеканка с яблочным
джемом

Салат в мексиканском стиле

ДЕНЬ 14 (1116 ККАЛ)

Сырники с ягодным соусом

Суп легкий

Куриное соте с помидорами и
свекольным булгуром

Овощи гриль с соусом

Тефтели с тушеной капустой



MENU

ДЕНЬ 15 (1251 ККАЛ)

ПШЕННАЯ КАША С КИНОА И БАНАНОВО-
ЯГОДНЫМ СОУСОМ

СУП ЛЕГКИЙ

БЕФСТРОГАНОВ С РИСОВЫМ ДУЭТОМ

СМУЗИ ФРУКТОВЫЙ

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ

ДЕНЬ 16 (1253 ККАЛ)

ОМЛЕТ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

СУП ЛЕГКИЙ

ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С
КУСКУСОМ

ЧИЯ ПУДДИНГ С ЯГОДАМИ

КУРИНОЕ РАГУ С ГРЕЧКОЙ



MENU :



ДЕНЬ 17 (1280 ККАЛ)

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КАША С ФРУКТАМИ

СУП ЛЕГКИЙ

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНЫХ ОВОЩЕЙ

КОТЛЕТА С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ

ДЕНЬ 18 (1259 ККАЛ)

РОЛЛ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПОМИДОРАМ И

КРЕМ ЧИЗ

СУП ЛЕГКИЙ

КУРИНЫЕ ШАРИКИ С БУЛГУРОМ

САЛАТ ВИНЕГРЕТ

ГОВЯДИНА С НУТОМ И ОВОЩАМИ



MENU

ДЕНЬ 19 (1338 ККАЛ)

КРЕМОВАЯ ЯЧКА С ЗАПЕЧЕННЫМ ЯБЛОКОМ

СУП ЛЕГКИЙ

ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ

ШАРИКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

ДЕНЬ 20 (1261 ККАЛ)

ТВОРОЖНЫЙ МУСС

СУП ЛЕГКИЙ

БИФТЕКС С КУКУРУСНОЙ КРУПОЙ

ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬЯ

КУРИНЫЙ САЛАТ



MENU



ДЕНЬ 21 (1390 ккал)

ОМЛЕТ

СУП ЛЕГКИЙ

ГРЕЧКА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ
ГОВЯДИНЫ

САЛАТ «МЕТЕЛКА»

ФАХИТОС ИЗ КУРИЦЫ



ДЕНЬ 22 (1433 ккал)

ОВСЯНАЯ КАША НА МОЛОКЕ

СУП ЛЕГКИЙ

НУТ С КУРИНОЙ ПОДЛИВОЙ

САЛАТ ОЛИВЬЕ

РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БУРЫМ РИСОМ

MENU

ДЕНЬ 23 (1425 ККАЛ)

КУКУРУЗНАЯ КАША НА МОЛОКЕ

СУП ЛЕГКИЙ

ГОВЯДИНА В СОУСЕ С БУЛГУРОМ

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

КУРОКЧКА С ОВОЩАМИ

ДЕНЬ 24 (1498 ККАЛ)

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

СУП ЛЕГКИЙ

РИС МИКС С КУРИНЫМИ ШАРИКАМИ В

СОУСЕ

САЛАТ С ОБЖАРЕННЫМИ ТОМАТАМИ

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РАТАТУЕМ



MENU



ДЕНЬ 25 (1307 ККАЛ)

СКРЕМБЛ

СУП ЛЕГКИЙ

ЖАРЕНАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ

ЯБЛОКИ С КОРИЦЕЙ

ЛАЗАНЬЯ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ

ДЕНЬ 26 (1123 ККАЛ)

ЛАВАШ С ЯЙЦОМ

СУП ЛЕГКИЙ

ЧЕЧЕВИЦА ПО ПРОВАНСАЛЬСКИ

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ СМУЗИ

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С МЯСОМ



MENU

ДЕНЬ 27 (1195 ККАЛ)

КУКУРУЗНАЯ КАША С МАКОМ

СУП ЛЕГКИЙ

БИФСТРОГАНОВ С ГРУЧКОЙ МИКС

СМУЗИ БОУЛ С ЯБЛОКОМ И ШПИНАТОМ

КУРИЦА В ГОРНИЧНОМ СОУСЕ

ДЕНЬ 28 (1225 ККАЛ)

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

СУП ЛЕГКИЙ

БИФШТЕКС С ОВОЩНЫМ РИЗОТТО

САЛАТ С КРАСНОЙ КАПУСТОЙ

РАТАТУИ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ



MENU



ДЕНЬ 29 (1338 ккал)

КОКОСОВАЯ ГРАНОЛА С ЙОГУРТОМ

СУП ЛЕГКИЙ

ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

ШПИНАТНЫЕ ПАНКЕЙКИ С ОВОЩАМИ

ГОВЯДИНА В СЫРНОМ СОУСЕ С

ОВОЩАМИ

ДЕНЬ 30 (1459 ккал)

СКОЕМБЛ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

СУП ЛЕГКИЙ

ГОВЯЖЬЯ КОТЛЕТА С ПОЛТАВСКОЙ КАШЕЙ

ТРАЙФЛ

ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ



MENU

ДЕНЬ 31 (1386 ккал)

РИСОВАЯ КАША С ЯГОДАМИ

СУП ЛЕГКИЙ

БОУЛ С ГОВЯДИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

МАФФИН С ЯГОДАМИ

ФРИКАДЕЛЬКИ В ЙОГУРТОВОМ СОУСЕ

