

# ДЕТОХВОХ MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 1 (1197 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Омлет с томатами и зеленью

Обед **12:00-13:00**

Суп Красный борщ

Бурый рис с телятиной

Полдник **16:00-17:00**

Салат Морковный

Ужин **19:00-20:00**

Куриная грудинка запеченная с лечо

## ДЕНЬ 2 (1380 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Слойка с яйцом

Обед **12:00-13:00**

Суп Чечевичный

Лапша с куриной грудинкой

Полдник **16:00-17:00**

Смузи Боул

Ужин **19:00-20:00**

Овощная запеканка



# DETOXBOX MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 3 (1229 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Сырники с ягодным конфитюром

Обед **12:00-13:00**

Суп Гороховый

Подлива из телятины и ризотто из полбы

Полдник **16:00-17:00**

Салат Витаминный

Ужин **19:00-20:00** Куриная грудинка по-французски



## ДЕНЬ 4 (1437 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Молочная каша с орешками

Обед **12:00-13:00**

Зеленый борщ

Котлеты с хумусом

Полдник **16:00-17:00**

Овсяное печенье с фруктами и семенами

Ужин **19:00-20:00**

Граттен из куриной филе



# ДЕТОХВОХ MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 5 (1326 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Омлет с сухарями

Обед **12:00-13:00**

Суп перловый

Гречка с мясом

Полдник **16:00-17:00**

Творожно персиковое пюре

Ужин **19:00-20:00**

Куриная грудка овощами

## ДЕНЬ 6 (1119 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Сырники с кунжутом

Обед **12:00-13:00**

Фрикадельковый суп

Джамбалайя

Полдник **16:00-17:00**

Десерт ягодный

Ужин **19:00-20:00**

Лазанья из овощей и курицы

## ДЕНЬ 7 (1262 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Менемен

Обед **12:00-13:00**

Суп Уха

Котлета с перловой крупой

Полдник **16:00-17:00**

Смузи Боул

Ужин **19:00-20:00**

Отбивная Грудка с овощами и сыром





# DETOXBOX MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 8 (1039 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Молочная каша с сухофруктами

Обед **12:00-13:00**

Суп Красный борщ

Грудка в сливочном соусе с бурым рисом

Полдник **16:00-17:00**

Салат Оливье

Ужин **19:00-20:00**

Икра из кабачков и баклажан



## ДЕНЬ 9 (1133 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Турецкий завтрак

Обед **12:00-13:00**

Суп Чечевичный

Боул с вареной грудкой и хумусом

Полдник **16:00-17:00**

Фруктово-ягодный смузи

Ужин **19:00-20:00**

Суфле из курицы с капустой





# DETOXBOX MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 10 (1200 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Омлет с сыром

Обед **12:00-13:00**

Суп Гороховый

Куриная котлета с булгуром

Полдник **16:00-17:00**

Запеченные фрукты с арахисом и кунжутом

Ужин **19:00-20:00**

Соте из говядины с пюре из овощей

## ДЕНЬ 11 (1260 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Цельнозерновая каша

Обед **12:00-13:00**

Суп Зеленый борщ

Жареный микс рис с курицей, овощами и яйцом

Полдник **16:00-17:00**

Десерт трайфл

Ужин **19:00-20:00**

Люля кебаб с овощами



# ДЕТОХВОХ MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 12 (1204 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Омлет с овощами

Обед **12:00-13:00**

Суп Перловый

Митболы в соусе с гречкой

Полдник **16:00-17:00**

Салат свекольный с орешками и изюмом

Ужин **19:00-20:00**

Куриное бедро в пряном соусе и микс овощей

## ДЕНЬ 14 (1251 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Пшеничная каша с ягодным соусом

Обед **12:00-13:00**

Суп Фрикадельковый

Бефстроганов из говядины с риззото

Полдник **16:00-17:00**

Смузи Йогуртовый

Ужин **19:00-20:00**

Грудка с яйцом и овощами

## ДЕНЬ 13 (1116 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Сырники с ягодным соусом

Обед **12:00-13:00**

Суп Уха

Куриное соте с с полбой

Полдник **16:00-17:00**

Белковые лепешки

Ужин **19:00-20:00**

Котлеты из говядины под сыром





# ДЕТОХВОХ MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 15 (1253 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Белковый пирог

Обед **12:00-13:00**

Суп Красный борщ

Цельнозерновая паста

Полдник **16:00-17:00**

Фаршированные кабачки

Ужин **19:00-20:00**

Грудка запеченная по сыром



## ДЕНЬ 16 (1280 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Яичные маффины с овощами

Обед **12:00-13:00**

Суп Чечевичный

Гуляш из говядины

Полдник **16:00-17:00**

Салат Тайский

Ужин **19:00-20:00**

Голубцы в томатном соусе





# ДЕТОХВОХ MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 17 (1259 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Ролл с запечеными помидорам

Обед **12:00-13:00**

Суп Гороховый

Мясной пирог

Полдник **16:00-17:00**

Салат Винегрет

Ужин **19:00-20:00**

Фахитос с булгуром

## ДЕНЬ 18 (1338 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Ячневая каша с орехами

Обед **12:00-13:00**

Суп Зеленый борщ

Кон карне с соусом и пастой

Полдник **16:00-17:00**

Смузи Боул

Ужин **19:00-20:00**

Грудка карри с бурым рисом



# ДЕТОХВОХ MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 19 (1261 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Творожная запеканка с яблоком и корицей

Обед **12:00-13:00**

Суп Перловый

Фрикассе из курицы с гречкой

Полдник **16:00-17:00**

Овощной салат в сметаной заправке

Ужин **19:00-20:00**

Говядина с овощами в кунжутном соусе

## ДЕНЬ 20 (1390 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Омлет

Обед **12:00-13:00**

Суп Уха

Митболы в соусе с пюре

Полдник **16:00-17:00**

Салат Метелка

Ужин **19:00-20:00**

Фахитос из курицы



# DETOXBOX MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 21 (1433 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Молочная цельнозерновая каша

Обед **12:00-13:00**

Суп Красный борщ

Куриной подлива с рисом микс

Полдник **16:00-17:00**

Салат оливье

Ужин **19:00-20:00**

Рагу из говядины



## ДЕНЬ 22 (1498 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Сырники

Обед **12:00-13:00**

Суп Фрикадельковый

Цельнозерновая лапша в грибном соусе

Полдник **16:00-17:00**

Трайфл

Ужин **19:00-20:00**

Овощная запеканка





# ДЕТОХВОХ MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 23 (1307 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Скрембл

Обед **12:00-13:00**

Суп Чечевичный

Плов из булгура

Полдник **16:00-17:00**

Смузи Боул

Ужин **19:00-20:00**

Курица в соусе с овощами по-мексикански



## ДЕНЬ 24 (1195 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Слойка с яйцом и сыром

Обед **12:00-13:00**

Суп Перловый

Бефстроганов с гречкой микс

Полдник **16:00-17:00**

Салат из капусты

Ужин **19:00-20:00**

Фаршированный перец





# ДЕТОХВОХ MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ 25 (1225 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Ленивые творожные вареники с ягодным соусом

Обед **12:00-13:00**

Суп Гороховый

Ризо с пряным мясным соусом

Полдник **16:00-17:00**

Йогуртовый крем с сухофруктами

Ужин **19:00-20:00**

Куриная котлета с сыром и овощами

## ДЕНЬ 26 (1338 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Овсяная каша на молоке

Обед **12:00-13:00**

Суп Зеленый борщ

Тушеная фасоль с фаршем из говядины

Полдник **16:00-17:00**

Сметанник

Ужин **19:00-20:00**

Куриная грудка с овощами





# DETOXBOX MENU

ПП (85 ТМТ/ДЕНЬ)



## ДЕНЬ **27** (1459 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Скрембл

Обед **12:00-13:00**

Суп Чечевичный

Гречка по-купечески

Полдник **16:00-17:00**

Маффин с ягодами

Ужин **19:00-20:00**

Котлета с сыром и помидором

## ДЕНЬ **28** (1386 ККАЛ)

Завтрак **9:00-10:00**

Рисовая каша

Обед **12:00-13:00**

Суп Уха

Боул с говядиной

Полдник **16:00-17:00**

Салат с крабовыми палочками

Ужин **19:00-20:00**

Фрикадельки с тушеной капустой