

# Супер Боул

DETOXBOX™

Детокс программа для сбрасывания веса на 10 дней



## День 1

1. Боул-Каша (цельнозерновая овсянка +топинги) 342 ккал
2. Смузи Боул (Фрукты +топинги) 128 ккал
3. Боул -Суп (Овощи+топинги) 210 ккал
4. Детокс Вода (Шиповник, базилик , лимон, мед ) 92 ккал
5. Будда Боул (Грудка, киноа, овощи, хумус ) 186 ккал

Итого за день 958 ккал

## День 2

1. Будда Боул (яйцо, сыр, соус+ топинги) 195 ккал
2. Смузи Боул (ягоды +топинги) 115 ккал
3. Боул-Суп (Зеленый горошек, Зеленая Чечевица+топинги) 215 ккал
4. Детокс Вода (Имбирь, мята, огурец) 75 ккал
5. Будда Боул (Лосось , Бобы, овощи, хумус) 180 ккал

Итого за день 780 ккал

## День 3

1. Боул-Каша (ячка, кокосовое молоко+топинги) 364 ккал
2. Смузи Боул (фрукты+топинги) 120 ккал
3. Боул Суп(тыква+топинги) 210 ккал
4. Детокс Вода (базилик, яблоко ,мята, лимон)97 ккал
5. Будда Боул (куриные шарики,овощи,зелень,хумус) 225 ккал

Итого за день 1016 ккал

## День 4

1. Боул Каша ( ореховое молоко, перловая крупа+ топинги) 345 ккал
2. Смузи Боул (ягоды +топинги) 145 ккал
3. Боул Суп ( овощи +топинги) 310 ккал
4. Детокс Вода(Фрукты,огкрец ,мята ) 94 ккал
5. Будда Боул (креветки, бобы ,хумус ) 264 ккал

Итого за день 1158 ккал

## День 5

1. Будда Боул (лосось, яйцо, хумус+топинги) 185 ккал
2. Смузи Боул (ягоды+топинги) 134 ккал
3. Боул Суп( Брокколи, овощи+топинги) 210 ккал
4. Детокс Вода (апельсин , лимон) 72 ккал
5. Будда Боул (Омлет, киноа, овощи, хумус) 256 ккал

Итого за день 1127 ккал

## День 6

1. Боул Каша (киноа, кокосовое молоко +топинги) 315 ккал
2. Смузи Боул (ягоды+топинги) 156 ккал
3. Боул Суп (грибы, овощи+топинги) 290 ккал
4. Детокс Вода (огурец, лимон, мята) 75 ккал
5. Будда Боул (грудка, овощи, хумус) 285 ккал

Итого за день 1121

## День 7

1. Боул Каша (ореховое молоко, геркулес, семена чиа+топинги) 296 ккал
2. Смузи Боул (ананас +топинги) 180 ккал
3. Боул Суп (цветная капуста, овощи +топинги) 290 ккал
4. Детокс Вода (апельсин, лимон, мята) 75 ккал
5. Будда Боул (грудка, скрембл, фасоль, хумус) 275 ккал

Итого за день 1116

## День 8

1. Будда Боул (омлет, хумус+топинги) 205 ккал
2. Смузи Боул (чернослив+топинги) 185 ккал
3. Боул Суп (томат +топинги) 285 ккал
4. Детокс Вода (ягоды, мята, базилик) 74 ккал
5. Будда Боул (киноа , овощи, хумус, куриные шарики) 274 ккал

Итого за день 1023

## День 9

1. Боул Каша (курурузная крупа, кокосовое молоко, +топинги) 320 ккал
2. Смузи Боул (апельсин +топинги) 156 ккал
3. Боул Суп (шпинат, овощи+топинги) 295 ккал
4. Детокс Вода (ягоды, огурец, лимон, мята) 76 ккал
5. Будда Боул (лосось, киноа, хумус) 276 ккал

Итого 1123 ккал

## День 10

1. Будда Боул (яйцо, тунец, хумус) 185 ккал
2. Смузи Боул (фрукты, кокосовая стружка+топинги) 210 ккал
3. Боул Суп (Кабачки, рис+топинги) 295 ккал
4. Детокс Вода (ягоды, цитрус, имбирь) 65 ккал
5. Будда Боул (Гречка, грибы, тыква, хумус) 282 ккал

Итого за день 1037 ккал