

Супер Боул

ДЕТОХВОХТМ

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,огурец ,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 (Броколли, 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