

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПРОГРАММУ **SUPER BOWL!**

	1	2	3	4	5
9:00-10:00	ОВСЯНКА С БАНАНОМ И КЛУБНИКОЙ 250Г	ЯИЧНИЦА СО ШПИНАТОМ 250Г	ЯИЧНИЦА С ЛОСОСЕМ 250Г	ТАРТ С ИНДЕЙКОЙ И ОЛИВКАМИ 250Г	ОВСЯНКА С МОРКОВЬЮ 250Г
13:00-14:00	КУКУРУЗНЫЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ 250 Г	КУРИЦА «ЦЕЗАРЬ» 250Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ БАТАТА 250Г	ПАСТА С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ 250Г	КУРИЦА КАРРИ С ЧЕРНЫМ РИСОМ 250Г
18:00-19:00	КУРИЦА С КУНЖУТОМ И БУРЫМ РИСОМ 250Г	КУРИНАЯ ГРУДКА С КИНОА 250Г	ФИЛЕ РЫБЫ С ОВОЩАМИ 250Г	ФРИКАДЕЛЬКИ С ГРЕЧКОЙ 250Г	КОРЕЙСКИЕ БЛИНЧИКИ С КРЕВЕТКАМИ 250Г
11:00	ФРУКТОВЫЙ 200МЛ	ЯГОДНЫЙ ПРОТЕИН 200МЛ	ЗЕЛЕНАЯ ЭНЕРГИЯ 200МЛ	ФРУКТОВЫЙ С КЕЙЛОМ 200МЛ	ЦИТРУСОВЫЙ 200МЛ
16:00	ЗЕЛЕНЫЙ 200МЛ	МОРКОВНО-ИМБИРНЫЙ 200МЛ	ЯГОДНЫЙ МИКС 200МЛ	ЯГОДНО-БАНАНОВЫЙ 200МЛ	СВЕКОЛЬНО-ЯГОДНЫЙ 200МЛ
КБЖУ	928 / 44 / 9,8 / 86	1012 / 79,5 / 46,3 / 57	1048 / 76 / 48,7 / 58	1090 / 46,5 / 34,4 / 102	1017 / 55,5 / 29,3 / 109
	6	7	8	9	10
9:00-10:00	ИНДЕЙКА С ЯЙЦОМ 250Г	РУЛЕТКИ ИЗ ОМЛЕТА С ЛОСОСЕМ 250Г	ЗЛАКОВАЯ КАША С ФУНДУЧНЫМ КРЕМОМ 250Г	ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ 250Г	МАФФИНЫ С ЛОСОСЕМ 250Г
13:00-14:00	КУРИЦА С ГРИБАМИ И КРАСНЫМ РИСОМ 250Г	РЫБНЫЕ ОЛАДЫ С ПОЛЕНТОЙ 250Г	КУРИЦА «ГУНБАО» 250Г	РЫБА С ЧЕРНЫМ РИСОМ 250Г	ПАСТА С КУРИЦЕЙ 250Г
18:00-19:00	ЛАЗАНЬЯ ИЗ РЫБЫ И КАБАЧКОВ 250Г	РАГУ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И НУТОМ 250Г	ФАХИТОС С КУРИЦЕЙ 250Г	КУРИЦА «ПИНА КОЛАДА» 250Г	БОУЛЫ ИЗ КУРИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 230Г
11:00	ЯГОДНО-ФРУКТОВЫЙ 200МЛ	ТРОПИЧЕСКИЙ 250МЛ	СОГРЕВАЮЩИЙ 200МЛ	АНАНАСОВО-БАНАНОВЫЙ 200МЛ	ОГУРЕЧНЫЙ 200МЛ
16:00	ЗЕЛЁНЫЙ 200МЛ	КРАСНЫЙ 250МЛ	ФРУКТОВЫЙ С СЕМЕНАМИ 200МЛ	ТОНИЗИРУЮЩИЙ 200МЛ	СЫТНЫЙ 200МЛ
КБЖУ	1058 / 66,5 / 37,5 / 88	960 / 37,5 / 30 / 88	1090 / 52 / 27,5 / 121	959 / 59 / 34,5 / 79	1100 / 76,5 / 48 / 81

РЕКОМЕНДУЕМ:

💧 ПЕЙ 1,5-2 ЛИТРА ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

🕒 ПРОСТО ЕШЬ БАНОЧКИ ПО ВРЕМЕНИ — ВСЁ УЖЕ РАСПИСАНО!

☕ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ БЕЗ САХАРА — МОЖНО.

🚫 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И СЛАДОСТИ — НЕТ.

😴 СОН + ПРОГУЛКИ = ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

❄️ ХРАНИ ЕДУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

ДЛЯ КОГО:

• ХОЧЕШЬ БЫСТРО СКИНУТЬ 3-5 КГ ЗА 10 ДНЕЙ

• НУЖНА ЛЁГКАЯ РАЗГРУЗКА ОРГАНИЗМА

ВАЖНО ПИТАНИЕ БЕЗ ЛАКТОЗЫ, ГЛЮТЕНА И КРАСНОГО МЯСА

💚 РЕЗУЛЬТАТ: ЛЁГКОСТЬ, МИНУС 2-5 КГ И ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ!