

ДЕТОКС –МЕНЮ ДЛЯ ПРОГРАММЫ «ЛЁГКАЯ ВЕСНА»

Стадия программы	День#	30-35 % рациона	40-45 % рациона	5-10 % рациона	20-25 % рациона
		Завтрак	Обед	Перекус	Ужин
Подготовка	0 (сб)	Ваш завтрак / Гречка с овощами и куриной грудкой	Ваш обед или Чечевичная похлёбка с рисом и изюмом + салат из свежих овощей	Свекольно-морковный фрэш с имбирём	Тушеная брокколи с гхи
Разогрев	1 (вс)	Пшённая каша с томлёным яблоком и корицей	Салат из свёклы с рукколой + Чечевичная похлёбка с рисом и изюмом	Свекольно-морковный фрэш с имбирём	Гречка с овощами (остатки)
	2 (пн)	Пряное пшено с зеленью / Фритатта со шпинатом	Салат «Радуга витаминов» + Индийский мунг-дал с помидорами	Свекольно-морковный фрэш с имбирём	Овощное рагу / Овощи-гриль (любая капуста, баклажаны, кабачки, перцы, лук, морковь, свёкла, пастернак, батат, корневой сельдерей, тыква и т.д.)
	3 (вт)	Испанская тортилья / Овощное рагу или овощи-гриль (остатки)	Картофельный суп-пюре с чечевицей и цветной капустой / Индийский мунг-дал с помидорами + детокс-салат из сырой свёклы с имбирём	5 шт чернослива или кураги, размоченные в кипятке / Хумус из красной чечевицы + свежие овощи соломкой	Рагу из чечевицы с сельдереем
Активная	4 (ср)	Фритатта с кабачками / Пикантное пшено с овощами	Пюре из цветной капусты + салат из сезонных овощей / Рагу из чечевицы с сельдереем (остатки)	5 шт чернослива или кураги, размоченные в кипятке / Хумус из красной чечевицы + свежие овощи соломкой	Салат с зеленой фасолью на пару, сельдереем и нори + Суп-пюре из цуккини с базиликом
	5 (чт)	Пшённая каша с томлёным яблоком и корицей	Бурый или дикий рис + любые тушеные овощи	5 шт чернослива или кураги, размоченные в кипятке / Хумус из красной чечевицы + свежие овощи соломкой	Салат с зелёной чечевицей + Суп-пюре из цуккини с базиликом
	6 (пт)	Слегка припущенные овощи + гречка	Брюссельская капуста в красном винном уксусе + Бурый или дикий рис (остатки)	Десерт из запеченных яблок и тыквы	Салат с фасолью, сельдереем, яблоком и морской капустой + Суп-пюре из цуккини с базиликом (остатки)

Стадия программы	День#	30-35 % рациона	40-45 % рациона	5-10 % рациона	20-25 % рациона
		Завтрак	Обед	Перекус	Ужин
Завершение и выход	7 (сб)	Тушеная стручковая фасоль + Кичари / Тушеная стручковая фасоль + 2 вареных яйца	Овощной суп-пюре + салат из кабачков и яблок	Хумус из нута + свежие овощи соломкой	Котлетки из цветной капусты / Овощное рагу в индийском стиле
	8 (вс)	Пшённая каша с бананом, кокосовыми сливками, орешками и семечками	Овощной суп-пюре + коул-слоу из красной капусты	Десерт из запеченных яблок и тыквы (остатки)	Кичари + тушеная стручковая фасоль (остатки) / Овощное рагу в индийском стиле (остатки) / Котлетки из капусты (остатки)
	9 (пн)	Слегка припущенные овощи (любые) + гречка	Крем-суп «Оранжевое настроение» + Салат с зелёной чечевицей	Черничный смузи со шпинатом	Белая рыба, запеченная со шпинатом + салат из сезонных овощей / Овощи-гриль (любая капуста, баклажаны, кабачки, перцы, лук, морковь, свёкла, пастернак, батат, корневой сельдерей, тыква и т.д.)