

*реВиталь*<sup>®</sup>  
food

**ДЕТОКС МЕНЮ**

## 1 день

### Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша овсяная с кусочками манго 150 г. (120 ккал)*

### Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Мусс из манго, тыквы и яблока 150 г. (92 ккал)*

### Обед (13:00–14:00)

- *Суп-пюре из сладкого перца с соусом из йогурта 200 г. (92 ккал)*
- *Филе палтуса, приготовленное на пару с тальятелле из цуккини 200 г. (225 ккал)*

### Полдник (15:00–16:00)

- *Фреш Огурец – Сельдерей 250 мл (34 ккал)*

### Ужин (17:00–18:00)

- *Омлет белковый с овощами и лососем 150г (104ккал)*

### Вечерний прием (19:00-20:00)

- *Натуральный йогурт с отрубями 250 мл (132 ккал)*

***Общая калорийность дневного рациона - 794 ккал.***

## 2 день

### Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша «4 злака» с соусом из лесных ягод 150 г. (152 ккал)*

### Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Фреш из апельсина 250 мл (78 ккал)*

### Обед (13:00–14:00)

- *Крем-суп «Борщ» 200 г. (64 ккал)*
- *Филе трески с авокадо, маслинами, красным луком и каперсами, приготовленное в рыбном бульоне 200 г. (238ккал)*

### Полдник (15:00–16:00)

- *Фреш Яблоко – Морковь 250 мл (64 ккал)*

### Ужин (17:00–18:00)

- *Винегрет диетический 150 г. (104 ккал)*

### Вечерний прием (19:00–20:00)

- *Натуральный йогурт с отрубями 250 мл (132 ккал)*

***Общая калорийность дневного рациона - 832 ккал.***

## 3 день

### Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша пшенная с кусочками тыквы 150 г. (122ккал)*

### Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Фреш из мандарина с лимоном 250 мл (76 ккал)*

### Обед (13:00–14:00)

- *Суп-пюре из рыбы и овощей 200 г. (86 ккал)*
- *Овощное ассорти из перца, спаржи, капусты брокколи и цветной 200 г. (102 ккал)*

### Полдник (15:00–16:00)

- *Фреш Тыква – Огурец – Сельдерей 250мл (38 ккал)*

### Ужин (17:00–18:00)

- *Суфле из тунца с цуккини, приготовленными на пару и соусом из рукколы 200 г. (147 ккал)*

### Вечерний прием (19:00–20:00)

- *Натуральный йогурт с отрубями 250 мл (132 ккал)*

***Общая калорийность дневного рациона - 704 ккал.***

## 4 день

### Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша овсяная с отрубями и натуральным сиропом из цитрусовых 150 г. (135 ккал)*

### Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Слоёный десерт из манго и малины 120 г. (86 ккал)*

### Обед (13:00–14:00)

- *Суп-пюре из тыквы с лёгким соусом песто 200 г. (44 ккал)*
- *Овощи, запеченные в апельсиновом соке с соусом «Песто» и базиликом 200 г. (47ккал)*

### Полдник (15:00–16:00)

- *Фреш Огурец – Шпинат 250 мл (35 ккал)*

### Ужин (17:00–18:00)

- *Слоёный салат из креветок с апельсиновым соусом и базиликом 170 г (172 ккал)*

### Вечерний прием (19:00–20:00)

- *Натуральный йогурт с отрубями 250 мл (132 ккал)*

***Общая калорийность дневного рациона - 651 ккал.***

## 5 день

### Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша гречневая на рисовом молоке с кедровыми орешками 150 г. (193ккал)*

### Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Яблочно – морковный фреш 250 мл (89 ккал)*

### Обед (13:00–14:00)

- *Суп-пюре из зеленого горошка с ароматом лимона 200 г. (123 ккал)*
- *Овощное пюре из тыквы, сельдерея и свеклы с рукколой 200 г. (52 ккал)*

### Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из свежего шпината с творогом, сладким перцем и соусом из йогурта 100 г. (84 ккал)*

### Ужин (17:00–18:00)

- *Винегрет диетический 150 г. (104 ккал)*

### Вечерний прием (19:00–20:00)

- *Натуральный йогурт с отрубями 250 мл (132 ккал)*

***Общая калорийность дневного рациона - 778 ккал.***

## 6 день

### Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша «4 злака» на рисовом молоке с ягодным соусом и лепестками миндаля 150 г. (153ккал)*

### Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Фреш апельсиновый с пюре киви 250 мл (92 ккал)*

### Обед (13:00–14:00)

- *Суп-пюре из шпината с кедровыми орешками 200 г. (80 ккал)*
- *Радужная форель, запеченная с лимоном и укропом со спагетти из овощей 265 г. (195ккал)*

### Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из кальмаров со свежим огурцом, яичным белком и соусом из йогурта и зелени 90 г. (47 ккал)*

### Ужин (17:00–18:00)

- *Тар-тар из морепродуктов с йогуртовым соусом 175 г. (146ккал)*

### Вечерний прием (19:00–20:00)

- *Натуральный йогурт с отрубями 250 мл (132 ккал)*

***Общая калорийность дневного рациона - 845 ккал.***

## 7 день

### Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша овсяная с курагой и изюмом 150 г (180 ккал)*

### Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Желе из мандаринового сока с кусочками манго и ягодным соусом 180 г. (88 ккал)*

### Обед (13:00–14:00)

- *Суп из йогурта с огурцом, креветками и гребешками 220 г. (135ккал)*
- *Равиоли из сладкого перца с овощами 200 г. (64 ккал)*

### Полдник (15:00–16:00)

- *Фреш Тыква – Сельдерей 250 мл (51 ккал)*

### Ужин (17:00–18:00)

- *Салат из тунца со свежей спаржей и яичным белком 190 г. (219 ккал)*

### Вечерний прием (19:00-20:00)

- *Натуральный йогурт с отрубями 250 мл (132 ккал)*

***Общая калорийность дневного рациона - 869 ккал.***