

# ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

МЕНЮ РАЦИОНОВ

---

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Завтрак

Боул авокадо лосось

### Обед

Салат азиатский мясной | Суп с фрикадельками из рыбы

### Смузи

Шпинат киви

### Ужин

Цыпленок корнишон со свекольной икрой

## **ВТОРНИК**

### **Завтрак**

Кус-кус с овощами

### **Обед**

Микс салата с паровым лососем и цитрусами | Крем-суп из зеленого горошка

### **Смузи**

Сельдерей груша

### **Ужин**

Говядина с пюре из цветной капусты

## СРЕДА

### Завтрак

Сырники с пюре из манго

### Обед

Свекольный хумус с злаковым хлебом | Консоме с филе цыпленка и брокколи

### Смузи

Огурец груша

### Ужин

Треска по-польски с брокколи и цветной капустой

## **ЧЕТВЕРГ**

### **Завтрак**

Омлет с гуакамоле и черри

### **Обед**

Салат с креветками и авокадо | Суп уха с брокколи и киноа

### **Смузи**

Цукини петрушка

### **Ужин**

Котлеты из индейки, стейк из капусты

## **ПЯТНИЦА**

### **Завтрак**

Боул с тунцом и яйцом

### **Обед**

Куриное филе с листьями салата | Крем-суп из цветной капусты

### **Смузи**

Груша мята

### **Ужин**

Говяжьи щеки с булгуром и вишневым демигласом

## **СУББОТА**

### **Завтрак**

Каша киноа на безлактозном молоке с орехом

### **Обед**

Салат с ростбифом и томатами | Суп-крем из брокколи и цветной капусты

### **Смузи**

Шпинат огурец

### **Ужин**

Филе форели со стеклянной лапшой и овощами

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### Завтрак

Творожная запеканка на муке зеленой гречки с облепиховой сметаной

### Обед

Запеченная свекла, листья салата | Суп с фрикадельками и нутом

### Смузи

Киви огурец

### Ужин

Бифштекс рубленый с яйцом, пюре из батата

SPATIUM  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

**Приятного аппетита  
и крепкого здоровья!**

---

sochidetox.ru | 8-800-551-33-92