



# ДЕТОКС ИММУНИТЕТ

## МЕНЮ

### НА 14 ДНЕЙ

## 1 ДЕНЬ | ПОНЕДЕЛЬНИК

Ккал Выход

За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Панакота творожная с бананом 442 200

### ОБЕД

Суп пюре из тыквы с семечками тыквы 60 200

Салат из морской капусты с рукколой 285 230

За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Овощи запеченные 195 100

**ИТОГО 982 Ккал**

## 2 ДЕНЬ | ВТОРНИК

Ккал Выход

За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Творог с маслом, медом, сухофруктами и фруктовыми чипсами 190 200

### ОБЕД

Борщ постный 60 200

Овощной салат с чечевицей 128 210

За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Печеный батат, свекольная икра с сыром Рикотта 220 230

**ИТОГО 598 Ккал**

\* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

\* Первые 3 дня прохождения программы коктейль "Сила Водоросли" принимается три раза в день

### Коктейль «Сила водоросли»

**ХЛОРЕЛЛА**

**СПИРУЛИНА**

**ФИТОПЛАНКТОН**

**ПЫЛЬЦА СОСНЫ**



\* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

### 3 ДЕНЬ | СРЕДА

	Ккал	Выход
 За 15 мин Коктейль "Сила водоросли"		
<b>ЗАВТРАК</b> Яблоко печеное с творогом медом и изюмом	260	210
<b>ОБЕД</b> Крем суп из брокколи с вялеными томатами	78	200
Спирулиновые кнели из цветной капусты	220	100
Овощная икра	43	100
 За 15 мин Коктейль "Сила водоросли"		
<b>УЖИН</b> Корень сельдерея запеченный с овощами	139	120
Шпинатные вафли с йогуртовым соусом	150	150
<b>ИТОГО</b>	<b>890 Ккал</b>	



### 4 ДЕНЬ | ЧЕТВЕРГ

	Ккал	Выход
 За 15 мин Коктейль "Сила водоросли"		
<b>ЗАВТРАК</b> Яйцо пашот с творожными кнелями, авокадо и томатами	177	220
<b>ОБЕД</b> Бульон с перепелиным яйцом	93	200
Салат с сыром фета, салатным миксом и авокадо	210	250
 За 15 мин Коктейль "Сила водоросли"		
<b>УЖИН</b> Пряная тыква с морковью на чечевичной подушке с кокосовым молоком и Рикоттой	374	250
<b>ИТОГО</b>	<b>854 Ккал</b>	

### 5 ДЕНЬ | ПЯТНИЦА

	Ккал	Выход
 За 15 мин Коктейль "Сила водоросли"		
<b>ЗАВТРАК</b> Сырники с бананом и йогуртом	357	270
<b>ОБЕД</b> Суп крем из зелёного горошка с мятой	76	200
Салат овощной с фасолью	128	230
 За 15 мин Коктейль "Сила водоросли"		
<b>УЖИН</b> Рататуй с сыром «Моцарелла»	220	200
<b>ИТОГО</b>	<b>781 Ккал</b>	

### 6 ДЕНЬ | СУББОТА

	Ккал	Выход
 За 15 мин Коктейль "Сила водоросли"		
<b>ЗАВТРАК</b> Овсяноблин с творогом, яблоком и мёдом	205	250
<b>ОБЕД</b> Суп Фасоладо	65	200
Маффины кабачковые на рисовой муке с вялеными томатами	150	200
 За 15 мин Коктейль "Сила водоросли"		
<b>УЖИН</b> Теплый салат со стручковой фасолью и болгарским перцем	135	250
<b>ИТОГО</b>	<b>555 Ккал</b>	

\* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

\* Первые 3 дня прохождения программы коктейль "Сила Водоросли" принимается три раза в день

\* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

\* Первые 3 дня прохождения программы коктейль "Сила Водоросли" принимается три раза в день





## 7 ДЕНЬ | ВОСКРЕСЕНЬЕ

Ккал Выход

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Творожно-тыквенный пудинг с ягодами на кизиловой подушке 260 240

### ОБЕД

Суп с зелёной гречей и цветной капустой 72 200

Овощной салат со стейком фенхеля 95 230

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Перец с овощами под сыром Моцарелла 110 230

Овощной салат с корнем сельдерея 53 100

**ИТОГО 590 Ккал**

## 8 ДЕНЬ | ПОНЕДЕЛЬНИК

Ккал Выход

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Террин из творога с зеленью авокадо и сельдереем 165 250

### ОБЕД

Суп пюре из шпината и брокколи 70 200

Салат с авокадо 170 210

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Тыквенный хумус с винегретом 208 200

**ИТОГО 613 Ккал**

## 9 ДЕНЬ | ВТОРНИК

Ккал Выход

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Творог с сухофруктами, орехами и мёдом 380 200

### ОБЕД

Суп крем из зелёного горошка с мятой 65 200

Салат из запеченного корня сельдерея 180 200

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Запеченная свекла с сыром «Рикотта» и кедровыми орехами 131 200

**ИТОГО 767 Ккал**

## 10 ДЕНЬ | СРЕДА

Ккал Выход

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Капрезе с помидорами и пряным творогом 180 230

### ОБЕД

Борщ с щавлем 200 200

Салат с авокадо и киноа 195 230

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Тыквенные вафли с авокадо и йогуртовым соусом 214 210

**ИТОГО 789 Ккал**

\* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

\* Первые 3 дня прохождения программы коктейль "Сила Водоросли" принимается три раза в день

\* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

\* Первые 3 дня прохождения программы коктейль "Сила Водоросли" принимается три раза в день



## 11 ДЕНЬ | ЧЕТВЕРГ

Ккал Выход

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Печеная тыква с творожными  
боллами в миндальных хлопьях

218 250

### ОБЕД

Суп чечевичный  
Овощная икра

68 200  
43 200

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Спагетти из цукини со шпинатом  
и кедровым орехом

145 250

### ИТОГО

474 Ккал

## 12 ДЕНЬ | ПЯТНИЦА

Ккал Выход

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Запеканка творожная

320 200

### ОБЕД

Суп «Минестроне»  
Микс Зеленый

72 200  
139 230

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Салат с запеченным бататом

192 200

### ИТОГО

723 Ккал

## 13 ДЕНЬ | СУББОТА

Ккал Выход

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Ленивые вареники с ягодами  
и йогуртом

283 210

### ОБЕД

Крем суп с сельдереем  
и спаржевой фасолью

33 200

Боул с авокадо, томатами, миксом  
салата и сыром Рикотта

210 250

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Жюльен из брокколи с цветной  
капустой и Моцареллой

158 350

### ИТОГО

684 Ккал

## 14 ДЕНЬ | ВОСКРЕСЕНЬЕ

Ккал Выход

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### ЗАВТРАК

Вафли из цукини с миксом салата  
и пряным творогом

195 250

### ОБЕД

Морковный крем суп с имбирем  
на кокосовом молоке  
Вегетарианский «Цезарь»

42 200  
165 220

 За 15 мин  
Коктейль "Сила водоросли"

### УЖИН

Свекольный хумус с сыром  
«Рикотта»

334 230

### ИТОГО

736 Ккал

\* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

\* Первые 3 дня прохождения программы коктейль "Сила Водоросли" принимается три раза в день

\* Питание по методикам производится согласно дню недели, рекомендациям врача, установленным правилам ООО "Континент"

\* Первые 3 дня прохождения программы коктейль "Сила Водоросли" принимается три раза в день

