

# Пример двух дней по меню «*Detox*»

## Среда

**7:45** Блинчики из овсяной муки с ягодами

**11:00** Фруктовый салат с семенами льна и миндальным орехом

**13:30** Крем суп из паприки, рисовая лапша с овощами

**17:00** Нутово-чечевичный бифитекс с пюре из брокколи

## Четверг

**7:45** Кама с гранолой и ягодами

**11:00** Смузи из банана, черной смородины и кефира

**13:30** Лодочка из авокадо, овощной крем-суп

**17:00** Боул с гречей, баклажаном, нутом, свеклой и кедровыми орехами

