

Пример двух дней по меню «*Detox*»

Среда

07:45 Тост с хумусом, авокадо и салатной смесью, витаминный салат

11:00 Смузи bowl

13:30 Рисово-кабачковые котлеты с овощным рагу

17:00 Микс запеченных овощей с салатом

Четверг

07:45 Сырники из тофу с бананово-миндальным соусом и клубникой

11:00 Смузи из шпината с бананом и апельсином

13:30 Грибной соус с гречкой и овощами

17:00 Суп – пюре с салатом и сухариками из нута

