





# ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС ПОЛОЖИТЕ НАЧАЛО НОВОМУ, ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!

## ДЕТОКС-МЕНЮ в санатории «Эдем»

(продолжительность 7 дней)
предназначено не только для очищения организма, но и для ускорения регенерации кожи, снижению массы тела, улучшению метаболизма.

В меню входят продукты богатые растительной клетчаткой и пробиотиками, детокс-коктейли, правильный питьевой режим.

Вы можете выбрать для себя данный вид питания по любому из видов путевок.

\*Избавиться от токсинов, скорректировать объемы тела и избавиться от лишних килограммов более эффективно поможет программа «Экспресс-детокс».





## ПОНЕДЕЛЬНИК

### НАТОЩАК

Вода питьевая талая, 200 гр

#### **3ABTPAK**

- Каша злаковая овсяная с творогом зернистым и ягодой смородиной, 150/125/20 гр
- · Чай травяной с медом /Кофе натуральный, 200/10/100 гр
- Яблоко, 200 гр
- Тост злаковый, 25 гр

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

• Смузи «Огуречный» с ламинарией, 200 гр

### ОБЕД

- · Суп из красной чечевицы, 250 гр
- Филе индейки с перловкой, овощами и семенами льна, 100/150/1 гр
- Хлеб ржаной, сухарики ржаные, 30/10 гр
- Компот из чернослива с курагой без сахара, 200 гр

## полдник

• Детокс -коктейль томат -петрушка, 200 гр

#### **УЖИН**

- Овощная запеканка из цветной капусты с расольным сыром, 175 гр
- Рыба Палтус на пару с ароматными травами и листом салата, 100/20 гр
- Чай «Витаминный» с облепихой, 200 гр
- Тосты злаковые, 25 гр
- Десерт: пюре из киви, 150 гр

#### на ночь

- Вода с соком лимона и имбирем, 200 гр
- Кефир 1%, 200 гр

















#### НА НОЧЬ

- Вода с лимоном, 200 гр
- Кефир 1%, 200 гр















## **НАТОЩАК**

• Вода питьевая талая, 200 гр

#### 3ABTPAK

- Каша «Пять злаков» вязкая с сухофруктами, 200 гр
- Фруктовая ваза с яблоком, киви, грушей и зернами граната, 300 гр
- Чай травяной с медом/Кофе натуральный, 200 гр
- Тост злаковый, 25гр

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

• Смузи «Яблочный» с ламинарией, 200 гр

## ОБЕД

- Суп-пюре морковно-тыквеный с имбирём, 250/10 гр
- Куриная котлета с сыром моцарелла, в панировке из овсяных хлопьев, с помидорами и зеленью, 100/150 гр
- Хлеб «Восемь злаков», 50 гр
- Компот из облепихи, 200 гр

## полдник

Детокс-коктейль свекла-грейпфрут, 200 гр

#### **УЖИН**

- Оладьи капустные с соусом из йогурта и зелени, 150/30 гр
- Филе индейки запеченная в фольге, 150 гр
- Тосты злаковые, 25 гр
- Чай «Витаминный» с клюквой, 200 гр
- Десерт: фито-конфета с курагой, кунжутом и семенами льна, 20 гр

#### НА НОЧЬ

Вода питьевая с лаймом и мята, 200 гр

Кефир 1%, 200 гр





# **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

### **НАТОЩАК**

• Вода питьевая талая, 200 гр

#### **3ABTPAK**

- Салат «Витаминный» с капустой, яблоком, апельсином, изюмом с льняным маслом и ядром кедрового ореха, 155 гр
- Творожная запеканка с яблоком, курагой и черносливом, 200 гр
- Чай травяной имбирный с медом и клюквой/Кофе натуральный, 200 гр
- Тосты злаковые, 25 гр

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Смузи грейпфруктовый с ананасом, 200 гр

## ОБЕД

- Крем-суп из перловой крупы с шампиньонами и морковью, 250 гр
- Рулет из индейки фаршированный сыром и весенними травами, 130 гр
  - Хлеб ржаной, <mark>30 гр</mark>
- Морс «Лесные ягоды», 200 гр

## полдник

• Детокс-коктейль огурец-зелень и корень хрена, 200 гр

#### **УЖИН**

- Голубцы фаршированные овощами с кускусом и зеленью, 275 гр
- Язык запеченный, соус овощной с чесноком, 50/30 гр
- Тосты злаковые, 25 гр
- Чай травяной с мятой, 200 гр
- Десерт "Нежность" с яблоком ,корнем сельдерея и сливками, 150 гр

#### НА НОЧЬ

- Кефир 1%, 200 гр
- Вода-детокс с куркумой и имбирем, 200 гр



