Супер Боул

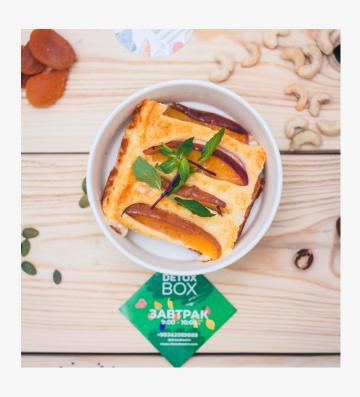
DETOXBOXTM

Детокс программа для сбрасывания веса на 10 дней









- 1. Боул-Каша (цельнозерновая овсянка +топинги) 342 ккал
- 2. Смузи Боул (Фрукты +топинги) 128 ккал
 - 3. Боул -Суп (Овощи+топинги) 210 ккал
- 4. Детокс Вода (Шиповник,базилик ,лимон,мед) 92 ккал
 - 5. Будда Боул (Грудка,киноа,овощи,хумус)186 ккал

Итого за день 958 ккал

День 2

- 1. Будда Боул (яйцо,сыр,соус+ топинги) 195 ккал
 - 2. Смузи Боул (ягоды +топинги) 115 ккал
 - 3. Боул-Суп (Зеленый горошек,Зеленая Чечевица+топинги) 215 ккал
 - 4. Детокс Вода (Имбирь,мята,огурец) 75 ккал
 - 5. Будда Боул (Лосось ,Бобы,овощи, хумус) 180 ккал

Итого за день 780 ккал

- 1. Боул-Каша (ячка, кокосовое молоко+топинги) 364 ккал
- 2. Смузи Боул (фрукты+топинги) 120 ккал
 - 3. Боул Суп(тыква+топинги) 210 ккал
 - 4. Детокс Вода (базилик, яблоко ,мята, лимон)97 ккал

5. Будда Боул (куриные шарики,овощи,зелень,хумус) 225 ккал

Итого за день 1016 ккал

День 4

- 1. Боул Каша (ореховое молоко, перловая крупа+ топинги) 345 ккал
 - 2. Смузи Боул (ягоды +топинги) 145 ккал
 - 3. Боул Суп (овощи +топинги) 310 ккал
 - 4. Детокс Вода(Фрукты,огкрец ,мята) 94 ккал
- 5. Будда Боул (креветки, бобы ,хумус) 264 ккал

Итого за день 1158 ккал

- 1. Будда Боул (лосось, яйцо,хумус+топинги) 185 ккал
 - 2. Смузи Боул (ягоды+топинги) 134 ккал
- 3. Боул Суп(Броколли, овощи+топинги) 210 ккал
 - 4. Детокс Вода (апельсин ,лимон) 72 ккал
 - 5. Будда Боул (Омлет,киноа,овощи,хумус) 256 ккал

Итого за день 1127 ккал

День 6

- 1. Боул Каша (киноа,кокосовое молоко +топинги) 315 ккал
- 2. Смузи Боул (ягоды+топинги) 156 ккал
- 3. Боул Суп (грибы, овощи+топинги) 290 ккал
- 4. Детокс Вода (огурец, лимон,мята) 75 ккал
- 5. Будда Боул (грудка, овощи, хумус) 285 ккал

Итого за день 1121

1. Боул Каша (ореховое

молоко, геркулес, семена чиа+топинги) 296 ккал

- 2. Смузи Боул (ананас +топинги) 180 ккал
- 3. Боул Суп (цветная капуста,овощи +топинги) 290 ккал
- 4. Детокс Вода (апельсин,лимон,мята) 75 ккал
 - 5. Будда Боул (грудка,скрембл,фасоль,хумус) 275 ккал

Итого за день 1116

День 8

- 1. Будда Боул (омлет,хумус+топинги) 205 ккал
- 2. Смузи Боул (чернослив+топинги) 185 ккал
 - 3. Боул Суп (томат +топинги) 285 ккал
- 4. Детокс Вода (ягоды,мята,базилик) 74 ккал
- 5. Будда Боул (киноа ,овощи,хумус,куриные шарики) 274 ккал

Итого за день 1023

- 1. Боул Каша (курурузная крупа,кокосовое молоко,+топинги) 320 ккал
- 2. Смузи Боул (апельсин +топинги) 156 ккал
- 3. Боул Суп (шпинат, овощи+топинги) 295 кка
- 4. Детокс Вода(ягоды,огурец,лимон,мята) 76 ккал
 - 5. Будда Боул (лосось ,киноа ,хумус) 276 ккал

Итого 1123 ккал

День 10

- 1. Будда Боул (яйцо,тунец,хумус) 185 ккал
 - 2. Смузи Боул (фрукты, кокосовая стружка+топинги) 210 ккал
- 3. Боул Суп (Кабачки,рис+топинги) 295 ккал
- 4. Детокс Вода (ягоды, цитрус, имбирь) 65 ккал
- 5. Будда Боул (Гречка,грибы,тыква,хумус) 282 ккал

Итого за день 1037 ккал