



BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox ПОНЕДЕЛЬНИК



Detox

понеделник

№1	Шейк из огурца, сельдерея, яблока, груши и брусники	2,2	0,2	41,4	167,0
№2	Ореховый коктейль (яблоко, ананас, апельсин, миндальная пудра, фундук, мята)	5,4	11,5	37,4	269,0
№3	Смузи из апельсина, банана, черники и свежего шпината	3,9	0,9	26,5	121,0
№4	Кокосовое молоко с миндальной пудрой, бананом и шпинатом	7,3	33,2	25,8	399,0
№5	Фреш-микс (апельсин, огурец, лайм, киви, шпинат)	3,4	0,7	18,8	82,0
№6	Смузи из томатов, сельдерея и ростков сои	4,0	1,3	17,7	86,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	26,2	47,8	167,6	1 124,0

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа

✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $+2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов,

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $+2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов,

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

ВТОРНИК



Detox

ВТОРНИК

№1	Смузи с сухофруктами (молоко, овсяная крупа, изюм, курага)	8,8	8,3	51,3	304,0
№2	Фреш-микс (огурец, яблоко, апельсин, базилик, лайм)	1,7	0,2	22,9	94,0
№3	Манговый смузи (кокосовое молоко, черника, манго, сок лимона, капуста белокочанная, перец чили)	3,4	21,9	155,7	289,0
№4	Зелёный коктейль (огурец, апельсин, ростки пшеницы)	1,8	0,4	12,7	53,5
№5	Овощной фреш (свёкла, болгарский перец, шпинат, имбирь, лимонный сок, масло оливковое, соль)	5,6	5,3	23,8	160,0
№6	Банановый Chia (банан, молоко, семена Chia)	6,8	5,3	31,9	193,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	28,1	41,5	298,3	1 093,5

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа

✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов,

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов,

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox среда



Detox

среда

№1	Натуральный йогурт с клубникой и черникой	7,9	5,8	19,5	162,0
№2	Зелёный микс (груша, яблоко, имбирь, сельдерей, мёд, мята)	2,5	0,4	47,7	193,5
№3	Ореховый коктейль (яблоко, ананас, апельсин, миндальная пудра, фундук, мята)	5,4	11,5	37,4	269,0
№4	Смузи из апельсина, банана, черники, шпината	3,9	0,9	26,5	121,0
№5	Овощной фреш (свёкла, болгарский перец, шпинат, имбирь, лимонный сок, масло оливковое, соль)	5,6	5,3	23,8	160,0
№6	Малиновый Chia (молоко, малина, сироп малиновый, семена Chia)	7,3	6,4	31,9	211,1
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	32,7	30,2	186,8	1 116,6

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

- ✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа
- ✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $+2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов,

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $+2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов,

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

четверг



Detox

четверг

№1	Смузи на кокосовом молоке с миндальной пудрой, бананом и шпинатом	7,3	33,2	25,8	399,0
№2	Морковно-апельсиновый фреш с имбирём и семенами льна	3,7	2,8	23,2	126,3
№3	Фреш-микс (яблоко, ананас, мята)	3,7	0,7	82,0	133,3
№4	Смузи из томатов, сельдерея и ростков сои с оливковым маслом	4,0	5,3	17,7	131,0
№5	Тыквенный смузи (тыква, яблоко, апельсин, киви, мёд)	1,2	0,4	25,8	144,5
№6	Смузи с клубникой, бананом, шпинатом и зеленью петрушки	5,1	1,0	22,9	115,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	25,0	43,4	197,3	1 049,0

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа

✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов,

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов,

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

ПЯТНИЦА



Detox

ПЯТНИЦА

№1	Натуральный йогурт с бананом, миндалём, овсянкой и мёдом	15,6	15,2	49,3	396,0
№2	Фреш-микс (яблоко, ананас, мята)	3,7	0,7	82,0	133,3
№3	Шейк из томатов, моркови, зелени петрушки и оливкового масла	2,7	10,5	14,7	163,0
№4	Тыквенный смузи (тыква, яблоко, апельсин, киви, мёд)	1,2	0,4	25,8	144,5
№5	Овощной фреш (свёкла, болгарский перец, шпинат, имбирь, лимонный сок, масло оливковое, соль)	5,6	5,3	23,8	160,0
№6	Смузи с клубникой, бананом, шпинатом и зеленью петрушки	5,1	1,0	22,9	115,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	34,0	33,1	218,3	1 111,7

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа

✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов,

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов,

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

суббота



Detox

суббота

№1	Смузи с сухофруктами (молоко, овсяная крупа, изюм, курага)	8,8	8,3	51,3	304,0
№2	Тыквенный смузи (тыква, яблоко, апельсин, киви, мёд)	1,2	0,4	25,8	144,5
№3	Зелёный микс (груша, яблоко, имбирь, сельдерей, мёд, мята)	2,5	0,4	47,7	193,5
№4	Микс из сельдерея, белокочанной капусты, груши, имбиря и лимона	5,2	0,7	43,5	181,0
№5	Фреш-микс (апельсин, огурец, лайм, киви, шпинат)	3,4	0,7	18,8	82,0
№6	Банановый Chia (банан, молоко, семена Chia)	6,8	5,3	31,9	193,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	27,9	15,8	218,9	1 098,0

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа

✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов,

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов,

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

воскресенье



Detox

воскресенье

№1	Натуральный йогурт с клубникой и черникой	7,9	5,8	19,5	162,0
№2	Фреш-микс (ананас, апельсин, банан, шпинат)	2,1	0,6	31,4	135,0
№3	Манговый смузи (кокосовое молоко, черника, манго, сок лимона, капуста белокочанная, перец чили)	3,4	21,9	155,7	289,0
№4	Малиновый Chia (малина, молоко, семена Chia, сироп малиновый)	7,3	6,3	31,9	211,1
№5	Морковно-апельсиновый фреш с имбирём и семенами льна	3,7	2,8	23,2	126,3
№6	Фреш-микс (банан, сельдерей, яблоко, зелень петрушки, лист салата)	2,4	0,5	42,3	168,3
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	26,7	37,9	304,0	1 091,7

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа

✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов,

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов,

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!

