



# DETOX МЕНЮ

МЕНЮ 5 ДНЯ

Хорошая еда питает и душу. Ферран Адриа.

## Меню день 1

<b>До завтрака</b>	
<b>Завтрак</b>	
<b>Полдник в первой половине дня</b>	
<b>Обед</b>	Жирная рыба гриль с картофелем и овощами на пару (рекомендация: брокколи) + хлеб На выбор: с горчицей Десерт: фрукт
<b>Полдник</b>	Обезжиренный йогурт
<b>Ужин</b>	Овощной суп-пюре. Салат (салатные листья и разные овощи) из сырых овощей по сезону, зелёного сыра, грецких орехов, груши + хлеб Десерт: банан

**Если вы хотите, вы можете увезти с собой рецепты домой! Спрашивайте в портье!**

Примечания для клиентов: всё питание (обед и ужин) всегда включает хлеб, даже если в рационе есть картошка. Хлеб можно не есть только в том случае, если главное блюдо приготовлено из риса или пасты. Таким образом в конце дня организм получает необходимое количество углеводов. (Углеводы являются базовым элементом, который кроме прочего обеспечивает организм энергией). Все дозы питания (полдник в первой и во второй половине дня) обязательны, так как помогают приглушить чувство голода и уменьшить аппетит во время еды. Эти небольшие дозы могут быть очень разнообразны, каждый может комбинировать продукты питания по своему вкусу и выбирать между сухофруктами, продуктами из зерна (хлеб, овсянка), обезжиренными молочными продуктами, свежими соками и фруктами. Пожалуйста, сообщите нам об аллергии и пищевой непереносимости, а также если вы не любите какой-нибудь продукт. Вегетарианские или веганские меню на заказ.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# DETOX МЕНЮ

## МЕНЮ 5 ДНЯ

Сегодня прекрасный день для того, чтобы улыбаться. Мистер Вондерфул.

### Меню день 2

<b>До завтрака</b>	Сок зелёный энергетический
<b>Завтрак</b>	Кофе с обезжиренным молоком. Цельнозерновой хлеб с маргарином и мармеладом Свежевыжатый апельсиновый сок
<b>Полдник в первой половине дня</b>	Чай Detox
<b>Обед</b>	Рис с лангостинами, овощами по сезону и соевым соусом в воке Десерт: фрукт
<b>Полдник</b>	Поджаренный хлеб с помидором и оливковым маслом
<b>Ужин</b>	Шашлык куриный с овощами и шампиньонами в чесноке + хлеб Десерт: обезжиренный йогурт

Advised by Pilar Garcia, senior technician dietician  
[pgdietista.wix.com/pgdietista](http://pgdietista.wix.com/pgdietista)

### Если вы хотите, вы можете увезти с собой рецепты домой! Спрашивайте в портье!

Примечания для клиентов: всё питание (обед и ужин) всегда включает хлеб, даже если в рационе есть картошка. Хлеб можно не есть только в том случае, если главное блюдо приготовлено из риса или пасты. Таким образом в конце дня организм получает необходимое количество углеводов. (Углеводы являются базовым элементом, который кроме прочего обеспечивает организм энергией). Все дозы питания (полдник в первой и во второй половине дня) обязательны, так как помогают приглушить чувство голода и уменьшить аппетит во время еды. Эти небольшие дозы могут быть очень разнообразны, каждый может комбинировать продукты питания по своему вкусу и выбирать между сухофруктами, продуктами из зерна (хлеб, овсянка), обезжиренными молочными продуктами, свежими соками и фруктами. Пожалуйста, сообщите нам об аллергии и пищевой непереносимости, а также если вы не любите какой-нибудь продукт. Вегетарианские или веганские меню на заказ.



# DETOX М Е Н Ю

## МЕНЮ 5 ДНЯ

Не считайте дни, живите так, чтобы каждый день был засчитан. Мухаммед Али.

### Меню день 3

<b>До завтрака</b>	Сок зелёный энергетический
<b>Завтрак</b>	Обезжиренный йогурт с кусочками свежих фруктов (не менее одного целого фрукта), зерновые и стружки чёрного шоколада Чай
<b>Полдник в первой половине дня</b>	Чай Detox
<b>Обед</b>	Нежирная рыба по-майоркински (всё в духовке) + хлеб Десерт: фрукт
<b>Полдник</b>	Зелёный чай
<b>Ужин</b>	Яйцо с помидором и рагу из овощей по сезону + хлеб Десерт: флан кофейный обезжиренный

### Если вы хотите, вы можете увезти с собой рецепты домой! Спрашивайте в портье!

Примечания для клиентов: всё питание (обед и ужин) всегда включает хлеб, даже если в рационе есть картошка. Хлеб можно не есть только в том случае, если главное блюдо приготовлено из риса или пасты. Таким образом в конце дня организм получает необходимое количество углеводов. (Углеводы являются базовым элементом, который кроме прочего обеспечивает организм энергией). Все дозы питания (полдник в первой и во второй половине дня) обязательны, так как помогают приглушить чувство голода и уменьшить аппетит во время еды. Эти небольшие дозы могут быть очень разнообразны, каждый может комбинировать продукты питания по своему вкусу и выбирать между сухофруктами, продуктами из зерна (хлеб, овсянка), обезжиренными молочными продуктами, свежими соками и фруктами. Пожалуйста, сообщите нам об аллергии и пищевой непереносимости, а также если вы не любите какой-нибудь продукт. Вегетарианские или веганские меню на заказ.



# DETOX М Е Н Ю

МЕНЮ 5 ДНЯ

Улыбайтесь, жизнь летит. Мистер Вондерфул.

## Меню день 4

<b>До завтрака</b>	Сок зелёный энергетический
<b>Завтрак</b>	Кофе с обезжиренным молоком. Цельнозерновой хлеб с помидором, оливковым маслом и свежим сыром Свежевыжатый сок
<b>Полдник в первой половине дня</b>	Банан + обезжиренный йогурт
<b>Обед</b>	Холодный салат с чечевицей, манго, сыром, авокадо и грецкими орехами + хлеб Десерт: фрукт
<b>Полдник</b>	Зелёный чай
<b>Ужин</b>	Гамбургер говяжий гриль с помидором и луком в соусе+ хлеб Десерт: фрукт

**Если вы хотите, вы можете увезти с собой рецепты домой! Спрашивайте в портье!**

Примечания для клиентов: всё питание (обед и ужин) всегда включает хлеб, даже если в рационе есть картошка. Хлеб можно не есть только в том случае, если главное блюдо приготовлено из риса или пасты. Таким образом в конце дня организм получает необходимое количество углеводов. (Углеводы являются базовым элементом, который кроме прочего обеспечивает организм энергией). Все дозы питания (полдник в первой и во второй половине дня) обязательны, так как помогают приглушить чувство голода и уменьшить аппетит во время еды. Эти небольшие дозы могут быть очень разнообразны, каждый может комбинировать продукты питания по своему вкусу и выбирать между сухофруктами, продуктами из зерна (хлеб, овсянка), обезжиренными молочными продуктами, свежими соками и фруктами. Пожалуйста, сообщите нам об аллергии и пищевой непереносимости, а также если вы не любите какой-нибудь продукт. Вегетарианские или веганские меню на заказ.

Protur Biomar Gran Hotel & Spa





# DETOX МЕНЮ

## МЕНЮ 5 ДНЯ

Единственно невозможная вещь та, которую вы никогда не пытались сделать. Мистер Вондерфул.

### Меню день 5

<b>До завтрака</b>	Сок зелёный энергетический
<b>Завтрак</b>	Кофе с обезжиренным молоком. Цельнозерновой хлеб с маргарином и мармеладом Свежевыжатый апельсиновый сок
<b>Обед</b>	Салат “Капрезе”. Жирная рыба гриль с салаом из картофеля (с салатом и овощами) + хлеб Десерт: фрукт

### Если вы хотите, вы можете увезти с собой рецепты домой! Спрашивайте в портье!

Примечания для клиентов: всё питание (обед и ужин) всегда включает хлеб, даже если в рационе есть картошка. Хлеб можно не есть только в том случае, если главное блюдо приготовлено из риса или пасты. Таким образом в конце дня организм получает необходимое количество углеводов. (Углеводы являются базовым элементом, который кроме прочего обеспечивает организм энергией). Все дозы питания (полдник в первой и во второй половине дня) обязательны, так как помогают приглушить чувство голода и уменьшить аппетит во время еды. Эти небольшие дозы могут быть очень разнообразны, каждый может комбинировать продукты питания по своему вкусу и выбирать между сухофруктами, продуктами из зерна (хлеб, овсянка), обезжиренными молочными продуктами, свежими соками и фруктами. Пожалуйста, сообщите нам об аллергии и пищевой непереносимости, а также если вы не любите какой-нибудь продукт. Вегетарианские или веганские меню на заказ.