

Пример меню - неделя 2

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
На голодный желудок	2 стакана воды с соком половины лимона и 2 саше или 1 капсулой пробиотиков	2 стакана воды с соком половины лимона и 2 саше или 1 капсулой пробиотиков	2 стакана воды с соком половины лимона и 2 саше или 1 капсулой пробиотиков	2 стакана воды с соком половины лимона и 2 саше или 1 капсулой пробиотиков	2 стакана воды с соком половины лимона и 2 саше или 1 капсулой пробиотиков
Завтрак	Чай или кофе с 1-2 ч ложкой цейлонской корицы 1-2 бокала бульона	Чай или кофе с 1-2 ч ложки цейлонской корицы, смузи из семечек и ягод (рецепт прилагается)	Чай или кофе с 1/2 - 1-2 ч ложкой цейлонской корицы супер смузи (рецепт прилагается)	Чай или кофе с 1/2 - 1-2 ч ложкой цейлонской корицы 1 авокадо со слабо-соленым лососем, крекером, припущенным шпинатом	Чай или кофе с 1-2 ч ложкой цейлонской корицы 1-2 бокала бульона
Чай/ вода	чай с имбирем и куркумой (утром можно заварить термос)	чай с 1-2 ч ложки корицы	чай с имбирем и куркумой (утром можно заварить термос)	чай с 1-2 ч ложки корицы	чай с имбирем и куркумой (утром можно заварить термос)
Перекус	1 ст ложка кокосового масла или бокал бульона	1 ст ложка кокосового масла или бокал бульона	1 ст ложка кокосового масла или бокал бульона	1 ст ложка кокосового масла или бокал бульона	1 ст ложка кокосового масла или бокал бульона
Обед	За 10 минут до еды 1 ст ложка яблочного уксуса с 1 стаканом воды Суп на основе костного бульона с сезонными овощами - кабачком, цветной капустой, небольшой картофелиной, немного мяса от костей, крекер с ложкой икры, 1/4 авокадо Ложку чего-то квашеного	За 10 минут до еды 1 ст ложка яблочного уксуса с 1 стаканом воды Огуречный суп-пюре, 1-2 яйца с припущенным шпинатом и голландским соусом, крекером и ложкой икры Ложку чего-то квашеного	За 10 минут до еды 1 ст ложка яблочного уксуса с 1 стаканом воды Суп с овощами на основе костного бульона с мясом, крекер с ложкой икры, салат из молодой редиски и огурца с зеленью с картофельным или ореховым хлебом Ложку чего-то квашеного	За 10 минут до еды 1 ст ложка яблочного уксуса с 1 стаканом воды Уха (в seafoodshop продаются специальные наборы для ухи), салат из чечевицы с овощами, крекер со ст ложкой икры, салат из свежих овощей Ложку чего-то квашеного	За 10 минут до еды 1 ст ложка яблочного уксуса с 1 стаканом воды Салат из вареного яйца, оливок, авокадо, скумбрии в собственном соку, небольшой отварной картофелины, на подушке из свежей зелени с оливковым маслом, лимонным соком. Крекер со ст ложкой икры Ложку чего-то квашеного

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Ужин	1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды Запеченная скумбрия с припущенным шпинатом, пюре из сельдерея Ложку чего-то квашеного Шоколадный мусс с авокадо (рецепт прилагается)	1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды Печень кролика или куриная со спаржей или брокколи на пару с солью, перцем, лимонным соком и оливковым маслом, 1 запеченная картошка Ложку чего-то квашеного ягодно-ореховая помадка (рецепт прилагается)	1-2 бокала бульона	1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды Запеченный палтус с салатом из зелени и свеклы (рецепт прилагается), 1/2 стакана чечевицы Ложку чего-то квашеного Горсть ягод, немного семечек или кедровых орешков с 1/2 чайной ложки меда и/или взбитыми кокосовыми сливками	1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды Бедро индейки а с пюре из цветной капусты (рецепт прилагается) салат из темной зелени Ложку чего-то квашеного Ягодный мусс (рецепт прилагается)
Напитки	1.5-2 литра жидкости (хотя бы 1 литр воды)	1.5-2 литра жидкости (хотя бы 1 литр воды)	1.5-2 литра жидкости (хотя бы 1 литр воды)	1.5-2 литра жидкости (хотя бы 1 литр воды)	1.5-2 литра жидкости (хотя бы 1 литр воды)