

Пример меню, неделя 1

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Натощак	2 стакана воды с лимоном	2 стакана воды с лимоном	2 стакана воды с лимоном	2 стакана воды с лимоном	2 стакана воды с лимоном
Завтрак	Чай или кофе с 1-2 ч ложкой цейлонской корицы 2 яйца с четвертинкой авокадо и ст ложкой икры на крекере из семечек (рецепт прилагается)	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 Салат из авокадо, помидоров, зелени, оливок с оливковым маслом, слабосоленая дикая рыба на крекере (скумбрия, лосось,	Чай или кофе с 1/2 - 1-2 ч ложкой цейлонской корицы Омлет с овощами, салат из зелени с семечками	Чай или кофе с 1/2 - 1-2 ч ложкой цейлонской корицы Ореховые оладьи с кокосовыми сливками и ягодами (рецепт прилагается)
Чай/ вода	чай с имбирем и куркумой (утром можно заварить термос)	чай с корнем одуванчика и лопуха (утром можно заварить термос)	чай с имбирем и куркумой (утром можно заварить термос)	чай с корнем одуванчика и лопуха (утром можно заварить термос)	чай с имбирем и куркумой (утром можно заварить термос)
Перекус	чипсы из водорослей, например такие http://buckwheatandspinach.com/7-prodyktov-dlya-immuniteta-zimoi/	горсть замороженных ягод с замоченными тыквенными семечками и 1/4 банана	чай, взбитый с ложкой сливочного и кокосового масла, при желании щепоткой соли и подсластителем (стевия, ксилитол)	"паштет" из тыквенных семечек с овощами - морковкой, огурцом (рецепт прилагается) Чай	половинка авокадо с лимонным соком, солью и перцем на льняном крекере Чай

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Обед	<p>1 ст ложка яблочного уксуса в 1 стакане воды за 5-10 минут до еды, если нет ощущения дискомфорта</p> <p>суп на основе костного бульона с сезонными корнеплодами: репкой, кольраби, морковкой, немного мяса от костей</p> <p>Ржаной крекер с ложкой икры, 1/4 авокадо</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p>	<p>1 ст ложка яблочного уксуса в 1 стакане воды за 5-10 минут до еды, если нет ощущения дискомфорта</p> <p>суп-пюре из тыквы на основе костного бульона, яйцо с припущенным шпинатом, ст ложка икры</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p>	<p>1 ст ложка яблочного уксуса в 1 стакане воды за 5-10 минут до еды, если нет ощущения дискомфорта</p> <p>борщ без картошки на основе костного бульона с небольшим количеством мяса, салат из сезонных овощей (огурцы, помидоры, перец) и 1/2 стакана салата из чечевицы, столовая ложка икры</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p>	<p>1 ст ложка яблочного уксуса в 1 стакане воды за 5-10 минут до еды, если нет ощущения дискомфорта</p> <p>уха (в seafoodshop продаются специальные наборы для ухи), салат из киноа с овощами, крекер со ст ложкой икры</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p>	<p>1 ст ложка яблочного уксуса в 1 стакане воды за 5-10 минут до еды, если нет ощущения дискомфорта</p> <p>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</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p>
Ужин	<p>1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды</p> <p>рыба (например, запеченная скумбрия) с припущенным шпинатом и запеченной тыквой.</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p> <p>Шоколадный мусс с авокадо (рецепт прилагается)</p>	<p>1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды</p> <p>печень кролика или куриная с брокколи на пару с солью, перцем, лимонным соком и оливковым маслом, 1/2 стакана гречки</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p> <p>Ягодно-ореховая помадка (рецепт прилагается)</p>	<p>1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды</p> <p>запеченный палтус с салатом из зелени и свеклы (рецепт прилагается), запеченные корнеплоды</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p> <p>Горсть ягод, немного семечек или кедровых орешков с чайной ложкой меда и/или взбитыми кокосовыми сливками</p>	<p>1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды</p> <p>запеченная баранина с салатом из капусты под азиатской заправкой (рецепт прилагается), пюре из сельдерея</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p> <p>зеленое яблоко, запеченное с топленным маслом, грецкими орехами, немного меда или стевии</p>	<p>1 ст ложка яблочного уксуса с 1/2 стакана воды</p> <p>бедро индейки а с пюре из цветной капусты (рецепт прилагается) салат из темной зелени</p> <p>Ложку квашеной капусты или других квашеных овощей</p> <p>Ягодный мусс (рецепт прилагается)</p>
Напитки	<p>1.5-2 литра жидкости (желательно хотя бы 1 литр воды)</p>	<p>1.5-2 литра жидкости (желательно хотя бы 1 литр воды)</p>	<p>1.5-2 литра жидкости (желательно хотя бы 1 литр воды)</p>	<p>1.5-2 литра жидкости (желательно хотя бы 1 литр воды)</p>	<p>1.5-2 литра жидкости (желательно хотя бы 1 литр воды)</p>

