РОДНИК АЛТАЯ®

САНАТОРИЙ В БЕЛОКУРИХЕ

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА К ДЕТОКС-ПРОГРАММЕ

Подготовка к Детокс-программе —
это важный этап, который позволяет
мягко подготовить организм к очищению
и повысить его эффективность.

Нутрициолог санатория Родник Алтая
Злобина Светлана Александровна

Это примерное меню, которое нужно адаптировать под свои индивидуальные потребности и ограничения

Важно пить много воды (1,5–2 л в день) и избегать алкоголя, кофеина и сахара

Примерное меню на неделю:

Понедельник

ЗАВТРАК
Овсяная каша на воде с яблоком и корицей

ОБЕД
Салат из свежих овощей (шпинат, огурец, помидор) с запеченным лососем

УЖИН
Куриный суп с овощами (картофель, морковь, лук, зелень)

Вторник

ЗАВТРАК
Творог с фруктами (ягоды, банан)

ОБЕД
Тушеная курица с овощами (брокколи, цветная капуста, морковь)

УЖИН
Запеченная рыба (скумбрия, минтай) с гарниром из риса (бурого или дикого)

Среда

ЗАВТРАК
2 яйца, сваренные вкрутую, с цельнозерновыми хлебцами и авокадо

ОБЕД
Салат из овощей (шпинат, огурец, помидор, перец) с заправкой из оливкового масла и лимонного сока

УЖИН
Запеченная тыква с корицей и орехами (в небольшом количестве)

Четверг

ЗАВТРАК
Омлет с овощами (помидорами, зеленью) и тостом из цельнозернового хлеба

ОБЕД
Салат из свежих овощей (руккола, огурец, помидор, зелень) с запеченным картофелем

УЖИН
Овощной суп с куриным бульоном

Пятница

ЗАВТРАК
Овсяная каша на воде с яблоком и корицей

ОБЕД
Салат из овощей (шпинат, огурец, помидор) с тунцом

УЖИН
Куриный суп с овощами (картофель, морковь, лук, зелень)

Суббота

ЗАВТРАК
2 яйца, сваренные вкрутую, с цельнозерновыми хлебцами и авокадо

ОБЕД
Запеченная рыба (лосось, форель) с гарниром из риса (бурого или дикого)

УЖИН
Запеченная цветная капуста с чечевицей и овощами

Воскресенье

ЗАВТРАК
Омлет с помидорами и зеленью

ОБЕД
Салат из овощей (шпинат, огурец, помидор) с запеченным картофелем

УЖИН
Овощной суп с куриным бульоном

Дополнительные рекомендации:

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Пейте много чистой воды, травяных чаев (ромашка, мята)

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Добавьте в рацион детоксикационные продукты: свеклу, гранаты, чеснок, куркуму, имбирь

ОЧИЩЕНИЕ

Включите в свой день физическую активность (прогулки, йога, плавание)

СОН

Спите не менее 7–8 часов в сутки

СТРЕСС

Избегайте стрессовых ситуаций, практикуйте техники релаксации

