



# ОЧИЩЕННЯ

## 3 ДНІ

ЩО ВХОДИТЬ В ПРОГРАМУ:

- ДЕНЬ 1 ПЮРЕ
- ДЕНЬ 2 СМУЗИ
- ДЕНЬ 3 СМУЗИ

В ОДНОМУ ДНІ ПРОГРАМИ:  $\approx 1000$  ккал

РАЦІОН ПРОГРАМИ МОЖЕ ЗМІНЮВАТИСЯ, ТОМУ ЙОГО КРАЩЕ УТОЧНЮВАТИ У МЕНЕДЖЕРА



## ДЕНЬ 1. ПЮРЕ

№	НАЗВА ПЮРЕ	СКЛАД	КАЛОРИЙНІСТЬ
1	ЛИМОННА ВОДА	Лимон, Сироп топінамбура, Вода	51
2	ЧІА ПУДИНГ	Мигдалеве молоко, Насіння Чіа, Банан, Ягоди Годжі, Кероб, Кокосова стружка	263
3	СВІЖІСТЬ	Ананас, Селера, Яблуко, М'ята, Імбир	84
4	СМАЧНА КАША	Гарбуз, Курага, Груша, Апельсин, Насіння Чіа	114
5	БАНАНАС	Банан, Ананас, Яблуко, Капуста Кейл	105
6	ЩІТКА	Чорнослив, Буряк, Яблуко, Мигдалева стружка	69
7	ІМУНІТЕТ	Обліпиха, М'ята, Сироп Агави, Вода	56
8	ІТАЛІЙСЬКА ПОЛУНИЦЯ	Полуниця, Базилік, Груша, Лайм, М'ята, Морінга	85
9	ДЕТОКС-ПЮРЕ	Шпинат, Базилік, Огірок, Яблуко, Укроп, Кадамон, Ківі	139
10	СОЛОДКА МРІЯ	Груша, Чорнослив, Яблуко, М'ята, Мигдалева стружка	64

## ДЕНЬ 2. СМУЗІ

№	НАЗВА СМУЗІ	СКЛАД	КАЛОРІЙНІСТЬ
1	ТАРХУН	Естрагон, Сироп топіамбура, Імбир, Вода	25
2	GREIPFRUIT ENERGY	Шпинат, Яблуко, Фундук, Банан, Грейпфрут	264
3	CHIA + ГРУША	Огірок, Груша, Яблуко, М'ята, Насіння чіа	130
4	ЗЕЛЕНА ФЕЄРІЯ	Огірок, Петрушка, Яблуко, Насіння чіа, Вода	22
5	МАНГОВИЙ РАЙ	Манго, Ананас, Яблуко, Ягоди асаї	165
6	СТАЛЬНА СИЛА	Ківі, Стебло селери, Авокадо, Яблуко, Насіння чіа, Конопляний протеїн	116
7	ЦІЛЮЩИЙ ЛЬОН	Слива, Груша, Яблуко, Смородина, Насіння льону, Насіння чіа	122
8	МОРЯК ПАПАЙ	Шпинат, Огірок, Салат айсберг, Яблуко, Лимон, Насіння льону	44
9	ЧОРНИЧКА	Чорниця, Яблуко, Гарбуз, Хлорелла	118
10	СУПЕРФУД	Груша, Ківі, Спіруліна, Насіння чіа, Шпинат, Мигдальне молоко	132

## ДЕНЬ 3. СМУЗІ

№	НАЗВА СМУЗІ	СКЛАД	КАЛОРІЙНІСТЬ
1	ЛИМОННА ВОДА	Лимон, Сироп топіамбура, Імбир, Вода	51
2	МИГДАЛЕВА СЛИВА	Слива Груша, Яблуко, Чорниця, Мигдалеве молоко	122
3	СПІРУЛІНА МІХ	Груша, Банан, Мигдалеве молоко, Лимон, Спіруліна	198
4	LPG	Груша, Грейпфрут, Морква, Яблуко, Буряк, Лимон, Імбир	117
5	ПОЛУНИЧНИЙ ЙОГУРТ	Полуниця, Банан, Ківі, Мигдаль, Ваніль	152
6	СМОРОДИНКА	Смородина, Макка, Ананас, Груша, Апельсин, Імбир	124
7	МАНГО+ГРЕЙПФРУТ	Манго, Кокосові пластівці, Малина, Грейпфрут, Яблуко, Ягоди годжі	195
8	AVO-APPLE	Авокадо, Огірок, Яблуко, Петрушка, Імбир, Лимон, Вода	174
9	СПОКУСА	Ананас, Груша, Полуниця, Базилік, Лайм, М'ята, Сироп топіамбура, Вода	75
10	SWEET PUMPKIN	Гарбуз, Фінік, Лимон, Імбир, Насіння льону, Вода	96