



# ОЧИЩЕННЯ

## 5 ДНІВ



ЩО ВХОДИТЬ В ПРОГРАМУ:

- ДЕНЬ 1 ПЮРЕ
- ДЕНЬ 2 СМУЗИ
- ДЕНЬ 3 СМУЗИ
- ДЕНЬ 4 СМУЗИ
- ДЕНЬ 5 ПЮРЕ

В ОДНОМУ ДНІ ПРОГРАМИ:  $\approx 1000$  ККАЛ

## ДЕНЬ 1. ПЮРЕ

№	НАЗВА СМУЗИ	СКЛАД	КАЛОРІЙНІСТЬ
1	ЛИМОННА ВОДА	Лимон, Сироп топіамбура, 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	КАЛОРИЙНІСТЬ
1	ТАРХУН	Естрагон, Сироп топінамбура, Імбир, Вода	25
2	СНІА + ГРУША	Огірок, Груша, Яблуко, М'ята, Насіння чіа	130
3	GREIPFRUIT ENERGY	Шпинат, Яблуко, Фундук, Банан, Грейпфрут	264
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	GREEN LIME	Броколі, Яблуко, Лайм, Насіння коноплі, Вода	55
10	СУПЕРФУД	Груша, Ківі, Спіруліна, Насіння чіа, Шпинат, Мигдальне молоко	132

## ДЕНЬ 3. СМУЗІ

№	НАЗВА СМУЗІ	СКЛАД	КАЛОРИЙНІСТЬ
1	ЛИМОННА ВОДА	Лимон, Сироп топінамбура, Імбир, Вода	51
2	ЛІСОВА ЧОРНИЦЯ	Чорниця, Груша, Яблуко, Хлорелла	118
3	GINGER MILK	Банан, Яблуко, Мигдалеве молоко, Шпинат, Базилік, Імбир	204
4	BASIL + MINT	Ківі, Огірок, Груша, М'ята, Базилік, Вода	55
5	ДОКТОР КЕЙЛ	Капуста кейл, Яблуко, Апельсин, М'ята, Хлорелла	123
6	MANGO + CAMU CAMU	Манго, Ківі, Груша, Морква, Каму каму	173
7	BROCCOLI POWER	Броколі, Яблуко, Шпинат, Огірок, Апельсин	109
8	ЗЕЛЕНА ХВИЛЯ	Салат айсберг, Авокадо, Ківі, Яблуко, Вода	112
9	DETOX MIX	Лайм, Огірок, Яблуко, Насіння чіа, Шпинат, Вода	54
10	ZELENKA	Фенхель, Стебло селери, Спіруліна, Яблуко, Імбир, Лимон	46

## ДЕНЬ 4. 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	ЯСКРАВА СЕЛЕРА	Стебло селери, Огірок, Лимон, Шпинат, Спіруліна, Вода	26
5	ПОЛУНИЧНИЙ ЙОГУРТ	Полуниця, Банан, Ківі, Мигдаль, Ваніль	152
6	МАНГО+ГРЕЙПФРУТ	Манго, Кокосові пластівці, Малина, Грейпфрут, Яблуко, Ягоди годжі	195
7	GREEN LIME	Броколі, Яблуко, Лайм, Насіння коноплі, Вода	55
8	GREEN DAY	Шпинат, Яблуко, Стебло селери, Лимон, Вода	55
9	SWEET PUMPKIN	Гарбуз, Фінік, Лимон, Імбир, Насіння льону, Вода	96
10	AVO-APPLE	Авокадо, Огірок, Яблуко, Петрушка, Імбир, Лимон, Вода	174

## ДЕНЬ 5. ПЮРЕ

№	НАЗВА СМУЗІ	СКЛАД	КАЛОРІЙНІСТЬ
1	ЛИМОННА ВОДА	Лимон, Сироп топіамбура, Імбир, Вода	51
2	ПОЛУНИЧНИЙ ЧІА ПУДИНГ	Насіння Чіа, Полуниця, Мигдалеве молоко, Сироп агави	263
3	НІЖНІСТЬ	Морква, Селера, Яблуко, Укроп, Мигдалеве молоко, Вода	97
4	СОЛОДКА МРІЯ	Груша, Чорнослив, Яблуко, М'ята, Мигдалева стружка	139
5	ЗЕЛЕНА СИЛА	Броколі, Селера, Яблуко, М'ята, Кардамон, Спіруліна	78
6	ЩІТКА	Чорнослив, Буряк, Яблуко, Мигдалева стружка	69
7	ТАРХУН	Естрагон, Лимон, Сироп Агави, Вода	56
8	ДЕТОКС-ПЮРЕ	Шпинат, Базилік, Огірок, Яблуко, Укроп, Кардамон, Ківі	64
9	КАЗКОВА ЗЕЛЕНЬ	Банан, Апельсин, Яблуко, Шпинат, Базилік, Хлорела	102
10	СВІЖІСТЬ	Ананас, Селера, Яблуко, М'ята, Імбир	84