

CLEAN GREEN

Це detox - програма з десяти напоїв: 8 зелених овочевих соків холодного віджиму, probiotic drink та аюрведичний чай.

Clean Green - легкий та доступний спосіб подбати про себе. Детокс соками ідеально впишеться у ваш здоровий раціон, підходить для регулярних розвантажувальних днів, стане ресурсом для насичення організму вітамінами та мінералами.

GREEN CHEF

* якщо відчуття голоду присутнє - з'їжте жменю замочених горіхів або ягід.

8:00 probiotic drink:
вода очищена
lactobif probiotics

8:00 огірок, шпинат,
стебло селери,
лайм, базилік,
вода очищена.

200мл | 38ккал
білки: 1,27г
жири: 0,37г
вуглеводи: 7,34г

9:30 яблуко, шпинат,
мигдаль, мікрогрін,
хлорела.

200мл | 91ккал
білки: 2,48г
жири: 6,01г
вуглеводи: 6,73г

11:00 ананас, кабачок,
авокадо, кейл,
шпинат, лимон,
вода.

200мл | 96ккал
білки: 1,27г
жири: 6,19г
вуглеводи: 8,68г

12:30 вода очищена,
яблуко,
білокачанна
капуста, шпинат,
лимон, м'ята.

200мл | 55ккал
білки: 1,2г
жири: 0,46г
вуглеводи: 11,39г

14:00 вода очищена,
авокадо, шпинат,
мікрогрін гороху,
мікрогрін
соняшника, мікрогрін
люцерни, сік лайму.

200мл | 74ккал
білки: 1,66г
жири: 6,1г
вуглеводи: 3,09г

15:30 ананас, яблуко,
огірок, шпинат,
імбир, вода.

200мл | 71ккал
білки: 1,82г
жири: 0,51г
вуглеводи: 14,72г

17:00 кокосова вода,
ананас, огірок,
петрушка.

200мл | 78ккал
білки: 1,93г
жири: 0,47г
вуглеводи: 16,49г

18:30 гарбуз, шпинат,
авокадо, кабачок,
лайм, вода.

200мл | 96ккал
білки: 1,7г
жири: 4,29г
вуглеводи: 13,24г

20:00 ayurvedic tea:
вода очищена,
куркума, імбир,
фенхель, коріандр.

200мл | 5ккал
білки: 0,12г
жири: 0,84г
вуглеводи: 0,12г

Бенефіти програми Clean Green:

- захист клітин від окислення та вільних радикалів
- насичення крові киснем
- вивід токсинів та важких металів
- ресурс для насичення організму клітковиною
- «відпочинок» для травної системи через рідку форму їжі

Clean Green допоможе тобі:

- вивести надмірну кислотність в крові
- стимулювати роботу кишківника
- позбутися набряків та покращити стан шкіри
- підтримати детоксикаційну систему організму

Рекомендації від команди GC:

- підтримувати водний баланс
- виключити алкоголь
- виконувати комфортну для вас фізичну активність
- мінімізувати вживання напоїв з кофеїном

Проти- показання:

індивідуальна непереносимість компонентів та рекомендації вашого лікаря при хронічних та сезонних захворюваннях



детальніше про програму
можна дізнатись на сайті
GREEN CHEF.