

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СУСТАВОВ

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

*Все супы готовятся на основе костного рыбного бульона

*Обязательно соблюдать режим питья и пить достаточно чистой воды

*Можно есть несколько дней одно и то же

*Можно менять местами обед и ужин

*Можно есть меньше предложенного. Количества не определены. Важно не испытывать чувство голода

День 1

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Овощной суп [\[Рецепт №4\]](#)
ОБЕД • Вместо хлеба:
рисовые или гречневые крекеры
• Овощной салат [\[Рецепт №5\]](#)
• Десерт: запеченное яблоко

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Рыба запеченная
УЖИН с тушеными овощами



День 2

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Суп тайландский с красным карри,
ОБЕД тофу и лапшой ширатаки
[\[Рецепт №6\]](#)
• Каша из пшена с овощами
[\[Рецепт №7\]](#)
• 1-2 фрукта или стакан ягод

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Рыба запеченная
УЖИН • Салат из зеленой папайи
[\[Рецепт №8\]](#)



День 3

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Суп с печеными бататами,
ОБЕД имбирем и каштанами [\[Рецепт №9\]](#)
• Вместо хлеба:
рисовые или гречневые крекеры
• Котлетки из цветной капусты
[\[Рецепт №10\]](#)
• Десерт "Шахерезада" [\[Рецепт №11\]](#)

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Курица, приготовленная в духовке
УЖИН или на пару
• Салат из проростков
подсолнечника [\[Рецепт №12\]](#)



ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СУСТАВОВ

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

*Все супы готовятся на основе костного рыбного бульона

*Обязательно соблюдать режим питья и пить достаточно чистой воды

*Можно есть несколько дней одно и то же

*Можно менять местами обед и ужин

*Можно есть меньше предложенного. Количества не определены. Важно не испытывать чувство голода

День 4

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Овощной суп [\[Рецепт №4\]](#)
ОБЕД • Овощной салат
без "исключаемых" овощей
• 1-2 фрукта или стакан ягод

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Рис с каштанами [\[Рецепт №13\]](#)
УЖИН • Салат из брокколи [\[Рецепт №14\]](#)



День 5

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Суп из зеленой чечевицы
ОБЕД [\[Рецепт №15\]](#)
• Печеные оладьи из лука - порея
[\[Рецепт №16\]](#)
• Десерт: кекс из муки спельты
и яблок [\[Рецепт №17\]](#)

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Рыба запеченная
УЖИН • Фиолетовый салат [\[Рецепт №18\]](#)



День 6

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Суп из зеленой чечевицы
ОБЕД [\[Рецепт №15\]](#)
• Овощи на гриле –
тыква, батат, кабачки
• Яйцо пашот
• Вместо хлеба: рисовые или
гречневые крекеры

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Курица, приготовленная в духовке
УЖИН или на пару
• Пюре из кабачков
с орехами кешью [\[Рецепт 21\]](#)



ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СУСТАВОВ

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

*Все супы готовятся на основе костного рыбного бульона

*Обязательно соблюдать режим питья и пить достаточно чистой воды

*Можно есть несколько дней одно и то же

*Можно менять местами обед и ужин

*Можно есть меньше предложенного. Количества не определены. Важно не испытывать чувство голода

День 7

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [Рецепт №2]

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [Рецепт №3]
13:00

12:00-14:00 • Суп из шпината и топинамбура
ОБЕД [Рецепт №20]
• Пюре из кабачков и орехов кешью
[Рецепт №19]
• Вместо хлеба: рисовые
или гречневые крекеры

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Рыба запеченная
УЖИН • Желе из свеклы
[Рецепт №21]



День 8

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [Рецепт №2]

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [Рецепт №3]
13:00

12:00-14:00 • Холодный суп [Рецепт №22]
ОБЕД • Пряный рис с клюквой
и хумусом [Рецепт №23]
• Запеченное яблоко

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Гречневая каша
УЖИН • Салат из свежей брокколи
[Рецепт №14]



День 9

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [Рецепт №2]

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [Рецепт №3]
13:00

12:00-14:00 • Холодный суп [Рецепт №22]
ОБЕД • Быстрая запеканка с мангольдом
и тофу [Рецепт №24]
• 1-2 фрукта или стакан ягод

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Рыба запеченная
УЖИН с тушеными овощами
• Салат из яблок, моркови
и зелени [Рецепт №25]



ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СУСТАВОВ

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

*Все супы готовятся на основе костного рыбного бульона

*Обязательно соблюдать режим питья и пить достаточно чистой воды

*Можно есть несколько дней одно и то же

*Можно менять местами обед и ужин

*Можно есть меньше предложенного. Количества не определены. Важно не испытывать чувство голода

День 10

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Суставомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Чечевичный суп с конжаком
ОБЕД [\[Рецепт №26\]](#)
• Рис из цветной капусты
[\[Рецепт №27\]](#)
• Десерт "Шахерезада"
[\[Рецепт №11\]](#)

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Суставомин"

18:00-20:00 • Рыба запеченная
УЖИН • Салат из свежих корнеплодов
[\[Рецепт №28\]](#)



День 11

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Суставомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Чечевичный суп с конжаком
ОБЕД [\[Рецепт №26\]](#)
• Запеченные котлеты
из фасоли лобия [\[Рецепт №29\]](#)
• Гречневая каша
• Бодрящий напиток [\[Рецепт №30\]](#)

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Суставомин"

18:00-20:00 • Лосось по-восточному
УЖИН [\[Рецепт №31\]](#)
• Гратен из сельдерея
[\[Рецепт №32\]](#)



День 12

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Суставомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [\[Рецепт №2\]](#)

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [\[Рецепт №3\]](#)
13:00

12:00-14:00 • Диетический суп [\[Рецепт №33\]](#)
ОБЕД • Мусс из лосося с тофу
[\[Рецепт №34\]](#)
• Вместо хлеба: рисовые
или гречневые крекеры

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Суставомин"

18:00-20:00 • Курица, приготовленная
УЖИН в духовке или на пару
• Фиолетовый салат [\[Рецепт №18\]](#)



ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СУСТАВОВ

Предложенный рацион носит рекомендованный характер. Перед применением проконсультируйтесь с вашим врачом

- *Все супы готовятся на основе костного рыбного бульона
- *Обязательно соблюдать режим питья и пить достаточно чистой воды
- *Можно есть несколько дней одно и то же

- *Можно менять местами обед и ужин
- *Можно есть меньше предложенного. Количества не определены. Важно не испытывать чувство голода

День 13

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [Рецепт №2]

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [Рецепт №3]
13:00

12:00-14:00 • Суп из печенных грибов
ОБЕД [Рецепт №35]
• Запеченный топинамбур
с зеленью [Рецепт №36]
• Десерт: кекс из муки спельты
и яблок [Рецепт №17]

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Гречневая каша
УЖИН • Салат из свежей брокколи
[Рецепт №14]



День 14

06:00-07:00 • 2 стакана тепло-горячей воды

07:00-09:00 • 1 капсула "Сулавомин"
ЗАВТРАК • Рисовый завтрак [Рецепт №2]

До обеда • Напиток для повышения
не ранее иммунитета [Рецепт №3]
13:00

12:00-14:00 • Суп из печенных грибов
ОБЕД [Рецепт №35]
• Запеченный топинамбур с зеленью
• 1-2 фрукта или стакан ягод

17:00-18:00 • Прогулка 20-60 минут
• 1 капсула "Сулавомин"

18:00-20:00 • Рыба запеченная
УЖИН • Фиолетовый салат
[Рецепт №18]



VitaTeVa
центр альтернативной медицины

- 📍 Израиль, г. Герцлия
- ☎ Учебный центр: +972 33751909
- 📞 WhatsApp: +972 515003325
- ✉ info@vitateva.com

*Благодарю за участие в программе!
Не останавливайтесь, продолжайте внедрять
здоровые привычки питания в вашу жизнь*



Юлия Резников
натуропат, рефлексолог доктор Ph.D