

## ПОНЕДІЛОК

Сніданок

Вівсяномлинець з овочам, сиром

Ланч (від 2000 ккал)

Яловичина/ риба зі спельтою

Обід

Рибний суп з удоном, овочами

Полуденок (від 2500 ккал)

Птітім з рибними м'якцями

Перекус

Овочевий салат

Вечеря

ПП-лазанья



Сніданок

Омлет з сиром

Ланч (від 2000 ккал)

Тушковані овочі з індичкою/

сьомгою

Обід

Гарбузовий крем-суп

Полуденок (від 2500 ккал)

Курка-гриль/сьомга з овочами

Перекус

Боул з сочевицею та буряком

Вечеря

Фрікасе у вершковому соусі



## СЕРЕДА

Сніданок

Грибний штрудель

Ланч (від 2000 ккал)

Курка/ біла рибка з салатом

Обід

Гречана паелья

Полуденок (від 2500 ккал)

Жульєн з сиром

Перекус

Морвяний пиріг

Вечеря

Запечені овочі з індичкою/хеком



Сніданок

Творожна запіканка

Ланч (від 2000 ккал)

Тости з індичкою/ сьомгою

Обід

Кус-кус з індичкою/ морепр.

Полуденок (від 2500 ккал)

Різотто з морепродуктами

Перекус

Овочевий салат

Вечеря

Куряче/ рибне філе з грибами та сиром



розігрівати  
в СВЧ-печі



краще  
смакує  
охолодженим



## П'ЯТНИЦЯ

Сніданок

Зелена гречка з авокадо

Ланч (від 2000 ккал)

Протеїновий смузі

Обід

Вершкова паста з куркою/  
креветками

Полуденок (від 2500 ккал)

Котлети з овочами

Перекус

Салат з сьомгою

Вечеря

Боул з фалафелем



## СУБОТА

Сніданок

Скрембл з сьомгою

Ланч (від 2000 ккал)

Рагу з куркою/рибою,квасолею

Обід

Масурдал

Полуденок (від 2500 ккал)

Дикий рис з овочами, кальмарами

Перекус

Зелений смузі

Вечеря

Курячі м'ячболі/ рибні з салатом



## НЕДІЛЯ

Сніданок

Сирнички

Ланч (від 2000 ккал)

Ролл з овочами і сиром

Обід

Булгур з креветками

Полуденок (від 2500 ккал)

Котлетки з гречаною кашою

Перекус

Вінегрет

Вечеря

Рисова локшина з індичкою/  
рибою



## СПІВВІДНОШЕННЯ КБЖВ



1200 ккал: 90/40/120

1500 ккал: 115/ 50/ 145

2000 ккал: 150/ 66/ 200

2500 ккал: 185/ 83/ 250



/ martcyenko



kykilena