

ПОНЕДІЛОК

Сніданок

Тости з лососем та пашот

Ланч (від 2000 ккал)

Болгарська міліна

Обід

Удон в каррі з куркою/ морепр.

Полуденок (від 2500 ккал)

Кускус з куркою/хеком та сиром

Перекус

Яблуневий штрудель

Вечеря

Салат з тунцом



ВІТРОК

Сніданок

Млинці зі шпинатом та лососем

Ланч (від 2000 ккал)

Овочева запіканка

Обід

Телятина/ хек з овочами та різоні

Полуденок (від 2500 ккал)

Печений хек з овочами

Перекус

Салат з овочами

Вечеря

Шашлик з індички/креветки
з овочами



СЕРЕДА

Сніданок

Скрембл з креветками

Ланч (від 2000 ккал)

Вівсяномлинці з авокадо

Обід

Бефстроганов з курки/ риби

Полуденок (від 2500 ккал)

Салат з нутом і куркою

Перекус

Творожний мус

Вечеря

Курячі мафіни з спаржевою
квасолею



ЧЕТВЕР

Сніданок

Омлет з сиром та овочами

Ланч (від 2000 ккал)

Цільнозернові протеїнові

панкейки

Обід

Локшина з куркою/морепро.

Полуденок (від 2500 ккал)

Булгур з овочами і креветками

Перекус

Фруктовий смузі

Вечеря

Запечена біла рибка і овочі



розігрівати
в СВЧ-печі



краще
смакує
охолодженим



П'ЯТНИЦЯ

Сніданок

Млинці з сиром



Ланч (від 2000 ккал)

Курка/морепр. в кисло-солодкому з рисом



Обід

Вок з індичкою/хеком і кіноа



Полуденок (від 2500 ккал)

Гречка з печінкою/хеком



Перекус

Салат з морепродуктами



Вечеря

Курячий/рибний стейк



СУБОТА

Сніданок

Ролліні зі шпинатом та куркою/рибкою



Ланч (від 2000 ккал)

Спагетті з сьомгою



Обід

Рибні м'ячболі в томаті



Полуденок (від 2500 ккал)

Запіканка з цвітної капусти



Перекус

Творожні вафлі з малиновим соусом



Вечеря

Боул з куркою/сьомгою



НЕДІЛЯ

Сніданок

Сирнички з курагою



Ланч (від 2000 ккал)

Розібраний бургер



Обід

Плов з кукою/морепродуктами



Полуденок (від 2500 ккал)

Ролл з овочами, курка/креветки



Перекус

Протеїновий салат



Вечеря

Міліна з томатами



+38094 945 49 81



/ martcynenko



kykilena

СПІВВІДНОШЕННЯ КБЖВ



1200 ккал: 90/40/120

1500 ккал: 115/ 50/ 145

2000 ккал: 150/ 66/ 200

2500 ккал: 185/ 83/ 250