

ПОНЕДІЛОК

Сніданок

Гранола з ягідним соусом

Ланч (від 2000 ккал)

Гречана лапша з креветками

Обід

Грибний крем-суп

Полуденок (від 2500 ккал)

Філе індички/білої риби з сочевицею

Перекус

Салат з карамелізованими фруктами

Вечеря

Люля-кебаб з овочами



ВІВТОРОК

Сніданок

Сендвіч з сьомгою

Ланч (від 2000 ккал)

Удон з індичкою/ білою рибкою

Обід

Нагетси із індички/ білої риби

Полуденок (від 2500 ккал)

Протеїновий смузі

Перекус

Салат з запеченим буряком

Вечеря

Курячий/ рибний рулет з грибами



СЕРЕДА

Сніданок

Вершкова спельта з медом

Ланч (від 2000 ккал)

Тайський рис з креветками

Обід

Соба з куркою/ креветками

Полуденок (від 2500 ккал)

Курка/ хек під сиром та Кусь-кусь

Перекус

Овочевий салат

Вечеря

Боул з куркою/ сьомгою, нутом



ЧЕТВЕР

Сніданок

Вишневий пиріг

Ланч (від 2000 ккал)

Сирники з зеленню

Обід

Курячий суп з локшиною

Полуденок (від 2500 ккал)

Котлетки з сочевицею

Перекус

Салат з кабачком

Вечеря

Морепродукти в танцацу



розігрівати
в НВЧ-печі



краще
смакує
охолодженим



П'ЯТНИЦЯ

Сніданок

Овочевий пиріг з сиром



Ланч (від 2000 ккал)



Овочі-гриль з куркою/ рибкою



Обід

Бурий рис з креветками теріякі



Полуденок (від 2500 ккал)

Табуле з булгуром



Перекус

Фруктовий смузі



Вечеря

Цезар з куркою



СУБОТА

Сніданок

Тости з гуакамоле та курячим філе



Ланч (від 2000 ккал)

Печений хек з гречаною локшиною



Обід

Курка по-китайськи з кус-кусом



Полуденок (від 2500 ккал)

Бананово-протеїновий кекс



Перекус

Теплий салат



Вечеря

Боул з креветками



НЕДІЛЯ

Сніданок

Творожна запіканка з фруктами



Ланч (від 2000 ккал)

Млинці з індичкою/ рибкою



Обід

Орзо з сьомгою



Полуденок (від 2500 ккал)

Запечене яблуко з творогом



Перекус

Хумус з овочами



Вечеря

Рисова локшина з куркою/рибою



СПІВВІДНОШЕННЯ КБЖВ



1200 ккал: 90/40/120

1500 ккал: 115/ 50/ 145

2000 ккал: 150/ 66/ 200

2500 ккал: 185/ 83/ 250

+38094 945 49 81



/ martcynenko



kykilena