

Menu 2000kcal

S U P E R W O M A N

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Brokastis	Ceptas olas ar sēklām 1,5 porcija 600 kcal	Ceptas olas ar sēklām 1,5 porcija 600 kcal	Rudzu rīka ar dārzeņiem 440 kcal	Sāļais brokastu sacepums 1,5 porcija 530 kcal	Sāļais brokastu sacepums 1,5 porcija 530 kcal	Biezpiena plāceniši 1,5 porcija 650 kcal	Rudzu rīka ar dārzeņiem 440 kcal
Uzkoda 1	200g hurma 250 kcal	Fitnesa cepumi 200 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	200g ananass + 3 galetes 180 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	Ķirbja keksiņi 1,5 porcija 300 kcal
Pusdienas	Maltā gaļa ar zemesriekstu sviesta mērci 580 kcal	Maltā gaļa ar zemesriekstu sviesta mērci 580 kcal	Vistas fileja ar ananāsiem un rīsiem 1,5 porcija 600 kcal	1,5 porcija Vinegreds 560 kcal	Kartupeļi riekstu garoziņā ar svaigiem dārzeņiem 520 kcal	Vistas fileja ar ananāsiem un rīsiem 1,5 porcija 600 kcal	Kartupeļi riekstu garoziņā ar svaigiem dārzeņiem 520 kcal
Uzkoda 2	Fitnesa cepumi 200 kcal	1 banāns + 3 galetes 220 kcal	Biezpiena bumbas sezamsēklās 200 kcal	1 kefīra glāze 200ml + 100g ananass 150 kcal	1 kefīra glāze 200ml + 100g ananass 150 kcal	2 mandarīni 50 kcal	200g hurma 250 kcal
Vakariņas	Forele pildīta ar ķiplokiem un citronu 350 kcal	Forele pildīta ar ķiplokiem un citronu 350 kcal	Pildīti kabači 1,5 porcija 450 kcal	Pildīti kabači 1,5 porcija 450 kcal	Pupiņu sautējums ar sēnēm 1,5 porcija 450 kcal	Pupiņu sautējums ar sēnēm 1,5 porcija 450 kcal	Tunča salāti ar kukurūzu 1,5 porcija 450 kcal
Total	1980 kcal	1950 kcal	1990 kcal	1990 kcal	1830 kcal	2050 kcal	1960 kcal

