

# Menu 1800kcal

S U P E R W O M A N

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Brokastis	Nakts auzu ar kokosriekstu skaidiņām 450 kcal	Ceptas olas ar tomātu 1,5 porcija 480 kcal	Sāļais biezpiena krēms ar grauzdiņiem 330 kcal	Augļu salāti ar auzu pārslām 370 kcal	Ceptas olas ar tomātu 1,5 porcija 480 kcal	Tosts ar lasi un saldskābo mērci 430 kcal	Nakts auzu ar kokosriekstu skaidiņām 450 kcal
Uzkoda 1	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	Lavašs ar tunci 200 kcal	Lavašs ar tunci 200 kcal	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	1 banāns + 3 galetes 220 kcal	1 kefira glāze 200ml + 1 hurma 400 kcal
Pusdienas	Ātrā pasta 460 kcal	Vistas kotletes ar kefiru + griķi + salāti 500 kcal	Vistas kotletes ar kefiru + griķi + salāti 500 kcal	Bulgura čili 1,5 porcija 510 kcal	Ātrā pasta 460 kcal	Risi ar dārzeņiem saldskābā mērcē 1,5 porcija 450 kcal	Risi ar dārzeņiem saldskābā mērcē 1,5 porcija 450 kcal
Uzkoda 2	Lavašs ar tunci 200 kcal	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	Banānu cepumi ar magonēm 1,5 porcija 345 kcal	Nutella krēms ar 1 maizes šķēli 260 kcal	Nutella krēms ar 1 maizes šķēli 260 kcal	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	Lavašs ar tunci 200 kcal
Vakariņas	Biešu salāti ar melnām plūmēm 300 kcal	Lēcu sautējums 350 kcal	Lēcu sautējums 350 kcal	Zivs kotletes ar dārzeņu salātiem 360 kcal	Puķkāpostu salāti ar jogurta mērci 300 kcal	Puķkāpostu salāti ar jogurta mērci 300 kcal	Vistas voks 330 kcal
<b>Total</b>	<b>1740 kcal</b>	<b>1860 kcal</b>	<b>1725 kcal</b>	<b>1830 kcal</b>	<b>1830 kcal</b>	<b>1730 kcal</b>	<b>1830 kcal</b>

