

Menu 1500kcal

S U P E R W O M A N

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Brokastis	Omlete ar zaļumiem 330kcal	Karstmaize ar sieru un vistu 340kcal	Putra ar žāvētiem augļiem un bulguru 520kcal	Smalkais muslis ar kefiru 320kcal	Omlete ar zaļumiem 330kcal	Sāļie ķeksīņi ar kabaci 320kcal	Pankūkas ar šokolādi 550kcal
Uzkoda	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	1 banāns 150kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri 160kcal	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal
Pusdienas	Veģetārie pelmeņi 400kcal	Ķīrbju krēmzupa 380kcal	Doner kebabs 400kcal	Veģetārie pelmeņi 400kcal	Kuskus ar vistu 410kcal	Borščs + 2 maizes šķēles 470kcal	Borščs 390kcal
Uzkoda	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal	1 hurma 250kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri 160kcal	1 banāns + 200ml kefirs 250kcal	Ātrās konfektes 100kcal
Vakariņas	Zivs marinādē 320kcal	Zivs marinādē 320kcal	Pildīts avokado 300kcal	Zivis ar sēņu cepuri 380kcal	Griķi ar ķirbi 320kcal	Griķi ar ķirbi 320kcal	Zivis ar sēņu cepuri 380kcal
kopā:	1420 kcal	1410 kcal	1520 kcal	1510 kcal	1470 kcal	1510 kcal	1570 kcal

