

Menu 1300kcal

S U P E R W O M A N

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA
Brokastis	Auzu pankūka ar sieru 360 kcal	Ceptas olas ar sēklām 400 kcal	Rudzu rīka ar dārzeņiem 440 kcal	Sāļais brokastu sacepums 350 kcal	Sāļais brokastu sacepums 350 kcal	Biezpiena plāceniši 430 kcal	Sendvičs ar avokado un mocarellas sieru 350 kcal
Uzkoda 1	2 mandarīni 50 kcal	Fitnesa cepumi 200 kcal	Persiku šokolādes deserts 200 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	1 banāns + 3 galetes 220 kcal	2 mandarīni 50 kcal	Ķīrbja keksiņi 200 kcal
Pusdienas	Bulgura plovš ar dārzeņiem 350 kcal	Bulgura plovš ar dārzeņiem 350 kcal	Vistas fileja ar ananāsiem un rīsiem 400 kcal	Vinegreds 370 kcal	Vinegreds 370 kcal	Makaronu salāti ar tomātu un avokado 330 kcal	Pākšu pupiņu - tomātu zupa 400 kcal
Uzkoda 2	Fitnesa cepumi 200 kcal					1 tomāts + 1 ola + 1 maizes šķēle 190 kcal	
Vakariņas	Forele pildīta ar ķiplokiem un citronu 350 kcal	Forele pildīta ar ķiplokiem un citronu 350 kcal	Pildīti kabači 300 kcal	Pildīti kabači 300 kcal	Pupiņu sautējums ar sēnēm 300 kcal	Pupiņu sautējums ar sēnēm 300 kcal	Griķu kotlete-kēkss 350 kcal

Total **1310 kcal** **1300 kcal** **1340 kcal** **1320 kcal** **1240 kcal** **1300 kcal** **1300 kcal**

