

# Menu 1500kcal

S U P E R W O M A N

	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURDIENA	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 plācenīši 430 kcal	Sendvičs ar avokado un mocarellas sieru 350 kcal
Uzkoda 1	200g hurma 250 kcal	Fitnesa cepumi 200 kcal	Persiku šokolādes deserts 200 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	200g ananass + 3 galetes 180 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	Ķirbja 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	Kartupeļi riekstu garoziņā ar svaigiem dārzeņiem 520 kcal	Makaronu salāti ar tomātu un avokado 330 kcal	Pākšu pupiņu - tomātu zupa 400 kcal
Uzkoda 2	Fitnesa cepumi 200 kcal	1 banāns + 3 galetes 220 kcal	Fitnesa cepumi 200 kcal	1 kefīra glāze 200ml + 100g ananass 150 kcal	1 tomāts + 1 ola + 1 maizes šķēle 190 kcal	2 mandarīni 50 kcal	2 dateles + 1 ābols 150 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**                      **1510 kcal**                      **1520 kcal**                      **1540 kcal**                      **1470 kcal**                      **1540 kcal**                      **1410 kcal**                      **1450 kcal**

