

Menu 2000kcal

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	3 ceptas olas ar tomātu + 2 maizes šķēles 560 kcal	Sāļais biezpiena krēms ar grauzdiņiem 1,5 porcija 500 kcal	Augļu salāti ar auzu pārslām 1,5 porcija 555 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	Banānu cepumi ar magonēm 230 kcal	4 dateles + 1 banāns 250 kcal	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	Nutella krēms ar 1 maizes šķēli 260 kcal	1 kefira glāze 200ml + 1 hurma 400 kcal
Pusdienas	Ātrā pasta 1,5 porcija 690 kcal	Vistas kotletes ar kefīru + griķi + salāti 500 kcal	Vistas kotletes ar kefīru + griķi + salāti 500 kcal	Bulgura čili 1,5 porcija 510 kcal	Ātrā pasta 1,5 porcija 690 kcal	Rīsi ar dārzeņiem saldskābā mērcē 1,5 porcija 450 kcal	Rīsi ar dārzeņiem saldskābā mērcē 1,5 porcija 450 kcal
Uzkoda 2	Banānu cepumi ar magonēm 230 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 1,5 porcija 300 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 1,5 porcija 450 kcal	Vistas voks 330 kcal

Total

2000 kcal

1970 kcal

1945 kcal

2015 kcal

2060 kcal

1920 kcal

1930 kcal

