

Menu 1800kcal

S U P E R W O M A N

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Brokastis	Putra ar žāvētiem augļiem un bulguru 520kcal	Karstmaize ar sieru un vistu 340kcal	Putra ar žāvētiem augļiem un bulguru 520kcal	Smalkais muslis ar kefīru 1,5 porcija 480kcal	Omlete ar zaļumiem + 2 2 maizes šķēles 410kcal	Sāļie kūksiņi ar kabaci 1,5 porcija 480kcal	Pankūkas ar šokolādi 550kcal
Uzkoda	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 1.5 porcija 380kcal	1 hurma 250kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri + 200ml kefīrs 280kcal	Batoniņi ar žāvētiem āboliem 250kcal	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal	Selelrijas salāti ar jogurta mērci 150kcal
Pusdienas	Veģetārie pelmeņi 400kcal	Ķirbju krēmzupa 1,5 porcija 570kcal	Doner kebabs 400kcal	Veģetārie pelmeņi 400kcal	Kuskus ar vistu 1,5 porcija 620kcal	Kuskus ar vistu 1,5 porcija 620kcal	Ķirbju krēmzupa 1,5 porcija 570kcal
Uzkoda	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri + 200ml kefīrs 280kcal	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri + 200ml kefīrs 280kcal	1 hurma 250kcal	Lavaša čipsi ar paprikas pulveri 160kcal	1 banāns + 200ml kefīrs 250kcal	Skābēti kāposti ar maizi 120kcal
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:	1770 kcal	1730 kcal	1750 kcal	1790 kcal	1760 kcal	1820 kcal	1770 kcal

