

# Menu 1800kcal

## 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 1,5 porcija 530 kcal	Sāļais brokastu sacepums 1,5 porcija 530 kcal	Biezpiena plāceniši 1,5 porcija 650 kcal	Rudzu rīka ar dārzeņiem 440 kcal
Uzkoda 1	200g hurma 250 kcal	Fitnesa cepumi 200 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	200g ananass + 3 galetes 180 kcal	200g hurma + 1 kivi 300 kcal	Ķirbja keksiņi 1,5 porcija 300 kcal
Pusdienas	Maltā gaļa ar zemesriekstu sviesta mērci 580 kcal	Maltā gaļa ar zemesriekstu sviesta mērci 580 kcal	Vistas fileja ar ananāsiem un rīsiem 400 kcal	1,5 porcija Vinegreds 560 kcal	Kartupeļi riekstu garozīnā ar svaigiem dārzeņiem 520 kcal	Makaronu salāti ar tomātu un avokado 330 kcal	Kartupeļi riekstu garozīnā ar svaigiem dārzeņiem 520 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	4 mandarīni 100 kcal	2 mandarīni 50 kcal	200g hurma 250 kcal
Vakariņas	Forele pildīta ar ķiplokiem un citronu 350 kcal	Forele pildīta ar ķiplokiem un citronu 350 kcal	Pildīti kabači 1,5 porcija 450 kcal	Pildīti kabači 300 kcal	Pupiņu sautējums ar sēnēm 1,5 porcija 450 kcal	Pupiņu sautējums ar sēnēm 1,5 porcija 450 kcal	Griķu kotlete-kēkss 350 kcal

**Total**                      **1740 kcal**                      **1750 kcal**                      **1790 kcal**                      **1840 kcal**                      **1780 kcal**                      **1780 kcal**                      **1860 kcal**

