

Menu 1500kcal

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	Ceptas olas ar tomātu 320 kcal	Sāļais biezpiena krēms ar grauzdiņiem 330 kcal	Augļu salāti ar auzu pārslām 370 kcal	Maize ar zemesriekstu sviestu un magonēm 480 kcal	Tosts ar lasi un saldskābo mērci 430 kcal	Nakts auzu ar kokosriekstu skaidiņām 450 kcal
Uzkoda 1	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	-	Lavašs ar tunci 200 kcal	Banānu cepumi ar magonēm 230 kcal	Banānu cepumi ar magonēm 230 kcal	2 mandarīni 50 kcal	1 kefīra glāze 200ml + 2 mandarīni 150 kcal
Pusdienas	Ātrā pasta 460 kcal	Vistas kotletes ar kefīru + griķi + salāti 500 kcal	Griķu bowl 400 kcal	Bulgura čili 340 kcal	Pupiņu zupa ar 1 maizes šķēli 380 kcal	Pupiņu zupa ar 1 maizes šķēli 380 kcal	Rīsi ar dārzeņiem saldskābā mērcē 300 kcal
Uzkoda 2	-	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	Banānu cepumi ar magonēm 230 kcal	1 tomāts + 1 ola + 1 maizes šķēle 190 kcal	1 kefīra glāze 200ml + 2 mandarīni 150 kcal	Smūtijs ar linseklām 330 kcal	Lavašs ar tunci 200 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 300 kcal	Vistas voks 330 kcal

Total **1540 kcal** **1500 kcal** **1510 kcal** **1490 kcal** **1540 kcal** **1490 kcal** **1430 kcal**

