

Menu 1300kcal

SUPERWOMAN

	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	Ābolu pankūkas 320 kcal
Uzkoda 1	2 mandarīni 50 kcal	Augļu salāti 150 kcal	Banānu cepumi ar magonēm 230 kcal	Banānu cepumi ar magonēm 230 kcal	2 dateles + 1 ābols 150 kcal	1 kefira glāze 200ml + 2 mandarīni 150 kcal	Augļu salāti 150 kcal
Pusdienas	Ātrā pasta 460 kcal	Vistas kotletes ar kefiru + 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	Laša salāti 340 kcal
Uzkoda 2	-	-	2 mandarīni 50 kcal	-	-	-	2 dateles + 1 ābols 150 kcal
Vakariņas	Lēcu sautējums 350 kcal	Lēcu sautējums 350 kcal	Biešu salāti ar melnām plūmēm 300 kcal	Zivs kotletes ar dārzeņu salātiem 360 kcal	Puķkāpostu salāti ar jogurta mērci 300 kcal	Puķkāpostu salāti ar jogurta mērci 300 kcal	Biešu salāti ar melnām plūmēm 300 kcal
Total	1310 kcal	1320 kcal	1310 kcal	1300 kcal	1310 kcal	1260 kcal	1260 kcal

