Menu 1500kcal

SUMMERBODY

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Brokastis	Auzu putra ar olu, avokado un sēklām 400kcal	Brokastu kesadilja 360kcal	Sendvičš ar tītara filejas salātiem 390kcal	Sendvičš ar avokado un saulē kaltētiem tomātiem 390kcal	Brokastu kesadilja 360kcal	Auzu putra ar olu, avokado un sēklām 400kcal	Ātrās pankūkas 410kcal
Uzkoda 1	Augļu salāti ar riekstiem 160kcal	1 banāns + 3 galetes 220kcal	1 banāns + 3 galetes 220kcal	Vegāniska siera kūciņa 390kcal		Siera cepumi ar saulē kaltētiem tomātiem 150kcal	200g ābols 90kcal
Pusdienas	Salāti ar saldo kartupeli un fetas sieru 450kcal	Vista saldskābajā mērcē 440kcal	Kuskus ar dārzeņiem 430kcal	Griķi ar kartupeļiem un dārzeņiem 340kcal	Gaļas bumbas tomātu mērcē ar makaroniem 580kcal	Skābo kāpostu sautējums ar grūbām 340kcal	Salāti ar saldo kartupeli un fetas sieru 450kcal
Uzkoda 2	Dateļu - avokado konfektes 190kcal	Dateļu - avokado konfektes 190kcal	Siera cepumi ar saulē kaltētiem tomātiem 150kcal	200g ābols 90kcal	1 banāns + 3 galetes 220kcal	1 banāns + 3 galetes 220kcal	Dateļu - avokado konfektes 190kcal
Vakariņas	Aukstā biešu zupa 300kcal	Aukstā biešu zupa 300kcal	Lēcas ar sēnēm un kukurūzu 350kcal	Dārzeņu kotletes 340kcal	Dārzeņu kotletes 340kcal	Laša tartars ar maizes šķēli 320kcal	Lēcu makaronu salāti 340kcal