



Health Food.

1500 ККАЛ ПРИМЕР МЕНЮ НА 5 ДНЕЙ

Понедельник

ЗАВТРАК: ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

II ЗАВТРАК: ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ

ОБЕД: СУП ГУЛЯШ

ПОЛДНИК: САЛАТ ИЗ ПОДКОПЧЁННОЙ СЁМГИ СО ШПИНАТОМ

УЖИН: ИНДЕЙКА С ЗАПЕЧЕННОЙ ГРУШЕЙ

Вторник

ЗАВТРАК: ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ С МОРКОВЬЮ И СЫРОМ

II ЗАВТРАК: ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

ОБЕД: ФАРФАЛЛЕ С СЕМГОЙ

ПОЛДНИК: СМУЗИ ЭКЗОТИК

УЖИН: КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ

Среда

ЗАВТРАК: РИСОВАЯ КАША С АНАНАСОМ

II ЗАВТРАК: ТИРАМИСУ

ОБЕД СУП: КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ

ОБЕД ГОРЯЧЕЕ: КОТЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРЕЧКОЙ И ГРИБНЫМ СОУСОМ

ПОЛДНИК: ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

УЖИН: КУРИНАЯ ГРУДКА С САЛАТОМ ИЗ МОРКОВИ И ДАЙКОНОМ



Четверг

ЗАВТРАК: ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

II ЗАВТРАК: ТОСТ С СЫРОМ

ОБЕД: СОБА С КРЕВЕТКАМИ

ПОЛДНИК: ЧУКА САЛАТ

УЖИН: КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

Пятница

ЗАВТРАК: ВАФЛИ ПРОТЕИНОВЫЕ С БАНАНОМ И ЙОГУРТОМ

II ЗАВТРАК: СМУЗИ ИЗ СЛИВЫ

ОБЕД СУП: СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

ОБЕД ГОРЯЧЕЕ: ОТВАРНАЯ ТЕЛЯТИНА С САЛАТОМ

ПОЛДНИК: САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ ФЕТАКИ

УЖИН: СУДАК ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ

