



## Спортивний раціон

**1.Сніданок:** Вівсяна каша з горіхами, насінням та  
полуничним соусом

Омлет з пармезаном

**Обід:** Стейк із лосося з рисом

Салат овочевий

**Вечеря:** Індичка су-від з картопляним пюре

**2.Сніданок:** Гречка з паровою куркою та броколі

**Обід:** Лінгвіні з курячим філе

Салат овочевий

**Вечеря:** Овочі на пару з яловичиною су-від та  
кус-кусом

**3.Сніданок:** Запечені сирники з лісовою ягодою

**Обід:** Булгур з куркою в томатному соусі

Салат овочевий

**Вечеря:** Качина ніжка з бататом

**4.Сніданок:** Скрембл з лососем та гуакамоле

**Обід:** Перлова крупа з томленою яловичиною

**Вечеря:** Курячий шашличок з картоплею Айдахо  
Салат овочевий

\*меню може змінюватися



**5.Сніданок:** Сирно-кокосова запіканка з  
малиновим конфітюром  
Яйце мариноване

**Обід:** Кебаб із телятини з салатом та кус-кусом  
**Вечеря:** Запечена курочка з птітімом та овочами

**6.Сніданок:** Бургер з куркою та салатом  
**Обід:** Індичка з зеленими овочами та бататом  
**Вечеря:** Філе сома з кіноа та свіжим салатом

**7.Сніданок:** Омлет з лососем та броколі  
**Обід:** Вітелло тоннато з амарантом та печеним  
перцем  
**Вечеря:** Пюре з сочевиці з мітболами  
Салат овочевий

**8.Сніданок:** Злаковий мафін з хумусом та овочами  
**Обід:** Качині мітболи з полентою  
**Вечеря:** Креветки з японським рисом

\*меню може змінюватися