



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 бататом

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 картопляним пюре

4.Сніданок: Скрембл з лососем та гуакамоле

Обід: Яловичина з перловою крупою та едамаме

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
пюре з моркви

Вечеря: Філе сома з кіноа та свіжим салатом

7.Сніданок: Омлет з лососем та броколі

Обід: Ростбіф з соусом із тунця та амарантом

Вечеря: Пюре з сочевиці з м'ітболами
Салат овочевий

8.Сніданок: Злаковий мафін з хумусом та овочами

Обід: Качині м'ітболи з полентою

Вечеря: Креветки з японським рисом

*меню може змінюватися

