



Спортивний раціон

1. Сніданок: Вівсяна каша з горіхами, насінням та полуницею

Омлет з пармезаном

Обід: Стейк із лосося з рисом

Салат овочевий

Вечеря: Індичка су-від з бататом

2. Сніданок: Боул ранковий

Обід: Лінгвіні з куркою та пармезаном

Салат овочевий

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

3. Сніданок: Запечені сирники з полуницею та горіхами

Обід: Булгур з куркою в томатному соусі

Салат овочевий

Вечеря: Качина ніжка з картопляним пюре

4. Сніданок: Скрембл з лососем та гуакамолем

Обід: Яловичина з перловою крупою та едамаме

Вечеря: Курячий шашличок з картоплею Айдахо

Салат овочевий

*меню може змінюватися



5.Сніданок: Сирно-кокосова запіканка
з полуницею
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
коул слоу

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: Ростбїф з соусом із тунця та амарантом

Вечеря: Пюре з сочевиці з мїтболами
Салат овочевий

8.Сніданок: Злаковий мафїн з хумусом та овочами

Обід: Качині мїтболи з полентою

Вечеря: Креветки з японським рисом

*меню може змінюватися