



Спортивний раціон

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

Омлет з пармезаном

Обід: Стейк із лосося з рисом

Салат овочевий з зеленню

Вечеря: Індичка су-від з гречкою та яйцем

2.Сніданок: Боул ранковий

Обід: Лінгвіні з куркою та пармезаном

Салат овочевий з зеленню

Вечеря: Фішболи з морепродуктів з кускусом
та овочами

3.Сніданок: Запечені сирники з горіховою
сметаною

Обід: Булгур з куркою в томатному соусі

Салат овочевий з зеленню

Вечеря: Качина ніжка з картопляним пюре

4.Сніданок: Скрембл з лососем та гуакамоле

Обід: Яловичина з перловою крупою та едамаме

Вечеря: Запечена курочка з молодою картоплею
Салат овочевий з зеленню

*меню може змінюватися



5.Сніданок: Сирно-кокосова запіканка

Обід: Кебаб із телятини з салатом та кус-кусом
Салат овочевий з зеленню

Вечеря: Запечена курочка з птітімом та
овочами

6.Сніданок: Бургер з куркою та салатом
Салат овочевий з зеленню

Обід: Індичка з зеленими овочами

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 мітболами
Салат овочевий з зеленню

8.Сніданок: Злаковий мафін з хумусом
та овочами

Обід: Качині мітболи з полентою

Вечеря: Креветки з японським рисом

*меню може змінюватися