



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: Індичка з перловою крупою

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:** Вівсяна каша з фруктами та
мигдалем
Обід: Яловичина Дюпон з картопляним пюре
Вечеря: Запечена рибка з фунчозою та
овочами

7. **Сніданок:** Бейгл із цукіні з мусом із креветки
Обід: Баклажан з кускусом та сільсою
Вечеря: Запечений тунець з паровими овочами

8. **Сніданок:** Творожний коржик з бужениною
Обід: Картопляний пиріг з томатами та
базиліком
Вечеря: Сібас з печеними овочами та томатами



9. **Сніданок:** Бургер з куркою та салатом
Салат овочевий з зеленню

Обід: Індичка з зеленими овочами

Вечеря: Філе сома з кіноа та свіжим салатом

10. **Сніданок:** Омлет з лососем та броколі

Обід: Ростбіф з соусом із тунця та амарантом

Вечеря: Пюре з сочевиці з мідболлами
Салат овочевий з зеленню

11. **Сніданок:** Злаковий мафін з хумусом та овочами

Обід: Качині мідболи з полентою

Вечеря: Креветки з японським рисом