

Спортивний раціон "Салем":

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

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