



PERAN
FOOD

ДОСТАВКА
ЗДОРОВОГО
ХАРЧУВАННЯ

Спортивний раціон "Салем":

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 гуакамоле

Обід: Яловичина з перловою крупкою та едамаме

Вечеря: Курячий шашличок з картоплею Айдахо

Салат овочевий

*меню може коригуватися, деталі уточнюйте у менеджера



PERAN
FOOD

ДОСТАВКА
ЗДОРОВОГО
ХАРЧУВАННЯ

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: Ростбіф з соусом із тунця та амарантом

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

*меню може коригуватися, деталі уточнюйте у менеджера