

Спортивний раціон “Салем”:

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

5. Сніданок: Сирно-кокосова запіканка
Обід: Кебаб із телятини з салатом та кус-кусом
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