

Меню здорового питания на неделю

#нетпределасовершенству#oriflame50

Понедельник

Завтрак: Сырники с чаем

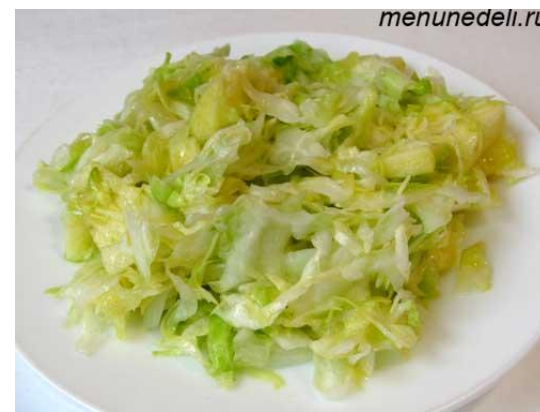


Обед: Куриный суп с вермешелью



Ужин: Салат из свежей капусты с яблоками

Перекус: Коктейль Wellness



Вторник

Завтрак: Овсяная каша с фруктами

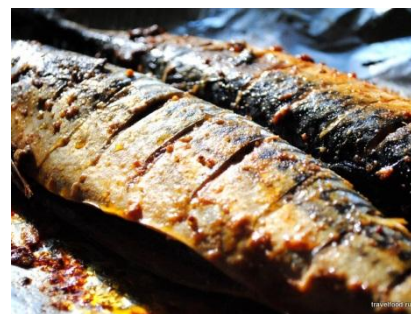


Обед: Куриный суп с вермешелью



Ужин: Запечённая скумбрия

Перекус: Коктейль Wellness



Среда

Завтрак: Сырники с молоком



Обед: Суп с фрикадельками и шпинатом

Ужин: Салат из капусты и варёной куриной грудки



Перекус: Коктейль Wellness



Четверг

Завтрак: Ячневая каша с фруктами



Обед: Суп с фрикадельками и шпинатом



Ужин: Ленивые голубцы



Перекус: Фрукты или коктейль Wellness



Пятница

Завтрак: Творог с бананом



Обед: Овощной суп



Ужин: Рыбные котлеты

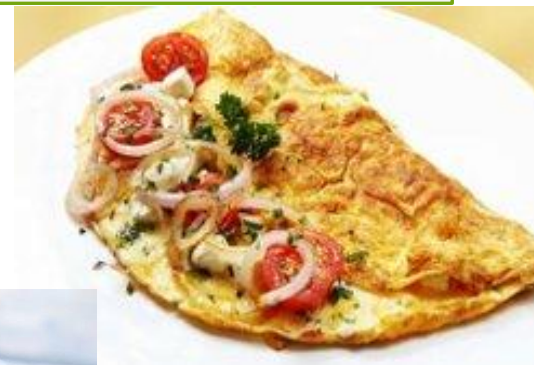


Перекус: Коктейль Wellness



Суббота

Завтрак: Омлет с овощами



Обед: Овощной суп



Ужин: Отварная куриная грудка и салат из овощей



рожная запеканка



Воскресенье

Завтрак: Блины с творогом и чаем



Обед: Гречневый суп



Ужин: Овощное рагу



Перекус: Фрукты

