

MINTAÉTREND

Hétfő

Tízórai: Zabkása bogyós gyümölcsökkel

Ebéd: Töltött padlizsán

Uzsonna: Gyümölcs turmix

Vacsora: Mozzarellás csirkemell saláta ágyon

Kedd:

Tízórai: Diabló mogoróvajás pufirizs

Ebéd: Paradicsomos tészta, pulykafasírttal

Uzsonna: Fehérje szelet, fehérje shake

Vacsora: Tejberizs

Szerda:

Tízórai: Tojásrántotta, sok-sok zöldséggel és telj.kiőr.kenyérrel

Ebéd: Tejszínes ananászos csirke

Uzsonna: mandula

Vacsora: Paradicsomos tészta, pulykafasírttal

Csütörtök:

Tízórai: Avokádós pirítós

Ebéd: Tejszínes ananászos csirke

Uzsonna: Gyümölcs turmix

Vacsora: Brokkolikrémleves csirkemell csíkokkal

Péntek:

Tízórai: Mézes pirítós

Ebéd: Brokkolikrémleves sajtos melegszendviccse

Uzsonna: Túrókrém

Vacsora: Céklapüré csirkemell csíkokkal

Szombat:

Tízórai: Fehérje álm

Ebéd: Mézes csirkemell rizszel, zöldséggel

Uzsonna: Madártej

Vacsora: Mézes csirkemell zöldséggel

