

	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН	ПЕРЕКУС
ПН	Омлет с помидором в лаваше или с зерновым тостом	<ul style="list-style-type: none"> • Суп пюре из брокколи • Гречневая лапша с курицей • Зеленый горошек 	Перловая крупа с помидорами, зеленью и моцареллой Дать нарезать моцареллу	Натуральный йогурт с тыквенными семечками и вяленой вишней
ВТ	Мюсли или Гранола с йогуртом Дать смешать самому!	<ul style="list-style-type: none"> • Фасолевый суп • Киш со шпинатом Приготовить тесто вместе	<ul style="list-style-type: none"> • Овощи, запеченные со специями • Нарезка из куриного филе 	Морковно – яблочно – шпинатный смузи на соевом молоке Складывать в блендер вместе
СР	Оладьи без сахара из цельнозерновой муки с натуральным йогуртом и медом	<ul style="list-style-type: none"> • Куриный суп и • Овощные палочки и чесночные сухарики с хумусом 	<ul style="list-style-type: none"> • Киноа с креветками • Салат из свеклы с орешками 	Рисовые хлебцы с сыром и огурчиками
ЧТ	Каша с замороженными ягодами и семечками Не смешивать! Подавать отдельно.	<ul style="list-style-type: none"> • Томатный суп с базиликом и • Рап с индейкой, огурцом и кукурузой 	<ul style="list-style-type: none"> • Сибас запеченный в прованских травах • Картофель в мундире • Порезанные свежие овощи 	Тост с арахисовой пастой и фруктами Дать намазать пасту самому
ПТ	<ul style="list-style-type: none"> • Овсяные хлебцы • Фруктово-овощной смузи на соевом молоке 	<ul style="list-style-type: none"> • Капустный салат с авокадо и семечками • Булгур с курицей и томатной пастой 	Тушеные овощи с нутом и лососем Семейный ужин	Овощная тарелка с орешками и кокосовым йогуртом Не контролировать!
СБ	Тунец с кукурузой и йогуртом на цельнозерновом хлебе	<ul style="list-style-type: none"> • Чечевичный суп • Бурый рис с тушеными овощами и козьим сыром 	Овощная пицца с артишоками и маслинами Разрешить месить тесто	Творожок с сухофруктами Дать положить самому
ВС	Гречка с вареным яйцом	<ul style="list-style-type: none"> • Свекольный суп с капустой • Фритата из яиц с картофелем и сладким перцем 	Карри с индейкой, цветной капустой и брокколи Посмотреть видео о рецепте	Песочное печенье из цельнозерновой муки с изюмом Готовить вместе с детьми!