

ДЕН2

ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ 1200-1300ККАЛ

1. Закуска (6.30 -10.30)

Палачинки от тиква и картоф: На едро ренде настъргваме 200 г тиква и 1/2 среден картоф. Прецеждаме излишната течност. Добавяме 2 с.л. Оризово брашно и малко индийско орехче. Оформяме и запичаваме от двете страни в предварително намазан тиган в кокосово масло без аромат.

Ккал: 337

2. Малка междинна закуска (10.30 - 12.30)

2 оризовки + авокадо 30 г и чери домати 100 г

Ккал 127

3. Обяд (12.30 - 15.30)

Спагети от елда 50 гр сухо тегло с Тофу сирене 100 гр и сусам 1 ч.л + пресни зеленчуци: 1 среден домати, 1 средна краставица + магданоз

Ккал 329

4. Следобедна закуска (15.30 - 17.30):

1 ябълка + 16 бадема

Ккал 160

5. Вечеря (17.30 -19.00)

Леща 70 гр сухо тегло се сварява + салата от печено цвекло 150 г добавяме малко чесън на вкус , лимонов сок и сол

Ккал 341

Всичко общо калорийна стойност 1294 ккал