

# ДЕН 3

## ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ 1200 - 1300 ККАЛ

### 1. Закуска (6.30 - 10.30)

Пшеничена каша 70 гр сухо тегло се сварява в 200 мл кокосово мляко + 1 ч.л. Мед + малко вода ако е необходимо + 1 среден портокал

Ккал: 336

### 2. Малка междинна закуска (10.30 - 12.30)

1 средна круша

Ккал 68

### 3. Обяд ( 12.30 - 15.30)

Кюфтета от нахут : 70 гр нахут се сварява (може и готов 100 гр) Пасираме и добавяме 1/2 среден настърган на ситно морков + ситно нарязан 1/2 лук. Добавяме и предварително натопено в топла вода ленено семе 3 ч.л.

И добавяме към сместа. Оформяме кюфтенца и ги запичаваме в предварително намазан тиган с кокосово масло без аромат. Сервираме със салата от 1 среден домати, 1 средна краставица и шепа рукола + 1 ч.л.

Зехтин

Ккал 289

### 4. Следобедна закуска ( 15.30 - 17.30):

200 гр фасул с доматиен сос ( може от консерва) да се затопли и добавяме надробени копър, магданоз и кориандър. Сервираме с 1 оризово хлебче.

Ккал 273

### 5. Вечеря (17.30 - 19.00)

Задушени гъби с карфиол: В една ч.л. Кокосово масло без аромат задушаваме 200 гр гъби печурки. Слагаме ги настрана. В същия съд задушаваме чесън, лук 1/4, 1 средна зелена чушка, 200 гр карфиол (ако е замръзен го размразяваме предварително). Добавяме накрая и готовите гъби и 1 ч.л. Соев сос

Ккал 205

Всичко общо калорийна стойност 1284 ккал