

ДЕН 4

ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ 1200-1300ККАЛ

1. Закуска (6.30 -10.30)

Оризова каша 50 гр сухо тегло се сварява в 150 мл кокосово мляко + 1 ч.л. Мед + малко вода ако е необходимо + 1/2 райска ябълка, 1/2 ч.л.сусам и 1 ч.л. Тиквени семки
Ккал: 353

2. Малка междинна закуска (10.30 - 12.30)

1 среден портокал
Ккал 57

3. Обяд (12.30 - 15.30)

Соеви аспержи Фуджу 60 гр сухо тегло се сваряват и добавяме гарнитура от елда 40 гр сухо тегло да се свари в съотношение 2 към 1 вода + салата от зеле 150 г с моркови 1 среден + 1 ч.л. Зехтин, оцет и сол на вкус.
Ккал 399

4. Следобедна закуска (15.30 - 17.30):

1 средна ябълка + 12 бр бадеми
Ккал 166

5. Вечеря (17.30 -19.00)

Задушени зеленчуци със сирене Тофу: Нарязваме тиквички 200 г, патладжан 200 г, 1 среден домати. Добавяме провансалска подправка + 1 ч.л. Зехтин и разбъркваме. Слагаме в съд за печене, добавяме Тофу сирене 100 г и довеждаме до готовност във фурната
Ккал 243

Всичко общо калорийна стойност 1218 ккал