ДЕН 5

ВЕГЕТАРИАНСКО МЕНЮ 1200-1300ККАЛ

1. Закуска (6.30 -10.30)
Ленена каша 70 гр смляно сухо тегло да се свари в 200 мл кокосово мляко + вода до нужната консистенция.Добавяме и 1/2 малък смачкан банан.
Ккал: 324

2. Малка междинна закуска (10.30 - 12.30)
1 средна райска ябълка
Ккал 154

3. Обяд (12.30 - 15.30)
Ориз със зеленчуци : 50 гр сухо тегло ориз се сварява и добавяме зелнчуци на грил или грил тиган: патладжани 100 г и тиквички 100 г + 150 г чери домати
Ккал 293

4. Следобедна закуска (15.30 - 17.30):
Вегетарианско суши: 1 лист Нори към него добавяме сос от кашу (16 ядки кашу се заливат с гореща вода за 1 час. След това изливаме водата и добавяме лимонов сок и пасираме. Добавяме 30 г киноа (предварително приготвена) и към нея добавете оризов оцет на вкус. Нарязваме на ивички 1/4 морков, 1/2 средна краставица, 1/2 чушка и зелена салата. Завиваме рулото.
Ккал 270

5. Вечеря (17.30 -19.00)
Сирене Тофу със зеленчуци: В гювеч (ако нямате вземете друг съд за печене и покрийте с фолио). Нарязваме сирене Тофу 100г, 1 среден домат, 1 средна чушка, 1/4 морков, 1/4 лук, 1 ч.л. Зехтин, кари на вкус, мащерка, индийско орехче на вкус. Запичаме до готовност.
Ккал 188

Всичко общо калорийна стойност 1220 ккал