

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА:

ЗАВТРАК

Злаковая каша с бананом и орехами

ЛАНЧ

Яблочный смузи

ОБЕД

1. Овощной суп
2. Фаршированные перчики с грибами и киноа

ПЕРЕКУС

Капустный салат с морковью

УЖИН

Бобовый микс с овощами



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА:

ЗАВТРАК

Рисовая каша с семенами льна

ЛАНЧ

Творожное суфле с ягодами

ОБЕД

1. Крем – суп из брокколи
2. Паста с томатами на пару

ПЕРЕКУС

Фруктовый микс

УЖИН

Овощное рагу

НАПИТОК ДНЯ

Малиновый компот

