

Диета для вечно голодной молодой мамы

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин
ПН	Каша на молоке 1,5% с ягодами	Смесь из сухофруктов и орехов	Паста с креветками и овощами	Крекеры из муки грубого помола, банан	Овощной салат, сладкий йогурт
ВТ	Сэндвич с фруктами, латте с молоком 1,5%	Волокнистый сыр и яблоко	Салат с кусочками курицы	Сырный соус и овощные палочки для макания	Рис с овощами и креветками
СР	Каша на молоке 1,5% и яблоко	Фруктовый смузи	Сэндвич-ролл в лаваше с индейкой	Смесь из сухофруктов и орехов	Тушеная зеленая фасоль с яйцом
ЧТ	Яйцо вкрутую, тост, грейпфрут	Волокнистый сыр и яблоко	Паста с креветками и овощами	Фруктовый смузи	Салат с кусочками курицы
ПТ	Каша на молоке 1,5%, груша	Смесь из сухофруктов и орехов	Суп и фруктовый салат	Крекеры из муки грубого помола, банан	Сэндвич-ролл в лаваше с курицей
СБ	Сэндвич с фруктами и латте с молоком 1,5%	Фруктовый смузи	Паста с креветками и овощами	Сырный соус и овощные палочки для макания	Рис с курицей и овощами
ВС	Сэндвич с овощной котлетой, сок	Крекеры из муки грубого помола, постная буженина	Сэндвич-ролл из лаваша с телятиной	Волокнистый сыр и яблоко	Салат с кусочками курицы



Mama In The City

www.mamainthecity.ru