

14. Lieknėjimo programa

Valgiaraštis

2 savaitė

Pusryčiai

Užkandis

Pietūs

Užkandis

Vakarienė

1
DIENA



2 riekelės viso grūdo juodos duonos su Philadelphia light sūriu



2 kiviai



Avinžirnių ir cukinijos troškiny su feta sūriu



2 trapios duonelės su sūriu ir pomidoru



Greitas žuvies troškiny

2
DIENA



Omletas su smidrais ir pomidorėliais



1 bananas



Greitas žuvies troškiny + reikėlė viso grūdo, juodos duonos



150g grūdėtos varškės + keletas uogų



Vištiena su daržovėmis

3
DIENA



1/2 avokado ant viso grūdo duonos + prieskoniai ir feta sūris



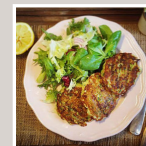
Sauja vynuogių (apie 25vnt.) + 5 graikiški riešutai



Vištiena su daržovėmis + 60g rudų ryžių



Agurko ir jogutro salotos + 1 trapi duonelė



Bolivinės balandos kepsneliai

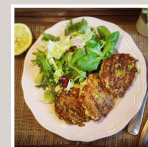
4
DIENA



Avižinė košė su bananu



1 virtas kiaušinis



Bolivinės balandos kepsneliai



2 trapios duonelės su sūriu ir pomidoru



Burokėlių sriuba

5
DIENA



2 kepti kiaušiniai ir riekė juodos, viso grūdo duonos



1 apelsinas



Burokėlių sriuba + 1 riekė juodos, viso grūdo duonos



2 ryžių trapučiai su Philadelphia light sūriu



Imbierinė lašiša su daržovėmis

6
DIENA



Blynai sveikiau



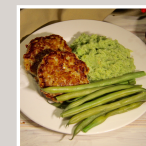
Obuolio ir saliero žaliasis kokteilis



Humuso suktinukas



150g grūdėtos varškės + keletas uogų



Jautienos maltinukai su brokolių koše ir šparaginėmis pupelėmis

7
DIENA



Kiaušininė su daržovėmis



1 obuolys ir 5 riešutai



Makaronai su tunais ir daržovėmis



2 ryžių trapučiai su 1/4 avokado ir 20g lašišos



Orkaitėje kepta paukštiena su salotomis