Programa svariai odai (2 savaitės)

Valgiaraštis 2-a savaitė

	Pusryčiai	Užkandis	Pietūs	Užkandis	Vakarienė
1 DIENA					
	Brokolio ir vaisių žaliasis kokteilis (2psl.)	1-2 kiaušiniai	Krevečių ir kopūsto karis (23psl.)	1/4 avokado ant 2 ryžių trapučių	Troškinta paukštiena su daržovėmis (24psl.)
2 DIENA					
	Vaisių salotos su bolivine balanda (6psl.)	Įdaryti kiaušiniai (41psl.)	Ispaniška daržovių paella (25psl.)	Skrudintų saulėgrąžų užtepėlė (44psl.)	Klasikinė pomidorų sriuba (26psl.)
3 DIENA					
	Kokoso ir ananaso kokteilis (2psl.)	1-2 kiaušiniai	Šiltos salotos su šonine ir saldžia bulve (27psl.)	Troškintos česnakinės šparaginės pupelės su jogurtu (45psl.)	Vištienos kepsneliai (28psl.)
4 DIENA					
	Omletas su vyšniniais pomidorėliais (7psl.)	1 obuolys	Grikių rizotas su smidrais ir šparaginėmis pupelėmis (29psl.)	20g graikiškų riešutų	Baklažano troškinys su orkaitėje kepta saldžia bulve (30psl.)
5 DIENA					
	Vyšninis kokteilis su kokosu (2psl.)	Tuno ir kukurūzų mišrainė (38psl.)	Brokolių sriuba (31psl.)	Avinžirnių užtepėlė su orkaitėje kepta raudonąja paprika (43psl.)	Krevečių ir salierų troškinys 32psl.)
6 DIENA					
	Bananiniai grikių miltų blynai (8psl.)	1/2 avokado	Bolivinė balanda su daržovėmis ir kiaušiniu (33psl.)	Morkų mišrainė (46psl.)	Imbierinė lašiša su daržovėmis (34psl.)
7 DIENA					
	Migdolinis aviečių kokteilis (2psl.)	Avinžirnių užtepėlė (37psl.)	Cukinijos ir tuno kotletukai (35psl.)	10 alyvuogių	Kotletai su brokolių koše ir šparaginėmis pupelėmis (10psl.)