

БАЛАНС ВКУСА / FMD

ДЕНЬ 1
Завтрак
Льняная каша с вишней
Запеченое яблоко
Орехи
Обед
Крем-суп из цветной капусты
Гречка с цукини
Ужин
Овощи тушеные

ДЕНЬ 2
Завтрак
Теплые томаты с киноа
Киви
Обед
Пюре из гороха с ароматной зеленью
Салат из айсберга с огурцом
Ужин
Микс запеченной брокколи и цветной капусты

ДЕНЬ 3
Завтрак
Гречка отварная
Салат из огурца
Зеленое яблоко
Обед
Цветная капуста, тушеная с зеленью и томатами
Ужин
Салат из овощей

ДЕНЬ 4
Завтрак
Пудинг из семян чиа и ягод
Обед
Крем-суп из шпината и цветной капусты
Ужин
Тушеные кабачки

ДЕНЬ 5
Завтрак
Сладкий салат из моркови и банана
Обед
Стейк из капусты с соусом
Ужин
Теплые помидоры с семенами тыквы с салатом из айсберга

ДЕНЬ 6
Завтрак
Овсяная каша на воде с фруктами
Обед
Витаминный овощной салат из свежей капусты
Треска с помидорами
Ужин

Овощной салат