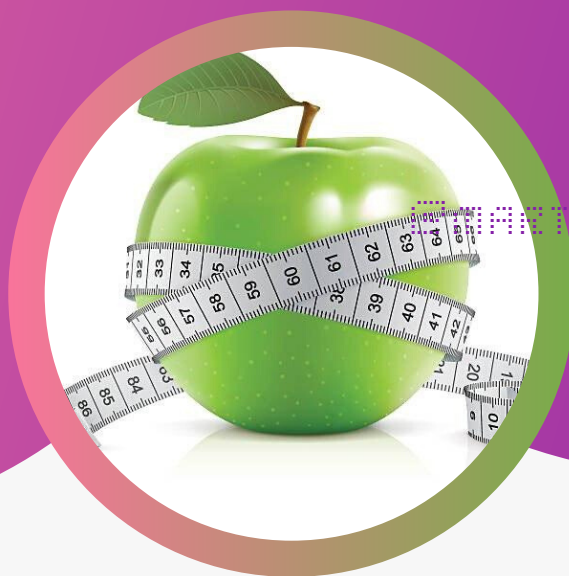


Ленивое меню



@martamarnauz



День 1

ЗАВТРАК

- ✓ Каша из списка «А» или «Б» - 120 г (в готовом виде)
- ✓ Яйцо - 1 шт
- ✓ Сыр - 20 г до 45% (или Фета - 10 г)
- ✓ Овощи «Н» на выбор - 150 г
- ✓ Клубника - 100 г

@МАСТАМАЯЛАУЗ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- ✓ Шоколадный смузи Боул (порция в рецепте)
- ✓ Чай или кофе - 150 мл

ОБЕД

- ✓ Овощи «Н» - 250 г (можно суп из поста)
- ✓ Мясо - 100 постое или 130 г рыбы (нежирных сортов)
- ✓ Каша список «А» - 100 г

УЖИН

- ✓ Мясо (100 г) или рыба (130г) нежирных сортов
- ✓ Овощи «Н» зелёного цвета любые кроме бобовых

День 2

ЗАВТРАК

- ✓ Chia пудинг (порция в рецепте)
- ✓ Чай или кофе - до 200 мл.

@МАСТАМАЯЛАУЗ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- ✓ Яйцо - 1 шт
- ✓ Каша «А» - 100 г
- ✓ Салат из «Н» овощей - 100 г
- ✓ Ягоды или фрукты - 100 г из списка «А»

ОБЕД

@МАСТАМАЯЛАУЗ

- ✓ Каша на выбор список «А» - 100 г
- ✓ Мясо нежирное или рыба - 150 г
- ✓ Суп на выбор в посте «Суп» - 200 г или Овощи «Н»

УЖИН

- ✓ Суп пюре - 350 г (на выбор в посте «Суп» или тушеные «Н» Овощи)

@МАСТАМАЯЛАУЗ



«Шоколадный смузи боул»



Ингредиенты на 1 порцию:

- ✓ банан - 150 г (в массу 100 и 50 в тарелку)
- ✓ миндальное молоко (или ряженка) - 150 мл
- ✓ авокадо - 70 г
- ✓ любые ягоды - 50 г (можно заморозку)
- ✓ кокосовые чипсы (стружка, семечки или орехи)
- ✓ какао-порошок - 2 ч.л
- ✓ семена чиа (льна) - 4 ч.л

@MARTAMARNAUZ

Смешайте в блендере: банан, миндальное молоко (можно ряженку), авокадо, 2 ч.л. какао-порошка, семена чиа (льна). Перелейте смузи в тарелку, добавьте половину банана, кокосовые чипсы, семена чиа, ягоды.

«Чиа пудинг пирог»



Ингредиенты на 1 порцию:

- ✓ растительное молоко (миндальное , овсяное или кокосовое 100мл+100 воды) — 200 мл или ряженка (йогурт чистый)
- ✓ чиа (можно заменить на семена льна) — 2 ст.л.
- ✓ клубника — 150 г (можно заменить на любые фрукты или ягоды из списка)
- ✓ орехи -5г
- ✓ мёд — 1 ч.л. (сироп агавы, кленовый)
- ✓ ваниль

@MARTAMARNAUZ

@MARTAMARNAUZ

Смешайте чиа с ряженкой и поставьте на ночь в холодильник. Перебейте клубнику в пюре в отдельной посуде смешайте их с медом и ванилью, выложите клубничное пюре и чиа пудинг слоями. Сверху украсьте клубничкой, орехами, мятой.

