



ALENA VODONAEVA

Ешь. Стройней. Люби.

МЕНЮ

1500 Ккал

1. Завтрак 9:00 — 10:00

Каша из киноа с печеной тыквой на кокосовом молоке 230 гр. – 116,5 Ккал
Яичница глазунья 100 гр. -159 Ккал

2. Второй завтрак 11:30 — 12:00

Воздушные вафли на кукурузной муке с клубнично-клюквенным джемом 100/25 гр –198,20 Ккал
Отвар из шиповника 300 мл – 13,6 Ккал

3. Обед 14:30 — 15:00

Овощной микс с дайконом и оливковым маслом 100гр.-68,3 Ккал
Куриное филе гриль с рисом и овощами, с соусом аджика 110/120/25гр. – 393,80 Ккал

4. Полдник 17:00 — 17:30

Салат с ломтиками лосося с лаймовой заправкой 70/100 гр. – 204,50 Ккал

5. Ужин 19:00 — 19:30

Творожная запеканка с джемом из черной смороды 130/25 гр. -218,10 Ккал



МСК: +7 (499) 322-17-70
СПБ: 8 981 (187) 57-77



SALATPAR@YANDEX.RU



SALATPAR



VK.COM/SALATPAR



САЛАТПАР

WWW.SALAT-PAR.RU



**ТВОЯ ЕДА
БЕЗ ЛИШНИХ
КАЛОРИЙ!**