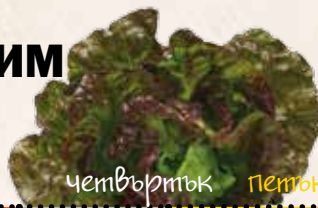




# СЕДМИЧЕН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ НА ВЕЛИСЛАВА ПЕТРОВА



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък
ЗАКУСКА 	Нискомаслен плодов йогурт с фибри 167 г	Лешников бар от мюсли 150 г	Сладки от лимец 130 г	Оризов сандвич с маслинена паста 120 г	Овесена палачинка със синьо сирене 110 г
ПРЕДИОБЕДНА ЗАКУСКА	Шункови ролца 78 г Kombucha чай	Сок от спанак, ябълка, портокал, конопен протеин, семена чия 200 мл Kombucha чай	Свежа салата от зеленолистни 110 г Kombucha чай	Бонбони от сирена 60 г Kombucha чай	Йогурт със семена от чия 72 г Kombucha чай
ОБЯД	Ризото със зеленчуци 136 г	Зелено смути с кафяви морски водорасли 200 мл	Телешки кюфтенца на зелена морава 148 г	Пъстърва със сос от нар 180 г	Пуешки хапки със свежа салата 154 г
СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА	Кокосови курабийки 90 г Kombucha чай	Смути от кокосово мляко, спанак, морков, кафяви морски водорасли 200 мл Kombucha чай	Зелена салата с крутони и семена 88 г Kombucha чай	Бисквити със стафиди 66 г Kombucha чай	Какаови кракери 68 г Kombucha чай
ВЕЧЕРЯ 	Пуешки кюфтенца с розмарин и пюре от тиква 220 г	Зеленчуково смути 200 мл	Витаминозна салата от червено цвекло и авокадо 180 г	Салата с киноа и бри 250 г	Свинско с горчица и гъби 209 г

## ПОЛЕЗНО

### Кафяви морски водорасли (келп)



Самото растение е богат източник на минерали – калий, натрий, калций, магнезий, желязо и др. Съдържа също витамин В6, рибофлавин (витамин В2) и диетични фибри. Келпът е най-търсен заради високото съдържание на йод, който от своя страна е важен елемент за ефективната работа на щитовидната жлеза. Тази жлеза контролира производството на енергия в тялото, увеличава нивата на метаболизма, което води до разграждането на излишните мазнини в организма.