



# Fitlap

## menüü näidis

### Esmaspäev

**7:45** Wrap munapudru ja ubadega

**11:00** Roheline smuuti spinatiga

**13:30** Värviline kana-nuudlisupp

**17:00** Krevetid riisi ja juurviljadega

### Teisipäev

**7:45** Muna ja puder mustikamoosiga

**11:00** Tervislik banaani-astelpaju smuuti

**13:30** Lõhesupp

**17:00** Tatra-seenesalat

