

Пример меню

Fitlap

Понедельник

7:45 Лаваш с яйцом и красной фасолью

11:00 Зеленый смузи со шпинатом

13:30 Куриный суп с рисовой лапшой

17:00 Креветки с рисом и овощами

Вторник

7:45 Яйцо и каша с черничным вареньем

11:00 Полезный смузи из банана и облепихи

13:30 Суп из лосося

17:00 Салат из гречи и грибов

