



Fitlap

menüü näidis

Esmaspäev

07:45 Ploomi-kookosekauss

11:00 Taimne šokolaadi-maapähklivõide smuuti

13:30 Tuunikalasalat avokaadoga

17:00 Wokitud köögiviljad maapähkli võidest kastmega

Teisipäev

07:45 Mozzarellasai

11:00 Taimne maasika- mustikasmuuti

13:30 Sinepine kana kartuliga

17:00 Soe bataadi-kana salat fetaga

