



Пример меню

Fitlap

Понедельник

07:45 Овсяная каша на кокосовом молоке со сливой

11:00 Шоколадный смузи с арахисовым маслом

13:30 Салат из тунца с авокадо

17:00 Овощи, жаренные на воке, с соусом из арахисового масла

Вторник

07:45 Тост с сыром Моцарелла

11:00 Смузи из клубники и черники

13:30 Курица в горчице с картофелем

17:00 Теплый салат из батата и курицы с фетой

