Programa svariai odai (6 savaitės)

Valgiaraštis 4 savaitė

	Pusryčiai	Užkandis	Pietūs	Užkandis	Vakarienė
1 DIENA					
	Braškinis granatų kokteilis (4psl.)	1-2 kiaušiniai	Cukinijos ir avižų kotletukai (68psl.)	Skrudintų saulėgrąžų užtepėlė (143psl.)	Kalakutienos ir daržovių vėrinukai (60psl.)
2 DIENA					
	Omletas su vyšniniais pomidorėliais (20psl.)	1 apelsinas ir 5 graikiski riešutai	Gaivios bolivinės balandos salotos (37psl.)	Avinžirnių užtepėlė su orkaitėje kepta raudonąja paprika (135psl.)	Keptuvėje kepta skumbrė su grikiais (74psl)
3 DIENA					
	Kokosinis laimo kokteilis (4psl.)	Vaisių salotos (158psl.)	Grybų karis su rudais ryžiais (109psl.)	Vyšninių pomidorėlių salotos (151psl.)	Orkaitėje keptos daržovės su kalafioro koše (84psl.)
4 DIENA					
	Persikų ir braškių kokteilis (8psl.)	20g migdolinių riešutų	Trinta brokolių sriuba (87psl.)	Troškintos česnakinės šparaginės pupelės su jogurtu (141psl.)	Kalakutienos koftos su avinžirnių paplotėliu (51psl.)
5 DIENA					
	Tropinis pinakolada (4psl.)	2 ryžių trapučiai su 1/4 avokado	Grikių rizotas su smidrais ir žaliais žirniais (88psl.)	Salierų ir riešutų sviesto valtelės (162psl.)	Orkaitėje kepta lašiša su brokoliais ir smidrais (63psl.)
6 DIENA					
	Pusryčių keksiukai su brokoliais (17psl.)	Braškinis gervuogių kokteilis (8psl.)	Ryžių plovas su krevetėmis (89psl.)	Morkų užkandis su garstyčių ir medaus padažu (152psl.)	Jautienos didkepsnis su briuselio kopūstėliais (76psl.)
7 DIENA					
	Obuolių ir saliero kokteilis (4psl.)	1-2 kiaušiniai	Trinta lęšių ir pomidorų sriuba (90psl)	Greita tuno mišrainė su kukurūzais (139psl.)	Krevečių ir kopūsto karis (121psl.)