Lieknėjimo Programa (6 savaitės)

Valgiaraštis 3 savaitė

	Pusryčiai	Užkandis	Pietūs	Užkandis	Vakarienė
1 DIENA					
	Morkų ir nektarinų kokteilis (3psl.)	Trapi duonelė su avokadu ir sėklomis (155psl.)	Kvietinių kruopų rizotas su moliūgu ir feta sūriu (81psl.)	Greita tuno mišrainė su kukurūzais (139psl.)	Šiltos brokolio, anakardžio riešutų ir fetos salotos (56psl.)
2 DIENA					
	Šokoladinė granola (12psl.)	1 kriaušė	Makaronų, juodųjų pupelių ir pesto salotos (45psl.)	1 kivi ir 10 migdolinių riešutų	Greitas žuvies troškinys (36psl.)
3 DIENA					
	Mėtų ir migdolų sviesto žaliasis kokteilis (3psl.)	Vaisių salotos (158psl.	Įdarytos paprikos (78psl.)	Troškintos česnakinės šparaginės pupelės su jogurtu (141psl.)	Itališko stiliaus dešrelės pomidorų padaže (67psl.)
4 DIENA					
	Omletas su feta sūriu ir pomidorėliais (16psl.)	Kriaušinis avižų kokteilis su imbieru ir cinamonu (8psl.)	Cukinijų ir avokado pesto spageti su krevetėmis (85psl.)	Avinžirnių užtepėlė su daržovėmis (161psl.)	Kalafioro pado pica su kumpiu ir pomidorais (77psl.)
5 DIENA					
	Braškių ir burokėlių kokteilis (3psl.)	1 virtas kiaušinis ir 1 riekelė juodos rupių miltų duonos	Itališka daržovių sriuba (69psl.)	Jogurtas su uogomis (156psl.)	Skumbrės žuvis su ryžių salotomis (39psl.)
6 DIENA					
	Virtas kiaušinis ant rupios duonos (18psl.)	1 bananas	Orkaitėje kepta saldi bulvė su troškintais brokoliais ir feta (75psl.)	Greitos agurko ir jogurto salotos (140psl.)	Vištienos užkepėlė garsyčių ir medaus padaže (49psl.)
7 DIENA					
	Miško uogų šokoladinis kokteilis (3psl.)	Trapi duonelė su grūdėta varške ir daržovėmis (157psl.)	Bolivinė balanda su daržovėmis ir kiaušiniu (66psl.)	Morkų mišrainė (144psl.)	Meksikietiškos "Fahitos" kitaip (58psl.)