

Pitanie pri kaltcinorovannom kamne do i posle voleybola

Primery priema pishchi za 1.5-2 chasa do voleybola:

- 1. Otvarnaya grechka + parovaya kotleta iz indeyki + teplaya voda s limonom
- 2. Ovsyanka na vode + yablochnoe pyure + 1 ch.l. olivkovogo masla + otvar shipovnika
- 3. Kartoffel otvarnoy + kabachki tushenye + 1 yayco vsyatku + chay s myatoy
- 4. Pshennaya kasha + otvar iz sushenyh fruktov bez sahara
- 5. Tushenaya tykva + rzhanoy hlebec + teplaya voda s limonom

Primery priema pishchi cherez 30-60 minut posle voleybola:

- 1. Ovoshchnoe ragu (tykva, morkov, kabachok) + rzhanoy tost + chay iz romashki
- 2. Parovaya kotleta + pyure iz tsvetnoy kapusty + polovinka pechenogo yabloka
- 3. Pshennaya kasha s otvarnoy morkovyu + chay iz melissy
- 4. Ovsyanka s tertyim yablokom + teplyi otvar shipovnika
- 5. Pechenaya svekla + nezhirny tvorog + teplaya voda

Sostavleno: 26.05.2025