

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО! ГОТОВИМ С МАМОЙ!



Фруктовая фантазия: яблоко, банан, груша, киви, йогурт, мандарин



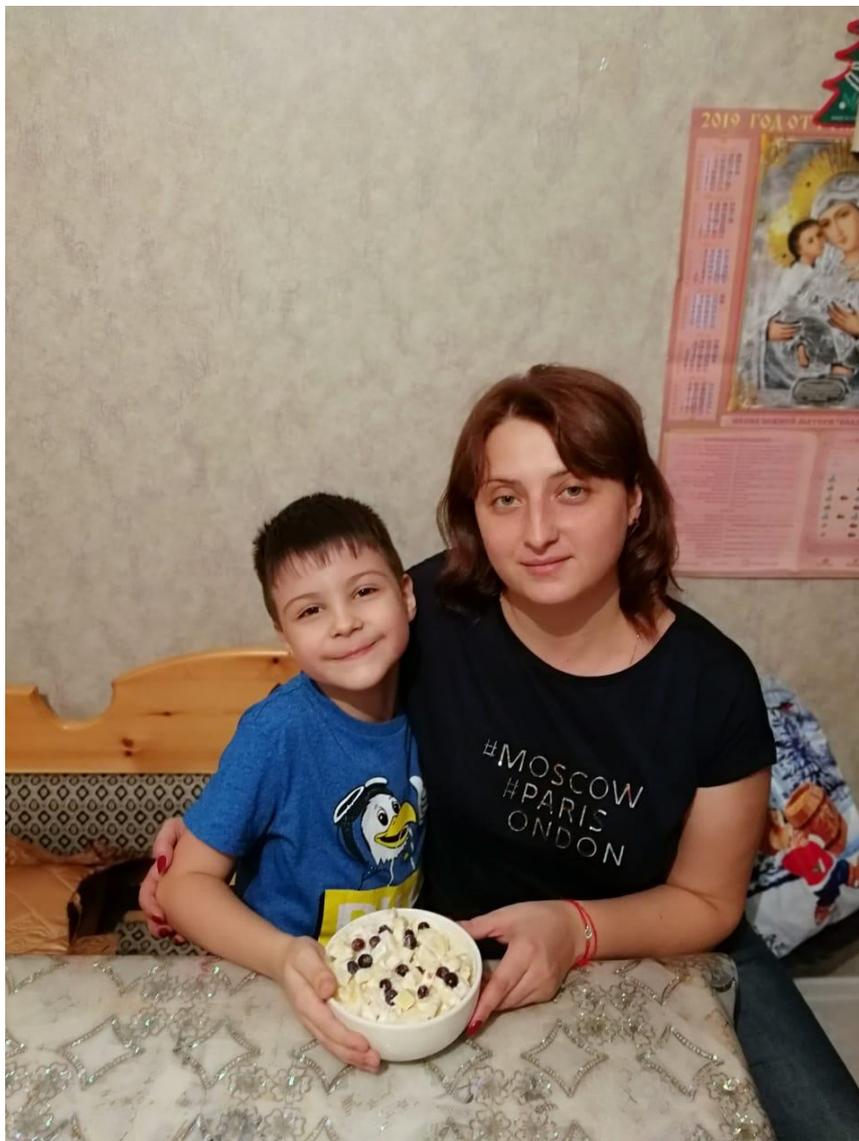
**ПОЛЕЗНЫЕ ЧИПСЫ: ПОМЫТЬ ОВОЩИ,
ПОЧИСТИТЬ, ПОРЕЗАТЬ КРУЖОЧКАМИ И В
МИКРОВОЛНОВКУ
НА 2 МИНУТЫ С ДВУХ СТОРОН**



**ПОЛЕЗНЫЙ БОРЩ: МЯСО, СВЁКЛА, КАРТОШКА,
МОРКОВЬ, ЛУК, ПОМИДОР, ПЕРЕЦ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ.**



САЛАТ ФРУКТОВЫЙ: ГРУША, ЯБЛОКО, БАНАН, ГОЛУБИКА, ЙОГУРТ



КОРЗИНКА ФРУКТОВАЯ: ЯБЛОКО, АПЕЛЬСИН, БАНАН, БРУСНИКА



ФРУКТОВЫЙ САЛАТИК: ЯБЛОКО, ГРУША, КИВИ, МАНДАРИН, ЙОГУРТ, ЛИМОННЫЙ СОК



САЛАТ ВКУСНЫЙ: КУРИЦА, ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА, ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, СОЛЬ, СМЕТАНА



Фруктовый салат: киви, груша, банан, апельсин, виноград, йогурт





САЛАТ ЗЕЛЁНЫЙ:
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ, СОЛЁНЫЙ
ОГУРЕЦ, ЛУК, СОЛЬ,
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Коктейль МОЛОЧНЫЙ: молоко, голубика, мёд
Салат ОВОЩНОЙ: огурец, помидор, петрушка,
брусника



ОВОЩНОЙ САЛАТ: ПОМИДОР, ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ, КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ, ЗЕЛЕНЬ, МАЙОНЕЗ И ЛИМОННЫЙ СОК

