



Постное меню

ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ И
УЖИНЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

MALINA HOME SHOP

Постное меню

НЕДЕЛЯ 1



MALINA HOME SHOP

ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак:
Рисовая каша на кокосовом молоке
- Обед:
Фасоль в томатном соусе
- Ужин:
Киноа с авокадо

ВТОРНИК

- Завтрак:
Гречка с растительным маслом и орехами
- Обед:
Перловка с грибами
- Ужин:
Рагу из цуккини и томатов

СРЕДА

- Завтрак:
Льняная каша с медом и орехами
- Обед:
Суп-пюре из брокколи
- Ужин:
Грибной суп с зеленью

ЧЕТВЕРГ

- Завтрак:
Пудинг из семян чиа с фруктами
- Обед:
Салат из капусты, моркови и зелени
- Ужин:
Постные котлеты из нута

ПЯТНИЦА

- Завтрак:
Тосты с хумусом и зеленью
- Обед:
Рататуй
- Ужин:
Жареные баклажаны с орехами

СУББОТА

- Завтрак:
Фруктовый салат с семенами льна
- Обед:
Жареный тофу с овощами
- Ужин:
Соте из овощей

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Завтрак:
Ореховое молоко с финиками
- Обед:
Гороховый суп
- Ужин:
Чечевичные котлеты

Постное меню

НЕДЕЛЯ 2



MALINA HOME SHOP

ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак:
Овсянка на воде с орехами и фруктами
- Обед:
Гречка с грибами и луком
- Ужин:
Запечённые овощи с чесноком

ВТОРНИК

- Завтрак:
Тосты с авокадо и лимонным соком
- Обед:
Суп из чечевицы с томатами
- Ужин:
Тушёная капуста с грибами

СРЕДА

- Завтрак:
Гранола с орехами и миндальным молоком
- Обед:
Картофельное пюре с салатом
- Ужин:
Фасоль в томатном соусе

ЧЕТВЕРГ

- Завтрак:
Чиа-пудинг с ягодами
- Обед:
Овощное рагу
- Ужин:
Перловка с овощами

ПЯТНИЦА

- Завтрак:
Кукурузная каша с фруктами
- Обед:
Борщ на овощном бульоне
- Ужин:
Картофель с чесноком и зеленью

СУББОТА

- Завтрак:
Пшённая каша с тыквой
- Обед:
Рис с овощами
- Ужин:
Овощной суп-пюре

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Завтрак:
Банановый смузи с овсяным молоком
- Обед:
Киноа с запечёнными овощами
- Ужин:
Гречаники с томатным соусом

Постное меню

НЕДЕЛЯ 3



MALINA HOME SHOP

ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак:
Постные оладьи из кабачков
- Обед:
Жареная цветная капуста с соевым соусом
- Ужин:
Фасоль с томатным соусом

ВТОРНИК

- Завтрак:
Смузи из черники и банана
- Обед:
Рис с фасолью и зеленью
- Ужин:
Оладьи из кабачков

СРЕДА

- Завтрак:
Киноа с кокосовым молоком
- Обед:
Тушёная чечевица с овощами
- Ужин:
Жареная цветная капуста

ЧЕТВЕРГ

- Завтрак:
Тыквенная каша с орехами
- Обед:
Свекольник на холодном бульоне
- Ужин:
Рагу из баклажанов

ПЯТНИЦА

- Завтрак:
Финиковый коктейль с минд. молоком
- Обед:
Суп с машем и овощами
- Ужин:
Свекольный салат с чесноком

СУББОТА

- Завтрак:
Льняные панкейки с ягодным соусом
- Обед:
Запечённый батат с зеленью
- Ужин:
Постный фаршированный перец

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Завтрак:
Овсяная каша с изюмом и орехами
- Обед:
Соте из баклажанов и перца
- Ужин:
Соте из брокколи и грибов

Постное меню

НЕДЕЛЯ 4



MALINA HOME SHOP

ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак:
Гречневая каша с яблоком и корицей
- Обед:
Хумус с лавашом и овощами
- Ужин:
Салат из свёклы с орехами

ВТОРНИК

- Завтрак:
Смузи из шпината, банана и минд. молока
- Обед:
Плов с нутом и морковью
- Ужин:
Капустные оладьи

СРЕДА

- Завтрак:
Овсяноблин с ягодами
- Обед:
Кабачки тушеные с зеленью
- Ужин:
Картофельный салат с зеленью

ЧЕТВЕРГ

- Завтрак:
Тофу-скрэмбл с помидорами
- Обед:
Рагу из баклажанов и томатов
- Ужин:
Тофу с соевым соусом

ПЯТНИЦА

- Завтрак:
Запечённое яблоко с орехами
- Обед:
Постные голубцы с грибами
- Ужин:
Овощной микс на пару

СУББОТА

- Завтрак:
Ржаной хлеб с гуакамоле
- Обед:
Греческий салат без сыра
- Ужин:
Салат из помидоров и огурцов

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Завтрак:
Зелёный коктейль с киви и семенами чиа
- Обед:
Суп из тыквы и моркови
- Ужин:
Запечённая морковь с тахини



Легкого поста!

OT MALINA HOME SHOP