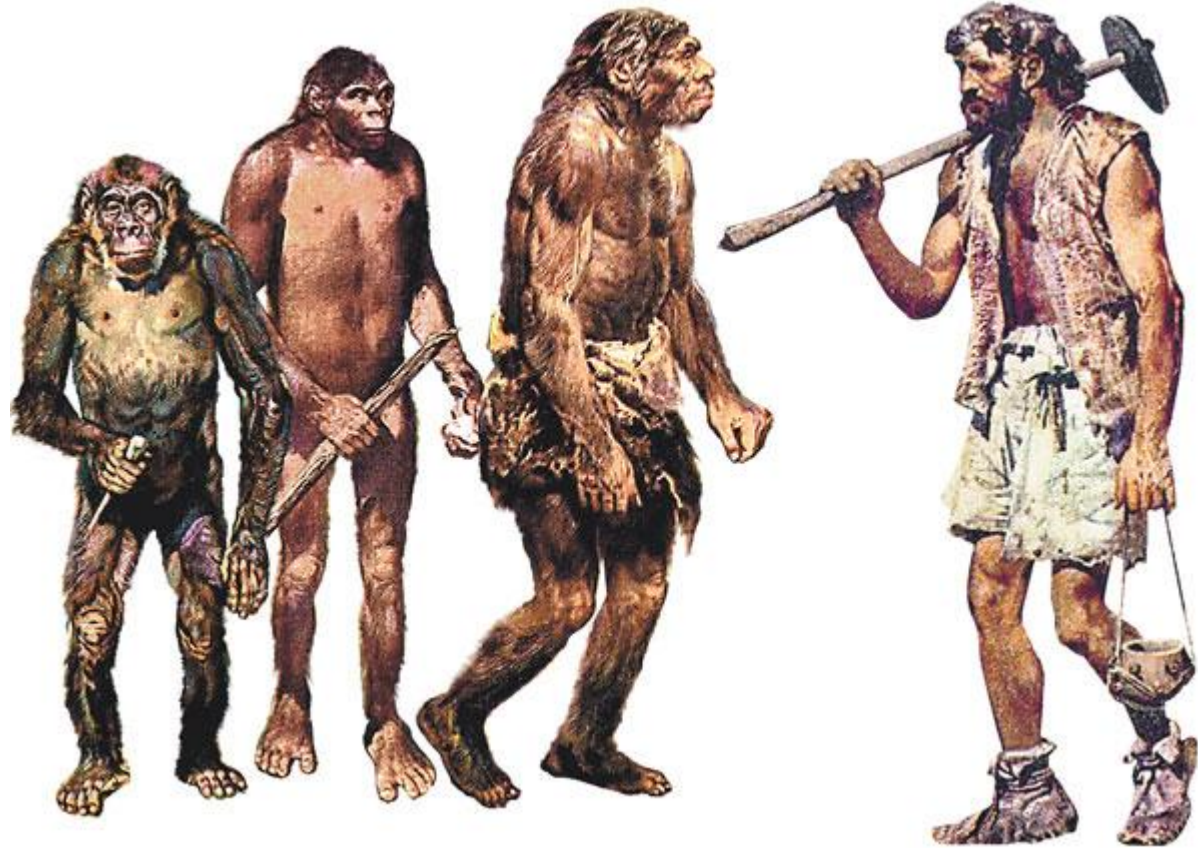


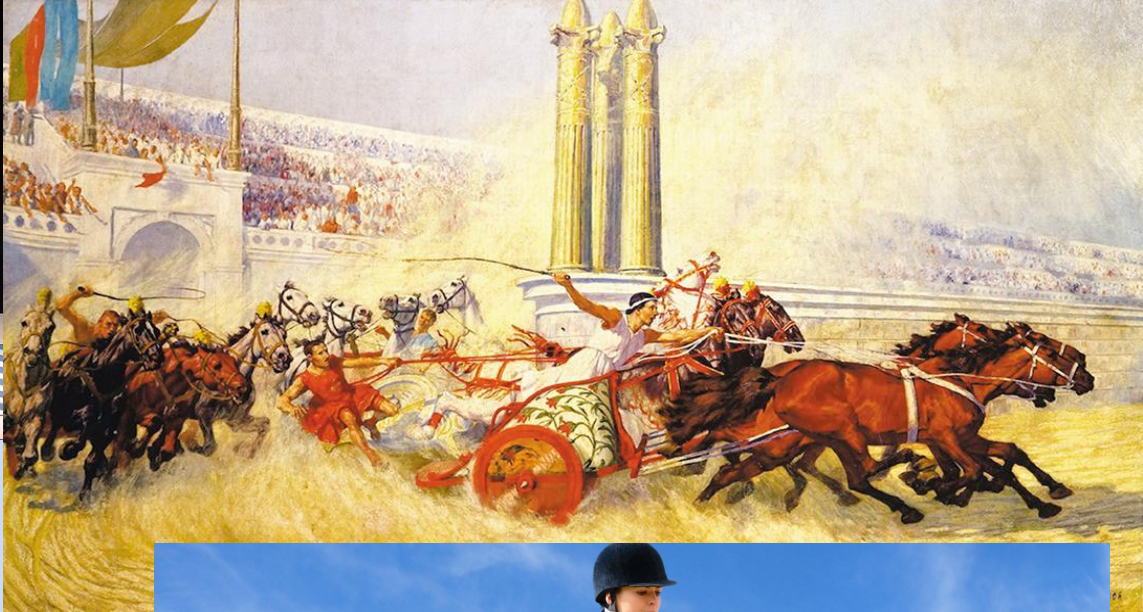
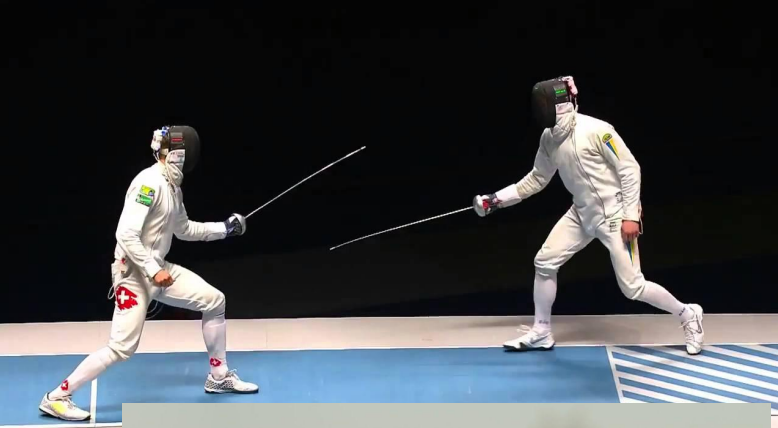


НОВОСТИ

Sporta veidi,
Sports un veselīgs
dzīvesveids













Зимние виды спорта

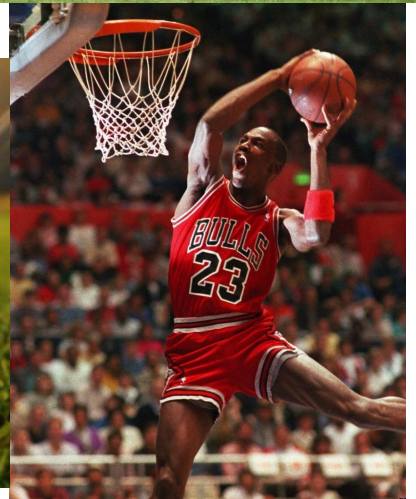








Летние виды спорта











Латвийские чемпионы

Янис Вольдемарович Лусис



Марис Штромбергс



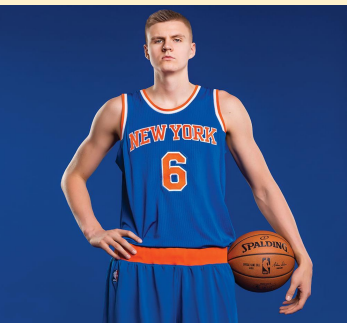
Алена Остапенко



Мартинс Дукурс



Кристапс Порзингис





Чемпионы нашего класса!



Наш класс чемпионов!



Меню:

Завтрак::

Стакан кефира, 2 яблока или банан, чай или кофе рекомендуется выпить через 30 минут для лучшего усвоения питательных веществ.

Второй завтрак (на выбор):

200 г морковно-капустного салата, 100 г постного мяса, 2 белка куриных яиц (желательно приготовить омлет), кусочек ржаного хлеба, чашка чая с мёдом (можно добавить лимон)

100 г отварного риса, 100 г куриного мяса (можно запечь в духовке), 2 белка куриных яиц, 100 г салата из морской капусты, чашка кофе без сахара

Бутерброд с сыром и маслом, 100 г куриного филе, 100 г овощного салата, чашка чая

Обед (на выбор):

250 г овощного супа, 100 г нежирной говядины, 100 г овощного салата или тушёных овощей, кусочек ржаного хлеба, полстакана сока (желательно свежавыжатого)

200 г тушёных овощей, 100 г нежирного мяса, кусочек ржаного хлеба, курага (1-2 шт.), чашка чая

250 г овощной солянки, 150 г нежирной рыбы (лучше приготовить на пару), 100 г салата, чашка чая

Перекус (на выбор) :

Яблоко, апельсин или полстакана фруктового сока.

Ужин (на выбор):

200 г овсяной каши на воде (заправь оливковым маслом), 100 г салата из любых овощей, стакан зелёного чая

150 г тушёной брокколи с нежирным мясом или рыбой, 100 г моркови, 30 г изюма, стакан чая

250 г овощного плова из пшённой крупы, стакан томатного сока







Упражнения!!!

