



Dieta Super Foods STANDARD Wegetariańskie – 1500 kcal

Tydzień 04-08.02.2019

Poniedziałek 04.02.2019

- Śniadanie Jaglanka z karmelizowanym jabłkiem i orzechami włoskimi,
Drugie śniadanie Jogurt smakowy,
Obiad Burger z buraka z serem cheddar i warzywami, pieczone bataty z solą morską,
Podwieczorek Sałatka z kozim serem, burakiem, rukolą i komosą ryżową,
Kolacja Zupa pomidorowa,

Wtorek 05.02.2019

- Śniadanie Wegańskie tatary, pieczywo z ziarnami,
II Śniadanie Oczyszczający koktajl z selera naciowego, pomarańczy, imbiru i siemienia lnianego,
Obiad Kotlety z marchewki, surówka z jabłek i selera,,
Podwieczorek Muffiny cytrynowe z cukinią,
Kolacja Sałatka grecka, ,

Środa 06.02.2019

- Śniadanie Frittata,
II Śniadanie Blanszowane warzywa na ziołowym twarogu, pieczone tofu,
Obiad Makaron z warzywami, sos sezamowo dyniowy,
Podwieczorek Korzenny mus jabłkowo – bananowy,
Kolacja Zupa orientalna z dorszem, pak choi i makaronem,



Czwartek 07.02.2019

- Śniadanie Kanapka z pastą łososiową i melonem,
II Śniadanie Koktajl o dużej zawartości chlorofilu,
Obiad Korsykańskie pierożki z ricottą i szpinakiem, ,
Podwieczorek Jogurtowiec brzoskwiniowy,
Kolacja Ciepła sałatka z soczewicą, kozim serem i pieczonymi pomidorkami.

Piątek 08.02.2019

- Śniadanie Naleśniki z twarogiem i gorzką czekoladą w otoczeniu pomarańczy i bananów,
II Śniadanie Jogurt leśny,
Obiad Pieczona Bruschetta z dorsza z pomidorami, pieczone ziemniaki,
Podwieczorek Gryczane ciasteczka czekoladowe,
Kolacja Zupa ziemniaczana z porem,

Dieta Super Foods STANDARD Wegetariańskie – 1500 kcal cena 47,00 zł

