



Tydzień 04-08.02.2019

Dieta Super Foods STANDARD - 1500 kcal.

### **Poniedziałek 04.02.2019**

Śniadanie	Jaglanka z karmelizowanym jabłkiem i orzechami włoskimi,
Drugie śniadanie	Jogurt smakowy,
Obiad	Kurczak garam masala z ryżem i fasolką szparagową,
Podwieczorek	Sałatka z kozim serem, burakiem, rukolą i komosą ryżową,
Kolacja	Zupa pomidorowa,

### **Wtorek 05.02.2019**

Śniadanie	Wegańskie tatar, pieczywo z ziarnami,
II Śniadanie	Oczyszczający koktajl z selera naciowego, pomarańczy, imbiru i siemienia lnianego,
Obiad	Polędwiczki wieprzowe, purée z zielonego groszku, konfitura z czerwonej cebuli,
Podwieczorek	Muffiny cytrynowe z cukinią,
Kolacja	Sałatka Cezar z grzankami,

### **Środa 06.02.2019**

Śniadanie	Frittata,
II Śniadanie	Blanszowane warzywa na ziołowym twarogu, polędwiczka sous vide,
Obiad	Makaron z kurczakiem warzywa ,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 Zraz mielony w sosie myśliwskim, kasza jęczmienna, surówka z buraczków i jabłek,  
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 - 1500 kcal. - 46,00