



Dieta Super Foods GLUTEN FRRE - 1500 kcal

Tydzień 04-08.02.2019

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 tatary, pieczywo bezglutenowe,
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 bezglutenowy 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 pieczywa owsianego z pastą łososiową i melonem,
II Śniadanie Koktajl o dużej zawartości chlorofilu,
Obiad Zraz mielony w sosie myśliwskim, kasza gryczana, surówka z buraczków i jabłek,
Podwieczorek Jogurtowiec brzoskwinowy,
Kolacja Ciepła sałatka z soczewicą, kozim serem i pieczonymi pomidorkami.

Piątek 08.02.2019

- Śniadanie Naleśniki jaglane 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 GLUTEN FRRE - 1500 kcal. – 48,00