



Tydzień 04 – 08.03.2019

Dieta Super Foods STANDARD Wegetariańskie - 1500 kcal.

Poniedziałek 04.03.2019

- Śniadanie Pudding jaglany z orzechami i cynamonem,  
Drugie śniadanie Sałatka z cykorią, serem typu feta, ananasem i migdałami,  
Obiad Naleśniki z farszem brokułowym,  
Podwieczorek Pieczone jabłuszka faszerowane twarogiem, morelą i orzechami,  
Kolacja Krem z cebuli z grzankami,

Wtorek 05.03.2019

- Śniadanie Pasta z pieczoną papryką, słonecznikiem i cieciorką ze świeżymi słupkami warzyw, pieczywo z ziarnami,  
II Śniadanie Koktajl gruszkowo – grejpfrutowy,  
Obiad Jaglany lunch box,  
Podwieczorek Galaretkę z owocami,  
Kolacja Kuskus z brukselką,

Środa 06.03.2019

- Śniadanie Jogurt z musem z dyni i batata z figą,  
II Śniadanie Humus z zielonymi warzywami,  
Obiad Gryczane pierożki,  
Podwieczorek Egzotyczna Quinoa,  
Kolacja Krupnik z mięsem,



Czwartek 07.03.2019

- Śniadanie Kanapka z wędzonym halibutem i warzywami,  
II Śniadanie Sok- banan, kiwi, sałata, żurawina, awokado, jabłko, jarmuż,  
Obiad Burrgera z kuskusu i buraka z słątką z rzodkiewki, szpinaku i kiełek,  
Podwieczorek Czekoladowy budyń z kaszy jaglanej,  
Kolacja Risotto ze szpinakiem i jarmużem,

Piątek 08.03.2019

- Śniadanie Paprykowy omlet z szynką i rukolą,  
II Śniadanie Sałatka z makaronem z cukinii, groszkiem z pary, pieczoną papryką, mozzarella i dressingiem truskawkowym z chili,  
Obiad Ryba z zestawie z avocado, szpinakiem, brokulem i fasolką,  
Podwieczorek Jogurt smakowy z cząstkami owoców ,  
Kolacja Zupa jarzynowa z pęczakiem,

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