



Dieta Super Foods GLUTEN FRRE - 1500 kcal.

Tydzień 04 – 08.03.2019

Poniedziałek 04.03.2019

- Śniadanie Pudding jaglany z orzechami i cynamonem,
Drugie śniadanie Sałatka z cykorią, serem typu feta, ananasem i migdałami,
Obiad Schab gotowany w sosie grzybowym, kasza owsiana, ogórek kiszony,
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 owsiane,
II Śniadanie Koktajl gruszkowo – grejpfrutowy,
Obiad Indyk z sosie dyniowo – kokosowym, ryż jaśminowy,
Podwieczorek Galaretka z owocami,
Kolacja Ouinoa z brukselką,

Środa 06.03.2019

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



Czwartek 07.03.2019

- Śniadanie Kanapka z wędzonym halibutem i warzywami, (Śniadanie bezglutenowe),
II Śniadanie Sok- banan, kiwi, sałata, żurawina, awokado, jabłko, jarmuż,
Obiad Polędwiczki wieprzowe w boczku, brokuł gotowany na parze, purée ziemniaczane,
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, brokułem i fasolką,
Podwieczorek Jogurt smakowy z cząstkami owoców ,
Kolacja Zupa jarzynowa,

Dieta Super Foods GLUTEN FRRE - 1500 kcal. – 48,00