



Dieta Super Foods STANDARD Wegetariańskie - 1500 kcal.

Tydzień 01 – 05.04.2019

Poniedziałek 01.04.2019

Śniadanie Mix kasz z mlekiem, startym jabłkiem i bakaliami,

Drugie śniadanie Koktajl z pomarańczy, truskawek i bananów,

Obiad Burgery z batata z sałatka z selera,

Podwieczorek Nasiona chia z gruszkowym musem,

Kolacja Warzywne leczo,

Wtorek 02.04.2019

Śniadanie Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, chleb żytni,

II Śniadanie Sałatka z rukoli, pomarańczy i granatu, sos miodowo – cytrynowy ,

Obiad Makaron pełnoziarnisty z dynią, pomidorami szpinakiem,

Podwieczorek Jogurt typu islandzkiego z owocami jagodowymi i płatkami jagłanymi,

Kolacja Zupa z kabaczka papryki i pomidorów,

Środa 03.04.2019

Śniadanie Płatki owsiane z owocami i chipsami kokosowymi,

II Śniadanie Koktajl z jeżyn z mlekiem acidofilnym i babką płesznik,

Obiad Burgery wesołej krówki colesław z czerwonej kapusty,

Podwieczorek Warstwowy deser jagłany z malinami i ostropestem,

Kolacja Naleśniki z humusem z suszonymi pomidorami,



Czwartek 04.04.2019

- Śniadanie Pasta z sardynek z chili chlebem żytnim z ziarnami ogórkami, mozzarellą i oliwkami,
II Śniadanie Sałatka grecka z fetą i kuskusem,
Obiad Pierożki z kaszy gryczanej,
Podwieczorek Krem z avocado,
Kolacja Zupa krem z brokułów z makaronem z cukinii,

Piątek 05.04.2019

- Śniadanie Waniliowa owsianka z owocami i orzechami,
II Śniadanie Koktajl antyoksydacyjny ze spiruliną,
Obiad Dorsz śródziemnomorski, warzywa w marynacie,
Podwieczorek Chlebek bananowy i kefir z lnem,
Kolacja Kotlety z kaszy jaglanej marchwi i nasion,,

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