



Tydzień 01 – 05.04.2019

Dieta Super Foods STANDARD - 1500 kcal.

### **Poniedziałek 01.04.2019**

Śniadanie Mix kasz z mlekiem, startym jabłkiem i bakaliami,  
Drugie śniadanie Koktajl z pomarańczy, truskawek i bananów,  
Obiad Indyk Chimichurri z zieloną fasolką,  
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 i kurczakiem,  
Podwieczorek Jogurt typu islandzkiego z owocami jagodowymi i płatkami jagłanymi,  
Kolacja Zupa z indyka, 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 Gulasz mięsny z kaszą gryczaną paloną z ogórkami kiszonymi,  
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 Curry wielowarzywne z indykiem i kapustą PAK –CHOI,

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 - 1500 kcal. - 46,00