



Dieta Super Foods GLUTEN FRRE - 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 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 bezglutenowy,

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

Obiad Makaron bezglutenowy 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 bezglutenowe 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 mąki kasztanowej z humusem z suszonymi pomidorami,



Czwartek 04.04.2019

Śniadanie Pasta z sardynek z chili chlebem bezglutenowym z ziarnami ogórkami, mozzarellą i oliwkami,

II Śniadanie Sałatka grecka z fetą,

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 GLUTEN FRRE - 1500 kcal. – 48,00