



Dieta Super Foods STANDARD Wegetariańskie - 1500 kcal.

Tydzień 06 – 10.05.2019

**Poniedziałek 06.05.2019**

- Śniadanie Jogurt /owoce /musli,  
Drugie śniadanie Zupa krem z cukinii i pora,  
Obiad Papryka faszerowana łososem,  
Podwieczorek Koktajl truskawkowo – arbuzowy,  
Kolacja Sałatka z komosą ryżową i pieczonymi warzywami,

**Wtorek 07.05.2019**

- Śniadanie Pasta z jajek, oleju lnianego i czarnuszki, chleb żytni razowy, roszpunka, ogórki kiszane, żółta papryka,  
II Śniadanie Koktajl antyoksydacyjny ze spirulin,  
Obiad Kotlety janowickie, kasza gryczana prażona, surówka z kiszonych ogórków i papryki, ,  
Podwieczorek Kokosowy pudding z tapioki z musem wiśniowym,  
Kolacja Sałatka z krewetkami, avocado i rzodkiewkami,

**Środa 08.05.2019**

- Śniadanie Rzodkiewki z chudym twarogiem i olejem lnianym, Sałatka z zielonych warzyw,  
II Śniadanie Jogurt z świeżymi truskawkami,  
Obiad Jajko sadzone, młode ziemniaki z koperkiem, mizeria,  
Podwieczorek Krupnik,  
Kolacja Sycylijska sałatka z makaronem,



**Czwartek 09.05.2019**

- Śniadanie Kasza gryczana z nektarynką, nasionami chia i siemieniem lnianym,  
II Śniadanie Pure green – oczyszczający koktajl na bazie szpinaku, jabłek, natki pietruszki i mięty,  
Obiad Turowskie pierogi z soczewicą,  
Podwieczorek Ciasto łaciaste z wiśniami,  
Kolacja Zupa szczawiowa z jajkiem,

**Piątek 10.05.2019**

- Śniadanie Jajecznica, pieczywo z ziarnami, pomidorki malinowe,  
II Śniadanie Makaron z truskawkami i rabarborem,  
Obiad Kotlety z dorsza, pieczone plastry młodych ziemniaków, surówka z kapusty,  
Podwieczorek Chłodnik,  
Kolacja Kaszotto z młodymi marchewkami,

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