



Dieta Super Foods GLUTEN FRRE - 1500 kcal.

Tydzień 06 – 10.05.2019

Poniedziałek 06.05.2019

Śniadanie Jogurt /owoce /musli ,

Drugie śniadanie Zupa krem z cukinii i pora,

Obiad Spaghetti bolognese (danie bezgultenowe),

Podwieczorek Koktajl truskawkowo – arbuzowy,

Kolacja Sałatka z komosą ryżową i grillowanym kurczakiem,

Wtorek 07.05.2019

Śniadanie Pasta z jajek, oleju lnianego i czarnuszki, chleb orkiszowy, roszpunka, ogórki kiszane, żółta papryka,

II Śniadanie Koktajl antyoksydacyjny ze spirulin,

Obiad Gulasz z warzyw korzeniowych z mięsem z indyka, kasza gryczana prażona,

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 Placek po zbójnicku,

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 Udka pieczone z ryżem curry i sałatką coleslaw,
Podwieczorek Ciasteczka jaglane,
Kolacja Zupa szczawiowa z jajkiem,

Piątek 10.05.2019

- Śniadanie Jajecznica na szynce, pieczywo bezglutenowe, pomidorki malinowe,
II Śniadanie Makaron jaglany 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 GLUTEN FREE - 1500 kcal. – 48,00