



Tydzień 06 – 10.05.2019

Dieta Super Foods STANDARD - 1500 kcal.

Poniedziałek 06.05.2019

Śniadanie Jogurt /owoce /musli,
 Drugie śniadanie Zupa krem z cukinii i pora,
 Obiad Spaghetti bolognese,
 Podwieczorek Koktajl truskawkowo – arbuzowy,
 Kolacja Sałatka z komosą ryżową i grilowanym kurczakiem,

Wtorek 07.05.2019

Śniadanie Pasta z jajek, oleju lnianego i czarnuszki, chleb żytni razowy, roszpunka, ogórki kiszzone, 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 zbójniku,
 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 Udko pieczone z ryżem curry i sałatką coleslaw,
 Podwieczorek Ciasto łaciące z wiśniami,
 Kolacja Zupa szczawiowa z jajkiem,

Piątek 10.05.2019

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

Dieta Super Foods STANDARD - 1500 kcal. - 46,00