



Dieta Super Foods STANDARD Wegetariańskie - 1500 kcal.

Tydzień 03 – 07.06.2019

Poniedziałek 03.06.2019

Śniadanie Omlet z szynką parmeńską zielonymi oliwkami i pomidorkami koktajlowymi posypany rucolą ,

Drugie śniadanie Koktajl z banana i melona na jogurcie naturalnym,

Obiad Kotlecki jaglano – dyniowe z sałatką z świeżych warzyw,

Podwieczorek Zupa krem z zielonego groszku,

Kolacja Tortilla z mango i rukolą sosem jogurtowym,

Wtorek 04.06.2019

Śniadanie Naleśniki gryczane z serkiem i borówkami ,

II Śniadanie Sałatka ze świeżego ogórka melona i sera fety,

Obiad Tertuny Brzozowickie z soczewicą,

Podwieczorek Kuleczki proteinowe z kakao i wiórkami kokosowymi ,

Kolacja Filety rybne na pikantnej salsie pomidorowej ,

Środa 05.06.2019

Śniadanie Ryż na mleczku kokosowym z mango i miętą ,

II Śniadanie Proteinowy szejk kokosowy ,

Obiad Vege Burrito z ryżem czerwona fasola i soczewica,

Podwieczorek Sałatka z pomarańczą orzechami, granatem oprószone cytryną,

Kolacja Wegańskie kotlecki z cukinii z dipem koperkowym,



Czwartek 06.06.2019

Śniadanie Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem na roszpuncie / pieczywo orkiszowe,

II Śniadanie Mini tortille Pszenno żytnie z wędzonym łososiem,

Obiad Pierogi z bobem i ziemniakami,

Podwieczorek Sałatka owocowa z dipem limonkowym ,

Kolacja Jajka faszerowane pastą z awokado / pieczywo Maca,

Piątek 07.05.2019

Śniadanie Czekoladowy pudding z chia ,

II Śniadanie Sałatka z buraka i fety podana na rukoli z sosem słodko winnym,

Obiad Dorsz pieczony z orzechami laskowymi na szpinaku / ryż jaśminowy/ sałatka ze świeżych warzyw,

Podwieczorek Płatki jaglane z musem truskawkowym,

Kolacja Szparagi zielone pieczone z jajkiem sadzonym na rukoli / sos chrzanowy,

Dieta Super Foods STANDARD Wegetariańskie – 1500 kcal cena 49,00 zł