



Tydzień 03 – 07.06.2019

Dieta Super Foods STANDARD - 1500 kcal.

Poniedziałek 03.06.2019

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

Drugie śniadanie Koktajl z banana i melona na jogurcie naturalnym,

Obiad Schab duszony w sosie myśliwskim z kaszą orkiszową i sałatką z świeżych warzyw,,

Podwieczorek Zupa krem z zielonego groszku,

Kolacja Tortilla z mango rukola kurczakiem i sosem jogurtowym,

Wtorek 04.06.2019

Śniadanie Naleśniki gryczane z serkiem i borówkami ,

II Śniadanie Sałatka ze świeżego ogórka melona i sera fety,

Obiad Chilli con carne ,

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, kurczakiem granatem oprószone cynamonem,

Kolacja Wegańskie kotleciki z cukinii z dipem koperkowym,



Czwartek 06.06.2019

- Śniadanie Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem na rozspuncie / pieczywo orkiszowe,
II Śniadanie Mini tortille Pszenno żytnie z wędzonym łososiem,
Obiad Połędwiczki wieprzowe podane na grillowanej cukinii z sosem śliwkowym/ ryż basmati ,
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 - 1500 kcal. - 49,00