



Dieta Super Foods STANDARD - 1500 kcal.

Tydzień 30-31.03-01-03.04.2020

### **Poniedziałek 30.03.2020**

Śniadanie Jaglanka na mleczku kokosowym z orzechami i pieczonymi jabłkami,

Przekąska Deser z czarnej porzeczki,

Obiad Fajitas z cukinią i kurczakiem, tortilla pszenna, guacamole,

Podwieczorek Barszcz ukraiński,

Kolacja Sałatka z indykiem, rukolą, selerem naciowym, orzechami włoskimi i parmezanem,

### **Wtorek 31.03.2020**

Śniadanie Naleśniki z waniliowym kremem mascarpone, płatkami migdałów, sos truskawkowy,

Przekąska Sałatka z kulkami mozzarelli, świeżym szpinakiem i papają, pestki dyni,

Obiad Kuleczki drobiowe w sosie pomidorowym z grillowanymi warzywami i makaronem,

Podwieczorek Smoothie z jarmużu, ananasa, banana i cytryny z nasionami chia,

Kolacja Leczo warzywne z bakłażanem i soczewicą,

### **Środa 01.04.2020**

Śniadanie Frittata ze szpinakiem, pomidorem i fetą,

Przekąska Sałatka Calabrese ze szpinakiem baby, pomidorkami suszonymi, szalotką w balsamico i serem Gorgonzola Dolce.,

Obiad Kurczak Tikka Masala, Ryż,

Podwieczorek Panna cotta kokosowa,

Kolacja Kanapka z paprykarzem z wędzonego pstrąga i warzywami,



#### **Czwartek 02.04.2020**

Śniadanie Omlet z czekoladowym twarogiem i winogronami,

Przekąska Sałatka z pomarańcza, granatem, serem typu lazur rukolą , sos miodowo – musztardowy,

Obiad Kaszotto buraczane,

Podwieczorek Ciasto drożdżowe z owocami,

Kolacja Zupa kalafiorowa z kwaśną śmietanką,

#### **Piątek 03.04.2020**

Śniadanie Owsianka tropikalna z jogurtem naturalnym, płatkami kokosa oraz orzechami,

Przekąska Pasta z fasoli adzuki z grillowaną marchewką i chlebkiem pita,

Obiad Stek z łososia w sosie szpinakowo- kaparowym z makaronem tagliatelle,

Podwieczorek Koktajl z gruszki i aronii,

Kolacja Placki z ziemniaka i kiszzonej kapusty,

Dieta Super Foods STANDARD - 1500 kcal. - 49,00