



Dieta Fit & Balance Vege (z rybami) - 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, papryką i pieczarkami, tortilla pszenna, guacamole,

Podwieczorek Barszcz ukraiński,

Kolacja Sałatka z rukolą, selerem naciowym, wegańskim serem, 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 Kotleczki z ciecierzycy i młodej kapusty,

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

Kolacja Leczo warzywne z bakłażanem i soczewicą,

Środa 01.04.2020

Śniadanie Fritatta ze szpinakiem, pomidorem i fetą,

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

Obiad Pierogi z jagodami z kwaśną śmietanką,

Podwieczorek Panna cotta kokosowa,

Kolacja Kanapka z paprykarzem z wędzonego pstrąga i warzywami,



Czwartek 02.04.2020

Śniadanie Omlet z czekoladowym twarożkiem 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 Fit & Balance Vege (z rybami) - 1500 kcal – 53,00/dzień