



Dieta Super Foods Zbilansowana Dieta bez laktozy - 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,

Wtorek 31.03.2020

Śniadanie Naleśniki z konfiturą malinową, płatkami migdałów, sos truskawkowy,

Przekąska Sałatka z wegańskim serem, 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 Fritatta ze szpinakiem, pomidorem i fetą bez laktozy,

Przekąska Sałatka z wołowiną i gruszką,

Obiad Kurczak Tikka Masala, Ryż,

Podwieczorek Panna cotta kokosowa,

Kolacja Kanapka z paprykarzem z wędzonego pstrąga i warzywami,



Czwartek 02.04.2020

Śniadanie Humus z tahini z jajkiem sadzonym, pomidorkami i pieczywem razowym,

Przekąska Sałatka z pomarańcza, granatem i rukolą , sos miodowo – musztardowy,

Obiad Kaszotto buraczane,

Podwieczorek Ciasto drożdżowe z owocami,

Kolacja Zupa kalafiorowa z śmietanką wegańską,

Piątek 03.04.2020

Śniadanie Owsianka tropikalna z jogurtem roślinnym, 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 kiszanej kapusty,

Dieta Super Foods Zbilansowana Dieta bez laktozy - 1500 kcal. – 54,00/dzień