



Tydzień 20-24.07.2020

Dieta Fit & Balance bez laktozy

Poniedziałek 20.07.2020

- Bułeczka z pełnego ziarna z pieczonym filetem z kurczaka i mango,
- Sałatka z kozim serem, karczochami, suszonymi pomidorami i szynką serano, prażoną dynią,
- Kurczak curry gotowany na mleczku kokosowym z dynią, sałatka colesław, ryż,
- Koktajl na maślanie z bananem, gruszką i awokado,
- Pomidorki koktajlowe z owczą fetą i świeżym szpinakiem podane Balsamico malinowym,

Wtorek 21.07.2020

- Pasta z wędzonej makreli z pieczywem pełnoziarnistym i świeżymi warzywami,
- Jogurt naturalny roślinny z granolą, syropem z agawy i borówkami,
- Udko faszerowane szpinakiem w czarnym sezamie z kaszą jaglaną i surówką z marchewki,
- Panna cotta z wiśniową galaretką,
- Potrawka z batatów ze szpinakiem w sosie curry,

Środa 22.07.2020

- Quinoa z pieczonymi śliwkami o nucie waniliowej,
- Sałatka z melonem i szynką parmeńską,
- Cannelloni z mięsem w sosie porowym,
- Mango lassi z banane,
- Zupa koperkowa



Czwartek 23.07.2020

- Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, chleb żytni razowy, papryka,
- Chłodnik andaluzyjski, papryka czerwona, papryka zielona, ogórek, pulpa pomidorowa, cebula czerwona, bulion warzywny,
- Souvlaki z kurczaka z sałatką grecką i grillowanym chlebkiem pita,
- Świeże owoce z czekoladowym fondue,
- Risotto grzybowe z czerwoną cebulą i zielonym groszek,

Piątek 24.07.2020

- Owsianka z chia, granatem i morelami,
- Owocowy koktajl z ashwaghandą i acerolą,
- Dorsz z zielonym pesto i warzywami, kolorowy ryż, surówka z kiszzonej kapusty,
- Jogurtowa chmurka z marakują i ciasteczkowym spodem,
- Letnia zupa jarzynowa.

Dieta Fit & Balance bez laktozy