



### **Tydzień 20-24.07.2020**

Dieta Fit & Balance Vege (z rybami) - 1500 kcal

#### **Poniedziałek 20.07.2020**

- Bułeczka z pełnego ziarna z serem mozzarella i mango,
- Sałatka z kozim serem, karczochami, suszonymi pomidorami i szynką serano, prażona dynia,
- Burgery z kalafiora, sałatka Colesław, ziemniaki z koperkiem,
- Koktajl na maślanie z bananem, gruszką i awokado,
- Pomidorki koktajlowe z mozzarellą i świeżym szpinakiem podane Balsamico Malinowym,

#### **Wtorek 21.07.2020**

- Pasta z wędzonej makreli z pieczywem pełnoziarnistym i świeżymi warzywami,
- Jogurt naturalny z granolą, syropem z agawy i borówkami,
- Placki z cukinii z fetą, sałatka z pomidorów,
- 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 ze szpinakiem,
- Mango lassi z bananem i kefirem,
- Zupa koperkowa,



#### **Czwartek 23.07.2020**

- Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, chleb żytni razowy, papryka czerwona,
- Chłodnik andaluzyjski, papryka czerwona, papryka zielona, ogórek, pulpa pomidorowa, cebula czerwona, bulion warzywny,
- Krealeskie Curry warzywne, Ryż i jogurt z miętą,
- 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 kiszonej kapusty,
- Jogurtowa chmurka z marakują i ciasteczkowym spodem,
- Letnia zupa jarzynowa.

Dieta Fit & Balance Vege (z rybami)