



Dieta Super Foods Zbilansowana Dieta bez laktozy - 1500 kcal.

Tydzień 18-22.01.2021

**Poniedziałek 18.01.2021**

Śniadanie Jaglanka z sosem z owoców leśnych,

Przekąska Sałatka makaronowa z tofu, rukolą i burakiem,

Obiad Gulasz z indykiem, mini marchewkami i cebulkami stifado, kolorową komosą i surówką z czerwonej kapusty,

Podwieczorek Odżywcze smoothie z burakiem, malinami i bananem,

Kolacja Krem z pomidorów ze świeżą bazylią,

**Wtorek 19.01.2021**

Śniadanie Pasta z fasoli z prażoną cebulką i czosnkiem niedźwiedzim ,ogórek kiszony, chleb razowy, zielone sałaty,

Przekąska Jogurt naturalny bez laktozy , mandarynki ,

Obiad Polędwiczki wieprzowe z makaronem DAN DAN, zielone warzywa,

Podwieczorek Nadziewane jabłka,

Kolacja Perłowy kuskus z cukinią, pieczarkami, suszonymi pomidorami i jarmużem (zalecamy podgrzać),

**Środa 20.01.2021**

Śniadanie Congee z kaszy jaglanej jabłek i maku,

Przekąska Zielony koktajl z moringą,

Obiad Kurczak po Cypryjsku, kasza jaglana z zielonym groszkiem, surówka z selera i jabłka,

Podwieczorek Matcha chia pudding z malinami i płatkami kokosowymi,

Kolacja Warzywny pasztet z pieczarkami z pełnoziarnistym chlebkiem i kolorową papryką,



**Czwartek 21.01.2021**

- Śniadanie Pasta z makreli z chrupiącą sałatką, pieczywo orkiszowe z siemieniem lnianym,  
Przekąska Sałatka z pieczonym korzeniem pietruszki, pomidorkami, mixem sałat i sosem mojo,  
Obiad Klopsiki z indyka w sosie pomidorowym z kaszą perłową i sałatką z kiszonych ogórków,  
Podwieczorek Piernik bananowy, świeże owoce,  
Kolacja Zupa gulaszowa z ziemniaczkami,

**Piątek 22.01.2021**

- Śniadanie Omlety jajeczne ze szczypiorkiem ,  
Przekąska Lekka zupa warzywna z czerwoną soczewicą ,  
Obiad Kotleczki rybne z pieczonymi ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty,  
Podwieczorek Raffaello z kaszy jaglanej z wiórkami kokosowymi,  
Kolacja Orecchiette z brokułami ,

Dieta Super Foods Zbilansowana Dieta bez laktozy - 1500 kcal. – 55,00/dzień