



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

Tydzień 18-22.01.2021

Poniedziałek 18.01.2021

Śniadanie Jaglanka z sosem z owoców leśnych,

Przekąska Sałatka makaronowa z mozzarellą, rukolą i burakiem,

Obiad Kotlecki z kalafiora, puree ziemniaczane, surówka z czerwonej kapusty ,

Podwieczorek Odżywcze smoothie z burakiem, malinami i bananem,

Kolacja Krem z pomidorów ze śmietanką i bazylią,

Wtorek 19.01.2021

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

Przekąska Jogurt naturalny, mandarynki ,

Obiad Kotlecki ryżowo-warzywne, surówka z kapusty pekińskiej z papryką i ogórkiem kiszonym ,

Podwieczorek Nadziewane jabłka,

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

Środa 20.01.2021

Śniadanie Congee z kaszy jaglanej jablek i maku,

Przekąska Zielony koktajl z moringą,

Obiad Pulpety z łososia z kremowym szpinakiem i Kaszotto z fasolką szparagową,

Podwieczorek Jogurtowy sernik straciatella na zimno z gorzką czekoladą,

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 Zapiekanka makaronowa z kalafiolem,
Podwieczorek Piernik bananowy, świeże owoce,
Kolacja Zupa 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 Fit & Balance Vege (z rybami) - 1500 kcal – 53,00/dzień