



Dieta Super Foods STANDARD - 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 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 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 Południczeki 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 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 Klopsiki z indyka w sosie pomidorowym z kaszą perłowa 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 Kotlecki rybne z pieczonymi ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty,
Podwieczorek Raffaello z kaszy jaglanej z wiórkami kokosowymi,
Kolacja Orecchiette z brokułami ,

Dieta Super Foods STANDARD - 1500 kcal. - 52,00