




DIETA OPTYMALNA


PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie I** - 07:00: Owsianka kakaowa z limonką, karmelizowanym bananem, konfiturą wiśniową i żurawiną
- Śniadanie II** - 10:00:  Grochówka gotowana na kaczycy skrzydełkach
- Obiad** - 13:00:  Strogonów z pieczarkami, kaszą gryczaną i sałatą z kiszzonego ogórka
- Podwieczorek** - 16:00: Koktajl z czerwonych owoców
- Kolacja** - 19:00: Sałatka z fetą i groszkiem konserwowym



WTOREK

- Śniadanie I** - 07:00: Omletowe placuszki z duszoną kolorową papryką, czerwoną cebulą i szczypiorkiem podane na rukoli i kiełkach
- Śniadanie II** - 10:00: Bakaliowy twarożek z suszonymi owocami i miodem, chrupkie pieczywo żytnie pełnoziarniste
- Obiad** - 13:00:  Pieczone udka z kurczaka z gnocchi z kurkumą i tzatziki
- Podwieczorek** - 16:00: Ciasteczka amarantuski z żurawiną, jagodami goji i pestkami dyni
- Kolacja** - 19:00: Kremowa zupa ze szpinaku płatkami migdałów



ŚRODA

- Śniadanie I** - 07:00: Kaszka Iniano-orkiszowa z prażonymi śliwkami i piernikowym aromatem
- Śniadanie II** - 10:00: Smoothie ananasowo-grejfrutowo-jarmużowe z chia i ksylitolem
- Obiad** - 13:00:  Kolorowe kokardki makaronowe z wołowiną, grillowanymi warzywami i sosem bazyliowo-czosnkowym
- Podwieczorek** - 16:00: Deser brzoskwiniowy z galaretką i waniliowo-jogurtową pianką
- Kolacja** - 19:00: Sałatka z gulgurem, roszponką, pomidorkami cherry, pieczonym burakiem i fetą, dressing koperkowo-ziolowy

CZWARTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Pasta z pieczonego bakłażana, cukinii, pomidorów i czosnku podana ze swojskim żytnim pieczywem, wędzonym schabem oraz sałatką rzymską
- Śniadanie II** - 10:00:  Rozgrzewający krem z batatów, marchewki z kurkumą i pestkami słonecznika
- Obiad** - 13:00:  Gulasz segetyński z kurczakiem, czerwoną soczowicą, kukurydzą, selerem, grzybami mung, pęczotko z zieleniną, sałatką z marynowanej czerwonej kapusty
- Podwieczorek** - 16:00: Jaglany mus kakaowo-kokosowy z mandarynką, arbuзем i winogronami
- Kolacja** - 19:00: Carpaccio z buraka, szpinaku baby, mozzarellą i pieczoną pierśią z kaczki

PIATEK

- Śniadanie I** - 07:00: Bananowa owsianka z prażonym jabłkiem, figą i suszoną śliwką
- Śniadanie II** - 10:00:  Zupa krem z pietruszki i kalarepy z chipsami z topinamburu i płatkami migdałów
- Obiad** - 13:00:  Cukinia faszerowana kaszą perlową, włoszczyzną, pieczarkami z grillowanym morszczukiem
- Podwieczorek** - 16:00: Muffinki marchewkowe z otrębami i porzeczkami
- Kolacja** - 19:00: Jajeczne fódeczki z cykorii i sosem tatarskim podane z mixem sałat, kawałkami papryki i rzodkiewką, foccacią

*pośliki przeznaczone do spożywania na ciepło można podgrzewać zamknięte hermetycznie w mikrofali 