






DIETA OPTYMALNA


PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie I** - 07:00:  Jajko sadzone z sałatką z pomidora i pieczywem chrupkim
- Śniadanie II** - 10:00:  Krem z fasolki szparagowej
- Obiad** - 13:00:  Pieczone gołąbki wołowo-indyjskie z ryżem i kapustą pekińską z sosem pomidorowym
- Podwieczorek** - 16:00: Koktajl z gruszek, wiśni i jarmużu
- Kolacja** - 19:00: Sałatka z burakiem, boczniakiem, rukolą, czerwoną cebulką i dresingiem koperkowym



WTOREK

- Śniadanie I** - 07:00: Omlet na mixie sałat z duszoną cebulą, jarmużem i marynowanymi rzodkiewkami
- Śniadanie II** - 10:00:  Krem z pieczonych buraczków z nutą malin i chipsami jabłkowymi
- Obiad** - 13:00:  Kieszonki z piersi kurczaka faszerowane serem, włoszczyzną z sosem koperkowym, kaszotto jęczmiennym i surówką z kapusty pekińskiej z marchewką i mandarynką
- Podwieczorek** - 16:00: Jaglany pudding waniliowo-kakaowy z sosem wiśniowym i miętą
- Kolacja** - 19:00: Smalczyk z białej fasoli, cebulki z majerankiem ze swojskim pieczywem i mixem sałat



ŚRODA

- Śniadanie I** - 07:00: Bananowa owsianka z prażonymi gruszkami, kardamonem i granatem
- Śniadanie II** - 10:00: Frytki z pieczonych kolorowych warzyw z dresingiem musztardowo-jogurtowym
- Obiad** - 13:00:  Gruzińska potrawka z udźcem z indyka, wołowiną i warzywami, podana z knedlem orkiszowym i sałatką z marynowanej czerwonej kapusty
- Podwieczorek** - 16:00: Kisiel z owoców leśnych z błonnikiem witalnym i chia
- Kolacja** - 19:00: Tagiatelle z cukinii z sałką pomidorowo-ziolową, fetą, oliwkami i oliwą czosnkową

CZWARTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Pieczony paszтет drobiowy z gęsiną i warzywami, podany z galaretką z czerwonej borówki i żurawiny, rukolą, pieczywo orkiszowe
- Śniadanie II** - 10:00:  Kremowa zupa kalafiorowo-pietruszkowa z koperkiem i pestkami dyni
- Obiad** - 13:00:  Pełnoziarnisty naleśnikowy „tort” warzywny z sosem pomidorowo-bazyliowym
- Podwieczorek** - 16:00: Babeczki bananowo-marchewkowo-jabłkowe
- Kolacja** - 19:00: Sałatka nicejska z bulgurem, roszką, ogórkiem, melonem, swojską szynką i focaccia orkiszową

PIĄTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Siemienianka z pieczonymi śliwkami, kardamonem i goździkami
- Śniadanie II** - 10:00:  Rozgrzewające smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe z imbirem i miodem
- Obiad** - 13:00:  Filet z morszczuka pieczony w ziołach z koperkiem, lionką i kaparami, puree z batatów i pasternaka, sos kokosowy z trawą cytrynową, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką
- Podwieczorek** - 16:00: Fit batony kakaowo-orzechowo-daktylowe
- Kolacja** - 19:00: Potrawka „z woka” z makaronem ryżowym, mieszanką azjatyckich chrupiących warzyw, pędami bambusa, grzybami mung i mini krewetkami

*posiłki przeznaczone do spożywania na ciepło można podgrzewać zamknięte hermetycznie w mikrofalach

