




# DIETA OPTYMALNA



## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie I** - 07:00: Kasza jaglana z warzywami i rozspzonką
- Śniadanie II** - 10:00:  Żurek grzybowy na maślanie zabieleny jogurtem greckim
- Obiad** - 13:00:  Kurczak w marynacie miodowej z curry, puree z kukurydzy, surówka z białej kapusty z przyprawami orientalnymi
- Podwieczorek** - 16:00: Pierogi leniwe z jogurtem naturalnym i konfiturą malinową
- Kolacja** - 19:00: Jajko na twardo w sosie tatarskim FIT , domowe pieczywo razowe



## WTOREK

- Śniadanie I** - 07:00: Kasza orkiszowa z prażonymi jabłkami, pigwą, orzechami włoskimi i sezamem
- Śniadanie II** - 10:00: Detox - smoothie z pomarańczy-kiwi-jarumużu i natki pietruszki
- Obiad** - 13:00:  Schab w marynacie musztardowej, mini ziemniaczki z twarożkiem ziołowym, sałatka z białej kapusty i rzepy
- Podwieczorek** - 16:00: Deser z jogurtu greckiegoz z ananase, khaki i domową granolą
- Kolacja** - 19:00: Lasagne warzywne z kabaczkciem, fenkułem, pomidorem, topinamburem na liściach kapusty włoskiej z lekkim sosem chrzanowo-pietruszkowym



## ŚRODA

- Śniadanie I** - 07:00: Mus twarożkowo- cytrynowy z wędzoną makrelą, ziołowym pieprzem i ciabattą
- Śniadanie II** - 10:00:  Krem z żółtej fasolki szparagowej z chrupiącym selerem naciowym
- Obiad** - 13:00:  Fit bigos z indykiem, marchewką i grzybami
- Podwieczorek** - 16:00: Ciasteczka owsiane z żurawiną i poppingiem z amarantusa
- Kolacja** - 19:00: Wytrawne mini pizzerinki na spodzie żytnim ze szpinakiem, suszonymi pomidorami, cebulką i mozzarellą , sos paprykowo-ziołowy

## CZWARTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Jaglanka waniliowa z truskawkami i orzechami nerkowca
- Śniadanie II** - 10:00:  Zupa z kiszzonego ogórka i szczawiu z kluseczkami gnocci i słończenikiem
- Obiad** - 13:00:  Pełnoziarnista tortilla z gyosem z kurczaka, kapustą pekińską, papryką ogórkiem, rukolą , kukurydzą i dressingiem koktajlowym
- Podwieczorek** - 16:00: Brownie fasolowe z sosem porzeczkowym
- Kolacja** - 19:00: Pstrąg tęczyowy w galarecie z warzywami, serkiem fromage z ziołami prowansalskimi, chrupkie pieczywo żytnie

## PIĄTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Łódeczki z cykorii faszerowane pastą z jaj, selera i zielonej cebulki z gorczycą, marynowanym ogórkiem i pieczywem owsianym
- Śniadanie II** - 10:00:  Rozgrzewający krem z dyni z prażonym słończenikiem i gałką muszkatulową
- Obiad** - 13:00:  Pulpety z morszczuka, warzyw w sosie koperkowym z ryżem jaśminowym, gotowany brokuł, kalafior i mini marchewka
- Podwieczorek** - 16:00: Tęczyowy agrestowy sernik na zimno z galaretką i owocami
- Kolacja** - 19:00: Pieczone burgery buraczano –owsiane z dressingiem jogurtowo-czosnkowym

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

