





DIETA OPTYMALNA


PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie I** - 07:00: Jogurt z granolą i ekspandowanymi zbożami
- Śniadanie II** - 10:00:  Krem ze szpinaku z sezamem białym
- Obiad** - 13:00:  Tortilla z szarpanym kurczakiem, pomidorem, ogórkiem i papryką
- Podwieczorek** - 16:00: Ryż z prażonym jabłkiem i naszą konfiturą owocową
- Kolacja** - 19:00: Pasta z suszonego pomidora z pestkami dyni i słonecznika foccacią



WTOREK

- Śniadanie I** - 07:00: Kasza jęczmienna z migdałami, częstkami gruszki i musem malinowym
- Śniadanie II** - 10:00:  Krem z kiszzonego ogórka z makaronem z selera
- Obiad** - 13:00:  Filet z kurczaka w sosie limonkowo-kokosowym, puree ziemniaczane z wasabi, sałatka z buraczków i jabłka z koperkiem
- Podwieczorek** - 16:00: Budyń czekoladowy z wiśniami
- Kolacja** - 19:00: Mix sałat z ogórkiem, kukurydzą, pestkami dyni i mini mozzarellą, melonem i pieczywem wieloziarnistym




ŚRODA

- Śniadanie I** - 07:00: Mini omlęciki warzywne z marchewką, brokułem podane na mixie sałat z rzodkiewką
- Śniadanie II** - 10:00: Pasta z ciecierzycy w dwóch kolorach na chrupkim pieczywie pełnoziarnistym
- Obiad** - 13:00:  Fit łazanki z kolorowego fassili, kapustą włoską, grzybami i kawałkami indyka
- Podwieczorek** - 16:00: Deser z pieczonych jabłek z waniliowo-jogurtową pianką i orzechami włoskimi
- Kolacja** - 19:00: Pizza na spodzie z kalafiora z rukolą, kolorową papryką, wędzonym indykiem i pomodoro

CZWARTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Jaglanka z bananem, żurawiną i nasionami siemienia
- Śniadanie II** - 10:00:  Zupa z pieczonej pietruszki z nutą rozmarynu, czarnym sezamem i chipsem z jarmużu
- Obiad** - 13:00:  Pieczeń z szynki w aromacie ziół staropolskich z sosem chrzanowym, pęczotto z włoszczyzną, sałatka z czerwonej kapusty, cebuli i jabłka
- Podwieczorek** - 16:00: Ciasto marchewkowe z jogurtem waniliowym
- Kolacja** - 19:00: Paella z bulguru z dodatkami duszonych warzyw śródziemnomorskich, kielkami mung i krewetkami

PIĄTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Ryba w wytrawnej galarecie z warzywami i pieczywem pełnoziarnistym
- Śniadanie II** - 10:00:  Oczyszczająca jaglana sałatka z rozszonką, mixem warzyw z pary i dressingiem ziołowo-jogurtowym i olejem dyniowym
- Obiad** - 13:00:  Cukiniowo-szpinakowa a'la lasagna zapiekana z dodatkiem pasty pomidorowej i ziołowej fety, podana z mixem sałat i francuskim winogretem
- Podwieczorek** - 16:00: Probiotyczny shake na bazie kefiru z jagodami, karobem i chia
- Kolacja** - 19:00:  Rozgrzewająca gęsta zupa z buraków z białą mini fasolką i jajkiem

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