





DIETA OPTIMALNA 01.04-05.04.2019



PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie I** - 07:00: Pieczywo wieloziarniste z pastą z makreli i twarogu
- Śniadanie II** - 10:00:  Zupa cebulowa z rozmarynem
- Obiad** - 13:00:  Polędwiczka wieprzowa z duszonym kalafiejem, brokułem, sałata rzymska
- Podwieczorek** - 16:00: Napój gruszkowo-marchewkowy
- Kolacja** - 19:00: Krem z pieczonego ziemniaka z musztardą francuską i pieczonym mięsem



WTOREK

- Śniadanie I** - 07:00: Jaglanka z otrębami z dodatkiem banana i świeżych truskawek
- Śniadanie II** - 10:00:  Frytki warzywne z ziołowa posypką i sosem śródziemnomorskim
- Obiad** - 13:00:  Gulasz z indyka z włoszczyzną, pieczone talarki z batatów, surówka z marchwi z chrzanem
- Podwieczorek** - 16:00: Twarożek z masłem orzechowym i chrupkim pieczywem
- Kolacja** - 19:00: Sałatka z kaszą bulgur, mixem sałat, rozspanką, ogórkiem, pomidorami cherry, fetą, pieczywem wieloziarnistym, dressing chili-mango



ŚRODA

- Śniadanie I** - 07:00: Fit kanapeczki razem z pastą z ciecierzycy i suszonych pomidorów na sałacie lodowej z selerem naciowym i marynowaną pieczarką
- Śniadanie II** - 10:00: Energetyczne smoothie z pomarańczy, melona, kiwi z siemieniem lnianym i miodem
- Obiad** - 13:00:  Fasolka po bretońsku w wersji „light”
- Podwieczorek** - 16:00: Szarlotka z puszystym serkiem, musem brzoskwinowym, prażonymi orzechami włoskimi
- Kolacja** - 19:00:  Zupa Minestrone z ryżowym tagliatelle

CZWARTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Omletowe placuszki z porem , kalafiejem i groszkiem cukrowym na mixie sałat z kiełkami i rzodkiewką
- Śniadanie II** - 10:00: Kluseczki gnocchi dyniowe z sosem waniliowo- cynamonowym
- Obiad** - 13:00:  Schab w sosie chrzanowym, kasza orkiszowa z zielenią, brokuł i marchewka na parze z prażonym sezamem
- Podwieczorek** - 16:00: Orkiszowo-owsiany placek biszkoptowy z galaretką , ananasem, i jagodami
- Kolacja** - 19:00:  Leczo warzywne z cukinią, selerem naciowym, ziołową pastą pomidorową, kawałkami fileta z indyka podane z domową grzanką wieloziarnistą

PIATEK

- Śniadanie I** - 07:00: Tapioka waniliowo- czekoladowa z puree z gruszki i miętą
- Śniadanie II** - 10:00:  Pieczone wegańskie burgery buraczane z białą kaszą gryczaną, koperkiem i nutą pietruszki z dressingiem jogurtowo-ziołowym
- Obiad** - 13:00:  Spaghetti negro z cukinią, szpinakiem, pędami bambusa i paluszkami krabowymi
- Podwieczorek** - 16:00: Jogurt grecki z domową granolą, z musem wiśniowym, winogronami i jagodami goi
- Kolacja** - 19:00: Rybne tymbaliki z warzywami i buteczką z masłem czosnkowym i limonką

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



