





DIETA OPTYMALNA 18.03-22.03.2019



PONIEDZIAŁEK

Śniadanie I	- 07:00:	Mango sticky rice
Śniadanie II	- 10:00:	 Krem z czosnku
Obiad	- 13:00:	 Kurczak z warzywami pepitkami i sałatką z buraków
Podwieczorek	- 16:00:	Smoothie marchew, pomarańcz, chia
Kolacja	- 19:00:	Sałatka z ziołową fetą


WTOREK

Śniadanie I	- 07:00:	Płatki ryżowe z mleku kokosowym z orzeszkami ziemnymi i morelami
Śniadanie II	- 10:00:	 Krem dyniowy
Obiad	- 13:00:	 Gulasz z indyka z kaszą pęczak
Podwieczorek	- 16:00:	Budyń czekoladowy z wiórkami kokosu
Kolacja	- 19:00:	Twarożek z wędzoną makrelą i pieczywem



ŚRODA

Śniadanie I	- 07:00:	Racuszki orkiszowo-bananowe z owocami
Śniadanie II	- 10:00:	 Kremowa zupa brokułowo-porowa z chipsami z jarmużu
Obiad	- 13:00:	 Makaron z ciecierzycy z sosem neapolitańskim z plasterkami polędwiczki wieprzowej i sałatka z rukoli, czerwonej cebuli i orzecha włoskiego
Podwieczorek	- 16:00:	Deser porzeczkowy z gorzką czekoladą i prażonymi płatkami migdałów
Kolacja	- 19:00:	Łódeczki z cykorii z pastą curry z pieczonej dyni, ciecierzycy i kardamonu, pieczywo z żurawiną

CZWARTEK

Śniadanie I	- 07:00:	Owsianka daktylowa z kiwi, mandarynką i żurawiną
Śniadanie II	- 10:00:	Wrapy z sałatami, marchewką, wędzonym indykiem i papryką
Obiad	- 13:00:	 Szynga duszona w kiszzonej kapuście z marchewką i ziemniakami w mundurkach z koperkiem
Podwieczorek	- 16:00:	Batony zbożowe z jogurtem malinowym
Kolacja	- 19:00:	Buraczane kaszotto z fetą, szpinakiem baby, kukurydzą, selerem naciowym i orzechami włoskimi

PIĄTEK

Śniadanie I	- 07:00:	Fritata ze szpinakiem, żółtą fasolką i oliwkami
Śniadanie II	- 10:00:	 Żurek w wersji wege z bocznikiem na maśle
Obiad	- 13:00:	 Śródziemnomorska paella z kaszy bulgur z kolorowymi warzywami i krewetkami z lekkim sosem cytrynowym
Podwieczorek	- 16:00:	Ciasto marchewkowe z ananasek i jagodami goji i sosem waniliowym
Kolacja	- 19:00:	Kanapeczki z mini pumpernika z twarogiem chrzanowym i wędzonym łososiem

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



MENU MOŻE ULEC ZMIANIE.

