





DIETA OPTIMALNA 08-12.04.2019



PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie I** - 07:00: Twarożek ziołowo-czosnkowy z pieczywem żytnim
- Śniadanie II** - 10:00:  Krem z pomidorów z makaronem ryżowym
- Obiad** - 13:00:  Mięso z udek marynowane w paście bazyliowej z puree ziemniaczanym i sałatami
- Podwieczorek** - 16:00: Ryż basmati z konfiturą z ananasa i rabarbaru
- Kolacja** - 19:00: Sałatka z jajek, pomidora, oliwek z sosem jogurtowym


WTOREK

- Śniadanie I** - 07:00: Orkiszowianka na mleku kokosowym z musem truskawkowym i miętą
- Śniadanie II** - 10:00:  Pieczone placuszki z cukinii, marchewki i selera z zielonym sosem jogurtowym
- Obiad** - 13:00:  Kaszotto z quinoa i pęczaku z wiosennymi warzywami, kurczakiem i sałsa curry
- Podwieczorek** - 16:00: Sałatka z owoców tropikalnych z posypką migdałowo-trzciniową
- Kolacja** - 19:00: Fit pasta jajeczna z sezonowym czosnkiem niedźwiedzim podana na cykori, nasze pieczywo żytnie razowe



ŚRODA

- Śniadanie I** - 07:00: Plastry pieczonej rolady z indyka faszerowana szpinakiem, cebulą, fetą z foccacią
- Śniadanie II** - 10:00:  Zupa krem z kiszzonego ogórka i szczawiu podana z blinem gryczanym
- Obiad** - 13:00:  Zapiekana papryka faszerowana włoszczyzną, ryżem jaśminowym, wołowiną z sosem pomidorowo-bazyliowym
- Podwieczorek** - 16:00: Deser "Malinowa chmurka" z chia i figą
- Kolacja** - 19:00: Sałatka z twarogiem wiejskim i rzodkiewką, ogórkiem małosolnym, kukurydzą i podpiłymi

CZWARTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Antyoksydacyjna kasza jaglana z bananem, jagodami i musem pomarańczowym
- Śniadanie II** - 10:00: Sakiewki z papieru ryżowego nadziewane mieszanką warzyw azjatyckich z indykiem duszonym w woku z sosem chilli
- Obiad** - 13:00:  Wiosenne duszonki z młodej kapusty, marchewki, cebuli, ziemniaków ze schabem i pieczarkami
- Podwieczorek** - 16:00: Brownie z fasoli z czerwonymi porzeczkami i orzechami włoskimi
- Kolacja** - 19:00: Sałatka wykwintna z gruszką, kaczką i granatem, pieczywo maca

PIĄTEK

- Śniadanie I** - 07:00: Jajka faszerowane pastą chrzanową z sałsa z rzodkiewki, szczypiorku i czarnej soczewicy
- Śniadanie II** - 10:00: Koktajl probiotyczny na kefirze z owocami leśnymi i błonnikiem witalnym
- Obiad** - 13:00:  Siekane gołąbki wege z białą kaszą gryczaną, soczewicą i sosem z podgrzybków
- Podwieczorek** - 16:00: Kakowe języki – ciasteczko owsiano-daktylowe z żurawiną i goi
- Kolacja** - 19:00:  Sezonowy krem ze szparagów i ziemniaków z sałsa koperkową i grzanką żytnią

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

