



Dieta bezglutenowa

Dzień 1

Śniadanie

Płatki ryżowe bezglutenowe na mleku z jabłkiem i orzechami włoskimi

Drugie śniadanie

Salatka warzywna z ricottą, pieczywo bezglutenowe

Obiad

Wątróbka cielęca z warzywami na patelnię i komosą ryżową

Podwieczorek

Koktajl brzoskwinowy

Kolacja

Salatka warzywna z mięsem, pieczywo bezglutenowe

Dzień 2

Śniadanie

Jogurt naturalny z granolą bezglutenową i malinami

Drugie śniadanie

Zupa kalafiorowa

Obiad

Spaghetti z makaronem bezglutenowym i czerwoną fasolą

Podwieczorek

Mus jabłkowo- gruszkowy

Kolacja

Ser twarogowy z warzywami, pieczywo bezglutenowe

Dzień 3

Śniadanie

Serek wiejski z warzywami, pieczywo bezglutenowe

Drugie śniadanie

Salatka owocowa

Obiad

Gulasz wieprzowy z warzywami i ryżem brązowym

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy z preparowanym amarantusem

Kolacja

Pieczony sandacz z puree marchewkowym i kaszą jaglaną bezglutenową





Dzień 4

Śniadanie

Jogurt naturalny z crunchy bezglutenowym i owocami

Drugie śniadanie

Salatka warzywna z łososiem, pieczywo bezglutenowe

Obiad

Stek wołowy z pieczonymi ziemniakami, starte buraki

Podwieczorek

Gotowany por z orzechami pistacjowymi

Kolacja

Kanapki bezglutenowe z serem i warzywami

Dzień 5

Śniadanie

Płatki amarantusowe na mleku z ananasem i melonem

Drugie śniadanie

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

Obiad

Pieczony okoń z puree ziemniaczanowo- selerowym z koperkiem oraz surówką

Podwieczorek

Smoothie pomarańczowo- grejpfrutowe, baton bezglutenowy

Kolacja

Salatka warzywna z mozzarellą, pieczywo

