



Zdrowe odżywianie

Dzień 1

Śniadanie

Salatka warzywna z mozzarellą, pieczywo

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny z płatkami żytnimi, bananem i otrębami

Obiad

Potrąwka warzywna z cielęciną i brązowym ryżem

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiowo- bananowy z siemieniem lnianym

Kolacja

Kanapki z jajkiem i warzywami

Dzień 2

Śniadanie

Mleko z musli, ananasem, kiwi i otrębami

Drugie śniadanie

Zupa kalafiorowa

Obiad

Roladki z fetą i szpinakiem, gotowanymi brokułami, kaszą jęczmienną oraz sosem pieczeniowym jasnym

Podwieczorek

Koktajl malinowy z otrębami żytnimi

Kolacja

Salatka z łososiem i warzywami, pieczywo

Dzień 3

Śniadanie

Jogurt naturalny z płatkami, otrębami i wiórkami

Drugie śniadanie

Salatka warzywna z żółtym serem i rodzynkami, bagietka czosnkowa

Obiad

Warzywa duszone z mięsem i makaronem pełnoziarnistym

Podwieczorek

Smoothie pomarańczowo- grejpfrutowe z otrębami

Kolacja

Kanapki z szynką i warzywami





Dzień 4

Śniadanie

Serek wiejski z warzywami, pieczywo

Drugie śniadanie

Sałatka owocowa z orzechami włoskimi

Obiad

Pieczona pierś z kurczaka z pieczarkami, duszona cukinia z parmezanem oraz kasza jagłana

Podwieczorek

Ciastka musli z sosem czekoladowym

Kolacja

Pieczony bakłażan z czosnkiem, pieczywo

Dzień 5

Śniadanie

Pudding chia na mleku kokosowym z malinami i ananase

Drugie śniadanie

Gotowana kapusta z pomidorami, pieczywo

Obiad

Pieczony dorsz z ziemniakami z koperkiem i surówką

Podwieczorek

Koktajl arbuzowy z otrębami żytnimi

Kolacja

Ser twarogowy z warzywami, pieczywo

