

# DIETA BASIC

## przykładowe menu

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>ŚNIADANIE</b>
Hummus podany z pieczywem razowym i warzywami	Pasztet z wątróbki podany z ogórkim kiszonym i pieczywem	Wędlina z twarogiem, pieczywo
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>
Zupa jarzynowa	Jogurt chia z musem	Detox sokowy
<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>	<b>OBIAD</b>
Filet z kurczaka grillowany w zielonym groszku, pęczak	Pierogi pełnoziarniste ze szpinakiem	Meksykańskie naleśniki na ostro
<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
Owocowy szaszłyk	Panna cotta	Domowa drożdżówka
<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>KOLACJA</b>
Sałatka z szarpaną wieprzowiną	Krem z pieczonego buraka	Sałatka cesar