

DIETA IO

przykładowe menu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kanapki z pasztetem grzybowym, pomidorkami, i natką pietruszki	Wędzony łosoś, szpinak, serek śmietankowy, wrapy gryczane	Sałatka z kalafiemem, ciecierzycą i ogórkiem
DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE
Jogurt po grecku z warzywami	Deser figa z makiem	Koktajl chia fresca
OBIAD	OBIAD	OBIAD
Bigos fit ze śliwką	Papryka faszerowana sermi i brokułem	Gołabki z kaszą peczak, mięsem i warzywami
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Sałatka z szynką prosciutto, camembertem i gruszką	Gryczanko- marchwianka z cynamonem i imbirem	Dorsz po grecku

** do każdego dnia BOX PEŁEN ŚWIEŻYCH WARZYW na przekąskę*