



19-23.04



RÓWNOWAGA

W PUDEŁKU

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie

Salatka z pieczonym burakiem i serem

feta

II Śniadanie

Koktajl czekoladowy

Obiad

Indyk w pomidorach

Kolacja

Kasza jaglana po meksykańsku

WTOREK

Śniadanie

Placuszki brokułowo-serowe

II Śniadanie

Komosa ryżowa z brzoskwinia

Obiad

Pstrąg w curry na batatach

Kolacja

Makarony z pesto i warzywami

ŚRODA

Śniadanie

Salatka z kurczakiem i serem camembert

II Śniadanie

Jogurt sojowy ze śliwką i kardamonem

Obiad

Wege chilli w sosie dyniowym

Kolacja

Frytki warzywne z tofu

CZWARTEK

Śniadanie

Muffiny jajeczne

II Śniadanie

Kokosowa owsianka z wiśnią

Obiad

Leczo z cukinią i pieczarkami

Kolacja

Kanapki ze smalczykiem z fasoli

PIĄTEK

Śniadanie

Tatar z awokado i jajka

II Śniadanie

Tajska zupa krem z batatów i marchewki

Obiad

Cukinia faszerowana mięsem z indyka

Kolacja

Jabłkowa orkiszanka

