

Odchudzanie i regeneracja

PRZYKŁADOWE MENU

DIETA 1400 KCAL

I ŚNIADANIE 414 KCAL

OWSIANKA SUPER ENERGIA

Płatki Owsiane zagotowane na wodzie z bananem, Jabłkiem , orzechami włoskimi posypane cynamonem

PRZEKĄSKA 223 KCAL

SOK OWOCOWO WARZYWNY

II ŚNIADANIE 266 KCAL

ŚWIEŻA SAŁATKA Z SEREM FETA I SŁONECZNIKIEM PRAŻONYM

Mix sałat, papryka czerwona , ogórek, ser sałatkowy typu Feta, prażona nasiona słonecznika zioła, oliwa z oliwek . Kromka chleba pełnoziarnistego.

KOLACJA 337 KCAL

PAPRYKA FASZEROWANA

Czerwona słodka papryka faszerowana mięsem drobiowym brązowym ryżem i warzywami z dodatkiem prażonych ziaren słonecznika

LUNCH 120 KCAL

KREM Z WARZYW

Talerz zupy ze świeżych warzyw zmiksowanych z kroplą oliwy (brokuł, marchew, kalafior, cukinia , dynia , cebula, pietruszka ,seler oraz innych warzyw sezonowych w zmiennych proporcjach)

