

ŚRODA

ŚNIADANIE

- kasza jaglana, gotowana na wodzie, z bananem, figami i cynamonem
- szklanka naparu z dziurawca

PRZEKĄSKA

- duszone pory z nasionami kolendry posypane natką pietruszki

OBIAD

- zupa krem z dyni posypana uprażonymi pestkami dyni
- ciepny ryż
- kalafior ugotowany na parze, skropiony sokiem z cytryny

CZWARTEK

ŚNIADANIE

- wywar z suszonych owoców: śliwek, moreli, fig, z goździkami
- 1/2 melona miodowego
- szklanka naparu z dziurawca

PRZEKĄSKA

- 2 kiwi

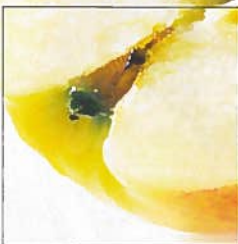
OBIAD

- sałata z liśćmi szpinaku i surowym kalafiorom
- kasza gryczana
- gotowane buraki z sokiem z cytryny, oliwą i pieprzem

PIĄTEK

ŚNIADANIE

- surówka z tartej marchewki z jabłkiem, sokiem z cytryny i oliwą
- szklanka naparu z rumianku



PRZEKĄSKA

- sałatka owocowa z gruszki, banana i ciemnych winogron

OBIAD

- zielona sałata z winogretem
- ratatulle (czosnek, cebula, papryka, pomidory, cukinia, bazylija duszone na oliwie)

PRZEKĄSKA

- 50 dag arbuza

KOLACJA

- pieczone ziemniaki posypane prażonymi płatkami migdałowymi albo siemieniem lnianym
- mizeria ze świeżych ogórków z jogurtem i koperkiem

SOBOTA

ŚNIADANIE

- świeżo wyciśnięty sok wielowarzywny (marchew, seler, burak, natka pietruszki)
- kasza jaglana, gotowana na wodzie, z jabłkiem i cynamonem

PRZEKĄSKA

- garść migdałów
- 20 dag borówek amerykańskich

OBIAD

- sałata rzymska z winogretem
- brokuły gotowane na parze
- fasolka szparagowa z oliwą

PRZEKĄSKA

- surówka z rzodkwi japońskiej i marchewki, doprawiona oliwą, sokiem z cytryny i czarnym pieprzem

KOLACJA

- zupa z warzyw mieszanych
- blanszowane brokuły i kalafior

NIEDZIELA

ŚNIADANIE

- świeżo wyciśnięty sok owocowy (jabłka, pomarańcze, grejpfruty, imbir)
- kasza jaglana gotowana na wodzie ze świeżymi śliwkami i cynamonem

PRZEKĄSKA

- 2 brzoskwinie

OBIAD

- zielona sałata z winogretem
- mieszane warzywa (dynia, marchew, kapusta, pietruszka, ziemniaki) pieczone w folii, posypane pestkami słonecznika i ziołami

PRZEKĄSKA

- gotowana na parze albo blanszowana fasolka szparagowa posypana natką pietruszki

KOLACJA

- zupa krem z ziemniaków i porów z natką pietruszki
- surówka z marchwi z sokiem pomarańczowym i prażonym sezamem

PRZEKĄSKA

- 2 brzoskwinie

KOLACJA

- sałatka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki

PRZEKĄSKA

- 2 pieczone jabłka

KOLACJA

- kapusta włoska z wody (gotowana w kawałkach) posypana zmielonym kminkiem
- surówka z pomidorów ze świeżą bazylią