

DOR



4 FIT



530 830 111

Przykładowe Nowe Menu (od 5 stycznia) dla naszych klientów, możliwość wyboru trzech diet 1200kcal i 1500kcal, 2000kcal.

Dzień 1. Poniedziałek

Śniadanie: Naturalny suflet z cukinii i Świeżych warzyw z dodatkiem kurkumy zapiekany w piecu.
2 Śniadanie: Koktajl owocowy z kawałkami ananasa i sokiem limonowym.
Obiad: Kurczak w sosie słodko - kwaśnym z warzywami i curry podany z paloną kaszą gryczaną.
Podwieczorek: Kubek Świeżych owoców z kokosem i migdałami.
Kolacja: Mozzarella z pomidorami koktajlowymi, oliwkami świeżą bazylią i nutą oliwy.

Dzień 2. Wtorek

Śniadanie: Pasta z soczewicy i ciecierzycy z świeżą pietruszką, delikatna szynka z indyka, pomidor krojony z ogórkiem i chrupkim pieczywem.
2 Śniadanie: Serek waniliowy z siemieniem lnianym, brzoskwinia i suszonymi jabłkami.
Obiad: Makaron Durum razowy z tuńczykiem i liśćmi szpinaku z lekkim sosem jogurtowym i świeżą bazylią.
Podwieczorek: Kubek kiwi z polewą truskawkową.
Kolacja: Zupa krem ze świeżych warzyw z cukinią i bakłażanem z dodatkiem chrzanu.

Dzień 3. Środa

Śniadanie: Gotowane jajka na liściach sałaty z szczypiorkiem, pomidorkiem koktajlowym i kawałkami wędzonej ryby.
2 Śniadanie: Jogurt naturalny odtłuszczony z otrębami zbożowymi, siemieniem lnianym, płatkami owsianymi, orzechami i suszonymi owocami.
Obiad: Pieczony klops z indyka z warzywami i papryką z sosem włoskim na pomidorach pelatti z aromatyczną surówką wiosenną delikatnie skropioną syropem klonowym.
Podwieczorek: Pieczone jabłka z cynamonem.
Kolacja: Delikatna sałatka z marynowanym kurczakiem z dodatkiem mango i pomidorów suszonych.

Dzień 4. Czwartek

Śniadanie: Omlet biszkoptowy z otrębami pszennymi, owsianką, sezamem, suszona żurawiną z dodatkiem krojonego ananasa.
2 Śniadanie: Mus owocowy z kawałkami antonówki i miętą.
Obiad: Dietetyczne kotleciki z soi i ciecierzycy z sałatką z papryki i pomidora rzymskiego.
Podwieczorek: Sałatka owocowa z orzechami włoskimi.
Kolacja: Zupa krem z kalafiorowa z tarta marchewką i płatkami dyni

Dzień 5. Piątek

Śniadanie: Fritata z dynią piżmową cukinią, warzywami z dodatkiem sera ricotta.
2 Śniadanie: Kasza jaglana z borówkami i brzoskwinia.
Obiad: Grillowany łosoś norweski z kawałkami limonki i bukietem gotowanych warzyw.
Podwieczorek: Kubek śliwek z płatkami migdałowymi i sokiem z cytryny.
Kolacja: Sałatka Grecka z oliwkami, serem bałtyckim i sosem vinegrette.

ZAPRASZAMY