

DOR



4 FIT



530 830 111

NOWOŚĆ!

Nowa **dieta Paleo** nazywana najczęściej dietą naszych przodków lub (dietą prehistoryczną).

Promujemy zdrowy tryb życia dlatego warto skorzystać z naszej nowej propozycji i zaznajomić się z Dietą Paleo, polegającą na obniżeniu znacznie tkanki tłuszczowej w swoim organizmie.

Dieta bogata jest w białko pochodzenia zwierzęcego i dobre węglowodany z owoców i warzyw jak i również dostarcza do naszego organizmu dużą zawartość błonnika.

Dieta paleo pozwala jeść wszystkie chude mięsa, ryby i owoce morza, wszystkie owoce i niezawierające skrobi warzywa. Natomiast wskazane jest unikanie zbóż, roślin strączkowych, nabiału, produktów przetworzonych, cukru.

Dieta Paleo 4 posiłki dziennie (śniadanie, 2 śniadanie, obiad i kolacja) cena

50zł za zestaw.

Przykładowe Menu:

1.

-śniadanie: Sałata rzymska z krewetkami gotowanymi, pomidorkami i orzechami włoskimi.

-2śniadanie: Krojony seler naciowy z mango i migdałami polany naturalnym miodem.

-obiad: Grillowana polędwica wołowa z anyżem podana z delikatną sałatką z awokado i pomarańczy.

-kolacja: Mix sałat z wędzonym łososiem ziarnami sezamu skorpionia winnym dresingiem.

2.

-śniadanie: Gotowane jajka przepiórcze z plastrami pieczonej polędwiczki i świeżą sałatką.

-2śniadanie: Aromatyczny mix owoców tropikalnych skropiony limonką.

-obiad: Pieczony Łosoś z trawą cytrynową i tofu podany z warzywami gotowanymi i orzeszkami pinii.

-kolacja: Frittata z dyni piżmowej i bakłażanem zapieczona w piecu.

ZAPRASZAMY