



Fitness

ŚNIADANIE

Twaróg ziołowy ze szczypiorkiem, bazylią i tymiankiem oraz chlebem żytnim

twaróg chudy, szczypiorek, sól, pieprz, czarnuszką, świeże zioła – bazylia, tymianek, jogurt naturalny, olej lniany; świeże warzywa pokrojone w słupki - seler naciowy, ogórek, marchew, papryka czerwona, chleb żytni

II ŚNIADANIE

Shoarma bowl

filet z piersi kurczaka, jogurt grecki, mielona gałka muskatołowa, sok z cytryny, pomidor, czosnek, mięta, kolendra, cebula czerwona, sałata rzymska, ogórek zielony, kmin rzymski, cynamon, papryka żółta, papryka czerwona

OBIAD

Eskalopki indyjskie w sosie cytrynowym

filet z piersi indyka, bulion warzywny domowy, cytryna, tymianek świeży, mąka orkiszowa, kasza jaglana, cebula czerwona, cukinia, seler naciowy, marchew, ser feta bez laktozy, ogórek zielony, papryka czerwona, papryka zielona, pomidory, oliwki czarne, oliwa z oliwek

PODWIECZOREK

Brownie z czerwonej fasoli

fasola czerwona w zalewie, kakao, czekolada gorzka, banan, daktyle suszone, miód pszczoły

KOLACJA

Sałatka z kaszą gryczaną i tempehem

tempeh, kasza gryczana, pieprz czarny mielony, sok z cytryny, oliwa z oliwek, majeranek, natka pietruszki, pomidory koktajlowe