



Mikulik

**W diecie Mikulik znajdziecie zawsze najlepsze, sezonowe produkty premium.
Dieta jest przygotowana wg filozofii i metody Małgorzaty Mikulik:**

„Moim kluczem do zdrowej i smukłej sylwetki jest umiar, degustacja zamiast jedzenia, powolne delektowanie się małymi porcjami pięknie i zdrowo przygotowaną potrawą. Taka właśnie jest dieta MIKULIK z Madam Catering.

Zawsze zdrowo i ze smakiem! W mojej diecie nie znajdziecie: kurczaka, kaczek, świń, chleba, buł i mąki, glutenu, cukru – a jakość się ceni.”

ŚNIADANIE

- PN - Sałatka z awokado i pomidorami i jajkiem
- WT - Frittata z cukinią i pomidorkami
- ŚR - Sałatka z dynią, orzechami i granatem
- CZW - Omlet z cukinii
- PT - Pasta z indyka z dodatkiem awokado

OBIAD

- PN - Bowl z łososiem, awokado i czerwoną fasolą z ryżem
- WT - Eskalopki w sosie cytrynowym
- ŚR - Makaron po tajsku z krewetkami
- CZW - Kaszotto z indykiem, pieczarkami i szpinakiem
- PT - Makaron z suszonymi pomidorami oraz szparagami

KOLACJA

- PN - Krem z papryki i pomidorów
- WT - Sałatka z kaszą gryczaną i tempehem
- ŚR - Sałatka brokułowa z tofu wędzonym, ryżem brązowym
- CZW - Sałatka z pieczonym kalafiejem i orzechami nerkowca
- PT - Ramen z łososiem teriyaki