



Slim

bez glutenu i laktozy

ŚNIADANIE

Placuszki z jarmużem oraz twarożkiem kozim

mleko sojowe, mąka bezglutenowa, jarmuż, kalarepa, rzodkiewka, ser feta bez laktozy, ser kozi, twaróg półtłusty bez laktozy, jogurt naturalny bez laktozy

II ŚNIADANIE

Koktajl ananasowo-porzeczkowy

jogurt naturalny, porzeczki czarne, ananas, woda

OBIAD

Kaszotto z dynią, indykiem i serem feta

filet z piersi indyka, kasza gryczana, bulion warzywny domowy, wino białe wytrawne, ser feta bez laktozy, świeże zioła, pestki dyni, dynia piżmowa

PODWIECZOREK

Krem pomidorowo-cukiniowy

bulion warzywny domowy, cukinia, pomidory bez skórki, tymianek, passata pomidorowa

KOLACJA

Sałatka z kurczakiem i melonem z grilla w miodowo-ziółowym vinaigrette

filet z piersi kurczaka, świeże zioła, mix sałat, melon, ocet balsamiczny, miód pszczeli, ogórek zielony, grejpfrut