



## ***Vege + Fish***

*bez glutenu i laktozy*

### ŚNIADANIE

#### **Kanapka z hummusem dyniowym**

chleb bezglutenowy wieloziarnisty, świeże zioła, sos teriyaki, tahini, kiełki rzodkiewki, dynia piżmowa, ciecierzycza, papryka czerwona, ogórki kiszzone

### II ŚNIADANIE

#### **Smoothie kawowo-orzechowe**

mleko sojowe, kawa espresso, masło orzechowe, banan

### OBIAD

#### **Bowl z łososiem, awokado i czerwoną fasolą**

świeży łosoś, kolendra, jogurt grecki bez laktozy, papryczka ostra (chili), kukurydza, czosnek, natka pietruszki, awokado, pomidory koktajlowe, limonka, fasola czerwona, sok z limonki

### PODWIECZOREK

#### **Fit snickers**

jogurt grecki bez laktozy, twaróg półtłusty bez laktozy, mleko migdałowe, czekolada gorzka, masło orzechowe, orzechy arachidowe, daktyle suszone, budyń o smaku toffi bez cukru, kasza manna

### KOLACJA

#### **Makaron muszle faszerowany warzywami**

makaron muszle bezglutenowy, passata pomidorowa, cukinia, bazylija, cebula, oregano, czosnek, pomidor (bez skórki), świeża papryka czerwona