



Vege + Fish

ŚNIADANIE

Omlet sernikowy z karmelizowaną gruszką

twaróg chudy, mąka orkiszowa, jaja, rozmaryn, miód pszczele, gruszka, olej kokosowy, orzechy włoskie

II ŚNIADANIE

Koktajl jagodowo-bananowy

jogurt naturalny, jagody czarne, banan

OBIAD

Risotto z krewetkami i cukinią

krewetki tygrysie, bulion warzywny domowy, wino białe wytrawne, ryż arborio, skórka z cytryny, cebula, cukinia, oliwa z oliwek, szpinak, czosnek

PODWIECZOREK

Krem z soczewicy i pomidorów

bulion warzywny domowy, czosnek, kmin rzymski, pomidory, soczewica czerwona, cebula, oliwa z oliwek, pieprz cayenne, mielona słodka papryka, gorczyca

KOLACJA

Sałatka z tuńczykiem, kremowym jajkiem oraz serem feta

tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym), awokado, ser feta bez laktozy, jogurt naturalny, musztarda, pomidor, mix sałat, jaja kurze, sól, pieprz, oregano