



Vege

bez glutenu i laktozy

ŚNIADANIE

Owsianka z owocami

płatki owsiane bezglutenowe, jabłko, kiwi, borówki, gruszka, jogurt naturalny, mleko migdałowe

II ŚNIADANIE

Koktajl z jabłka i szpinaku z dodatkiem siemienia lnianego

natka pietruszki, siemię lniane, ogórek zielony, szpinak, cytryna, jabłko, woda

OBIAD

Dhal z zielonej soczewicy

garam masala, bulion warzywny domowy, czerwona pasta curry, mleko kokosowe bez cukru, por, imbir, kurkuma, koncentrat pomidorowy, czosnek, jarmuż, soczewica zielona

PODWIECZOREK

Krem z cukinii z koperkiem

bulion warzywny domowy, sok z cytryny, szpinak świeży, koperek, ogórki kiszane, cukinia, cebula, czosnek, oliwa z oliwek

KOLACJA

Pizza na spodzie z kalafiora

Kalafior, oliwki czarne, ser mozzarella bez laktozy, ser parmezan, rucola, passata pomidorowa, bazylika, oregano