

Przykładowe Menu

FITNESS



	<u>PONIEDZIAŁEK</u>	<u>WTOREK</u>	<u>ŚRODA</u>	<u>CZWARTEK</u>	<u>PIĄTEK</u>
Śniadanie	Placuszki z jarmużem oraz twarożkiem z koperkiem, serem feta oraz kozim	Owsianka migdałowa z musem jagodowym oraz twarożkiem	Omlet ze szpinakiem i suszonymi pomidorami oraz komosą ryżową	Granola czekoladowa z musem wiśniowym oraz twarożkiem	Twarożek ziołowy ze szczypiorkiem, bazylią i tymiankiem i chlebem Czystoziarnistym,
II Śniadanie	Sałatka z kurczakiem chilli, mango, marchewką, papryką oraz kolendrą	Sałatka z indykiem, pieczoną papryką, oliwkami, cebulą czerwoną i serem feta	Sałatka z kurczakiem, grillowanym ananase, pomidorami, papryką oraz czerwoną cebulą	Sałatka z krewetkami i mango	Sałatka z brokułem, jajkiem, pomidorkami
Obiad	Indyk w panierce orzechowej z pieczonymi ziemniakami oraz zielonymi warzywami	Pad thai z kurczakiem oraz makaronem ryżowym	Wołowina chimichurri, pieczone ziemniaki z chrupiącą sałatką	Spaghetti Bolognese z indyka	Miruna w sosie porowym z ryżem jaśminowym i tagliatele z warzyw
Podwieczorek	Pudding ryżowy z kardamonem z twarożkiem na słodko	Kasza gryczana smażona z marchewką, kalafiosem i szpinakiem oraz kurczakiem	Kokosowy budyń jaglany z twarożkiem oraz marakują	Ryż basmati z bakłażanem i pomidorami z kurczakiem	Pudding z tapioki z twarożkiem oraz musem malinowo-miętowym
Kolacja	Makaron z suszonymi pomidorami z kurczakiem	Dorsz w czerwonym kokosowym curry z ryżem jaśminowym	Kasza bulgur z batatem, porem i chilli oraz indykiem	Grillowany łosoś w sosie kurkowym z ryżem brązowym	Kurczak w sosie pieczarkowym z ziemniakami