

Poniedziałek 2022-04-25	Wtorek 2022-04-26	Środa 2022-04-27	Czwartek 2022-04-28	Piątek 2022-04-29	Sobota 2022-04-30	Niedziela 2022-05-01
1. Śniadanie						
Dieta ZBILANSOWANA/REDUKCYJNA 5 posiłków 1000 kcal						
Kanapka z pastą jajeczną i awokado	Naleśniki z twarogiem i musem wiśniowym	Kanapka z paprykarzem jaglanym i warzywami	Owsianka z masłem orzechowym, bananami i chia	Granola z jogurtem i śliwkami z czekoladą	Wiśniowe risotto z migdałami i jogurtem greckim	Brak menu
2. II Śniadanie						
Dieta ZBILANSOWANA/REDUKCYJNA 5 posiłków 1000 kcal						
Sałatka owocowa z melonem, ananasem, pomarańczą, jogurt z wanilią, czekoladą i nasionami chia	Sałatka grecka z pieczywem	Warzywne rollsy z tortilli z twarogiem i szynką	Placuszki ziemniaczano-kalafiorowe z sosem jogurtowym	Kuskus po grecku	Smoothie bananowo-pomarańczowe	Brak menu
3. Obiad						
Dieta ZBILANSOWANA/REDUKCYJNA 5 posiłków 1000 kcal						
Pieczona pierś z kurczaka z serem bursztyn, na musie ziemniaczano-kukurydzianym, surówka z kapusty pekińskiej	Medaliony schabowe w sosie pieczarkowym z pęczakiem	Tagiatelle w sosie serowym ze szpinakiem i szparagami	Naleśniki meksykańskie z wołowiną, zapiekane z serem, pomidorki koktajlowe z rukolą	Miruna z ziemniaczkami z pieca i brukselką	Bitki wołowe w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną i surówką ze świeżych pomidorów	Brak menu
4. Podwieczorek						
Dieta ZBILANSOWANA/REDUKCYJNA 5 posiłków 1000 kcal						
Waniliowe risotto z cynamonem i prażonym jabłkiem	Ciasto jogurtowe z rabarborem	Korny wegańskie	Koktajl słoneczny z brzoskwinia	Galaretka owocowa dwuwarstwowa z jogurtem i owocami	Owsiane kulki mocy z kakao	Brak menu
5. Kolacja						
Dieta ZBILANSOWANA/REDUKCYJNA 5 posiłków 1000 kcal						
Tortilla z drobiowym gyrosem, pekinką, sosem majonezowo-musztardowym	Botwinka z jajkiem i ziemniakami	Sałatka ryżowa z tuńczykiem	Kanapka z hummusem z fasoli z bagietką i warzywnymi słupkami	Soczewicowe leczo z warzywami korzeniowymi i papryką	Zupa meksykańska z ziemniakami	Brak menu