

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						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Hummus z bakłażanem i pieczywem	Zielony omlet z czerwoną porzeczką	Pasta z fasoli z rodzynkami z pieczywem	Gofry z serkiem waniliowym i sosem owocowym	Pieczona owsianka brownie	Pasta jajeczna z ogórkiem i pieczywem	Pieczony cukiniowy naleśnik z owocami
2. II śniadanie						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Cynamonowy pudding ryżowy rizogalo z nasionami chia i pomarańczą	Pieczona cukinia z fetą i migdałami	Krem z białej rzodkwi	Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem	Tortilla z tuńczykiem i jajkiem w sosie koperkowym	Melba czyli malinowy deser z brzoskwiniami	Zupa krem z fenkułu i selera naciowego z amarantusem i grzankami
3. Obiad						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Wieprzowina po chińsku z mango	Kurczak w pieprzu w stylu indyjskim z glazurowaną marchewką	Makaron z pesto i serem halloumi	Zrazy po nelsonsku z ryżem i kiszoną kapustą	Dorsz w sosie porowym z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty	Indyk curry z kukurydzą i pomidorami	Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym na kaszy gryczanej
4. Podwieczorek						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Witaminowy shot na bazie gruszki	Scones - korzenne bułeczki na słodko	Koktajl borówkowy z otrębami	Mango lassi z wiśniami	Tarta na ciasteczkach owsianych z owocami leśnymi	Smoothie multiwitamina	Domowy kisiel owocowy
5. Kolacja						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Zapiekanka makaronowa z fasolką szparagową i pesto	Włoska zupa minestrone	Szaszłyki z cukinii, pieczarek i kurczaka z sałatą lodową i sosem jogurtowym	Sałatka z melonem, prosciutto i mozzarellą	Sałatka z pieczonym kalafiozem i orzechami nerkowca	Makaron z brokułowym pesto	Łazanki z kapustą