

| Poniedziałek 2022-06-06 | Wtorek 2022-06-07 | Środa 2022-06-08 | Czwartek 2022-06-09 | Piątek 2022-06-10 | Sobota 2022-06-11 | Niedziela 2022-06-12 |
|---|--|---|--|---|---|---|
| 1. Śniadanie | | | | | | |
| Niski IG 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Hummus curry z pestkami dyni z pieczywem własnego wypieku | Ryż kokosowy z mango marakują | Hitipiti czyli pasta z fety i czerwonej papryki z pietruszkową pitą i czosnkiem | Owsianka z czerwoną porzeczką | Śniadaniowa polenta z grillowanymi warzywami | Drożdżowe rogaliki z jogurtem i jagodami | Omlet jajeczny z jarmużem i marchewką z jogurtowym sosem ze szczypiorkiem |
| 2. II śniadanie | | | | | | |
| Niski IG 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Lassi truskawkowe | Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem | Mus czekoladowy z gruszką | Sałatka z selerem konserwowym | Koktajl rabarbarowy | Placek twarogowy z rzodkiewką i czarnuszką | Jogurtowy pudding chia z czarną porzeczką |
| 3. Obiad | | | | | | |
| Niski IG 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Pieczony kurczak w maśle czosnkowym z czarnym ryżem i surówką z kopru włoskiego | Burgerki brokułowe na puree kalafiorowym z fistaszkową surówką z marchwi | Sznyce wieprzowe na puree pietruszkowym z surówką biskupią | Potrąwka z kurczaka i ciecierzycy w sosie cytrusowo-musztardowym | Kotlety z kaszy orkiszowej, marchewki, pietruszki i selera na puree z kalafiora z surówką | Filety z dorsza z pomidorowym pesto i makaronem | Kurczak Chimichuri z brązowym ryżem i fasolką szparagową |
| 4. Podwieczorek | | | | | | |
| Niski IG 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Sałatka z gruszką i fetą | Koktajl limonkowo-bazyliowy | Green monster | Serniczek trele-morele | Sałatka z komosy ryżowej pomarańczy i grejpfruta | Koktajl orzechowy | Migdałowy budyń owsiany z gruszką |
| 5. Kolacja | | | | | | |
| Niski IG 5 posiłków 1000 kcal | | | | | | |
| Makaron z tuńczykiem i kaparami | Zielona sałatka z wędzonym twarogiem i rodzynkami | Malijski gulasz z masłem orzechowym | Szpinakowe krokietki z kiszoną kapustą i grzybami | Orecchiette z rzodkiewką i czosnkiem | Pieczone warzywa z kaszą bulgur i szpinakiem | Dziki ryż po tajsku |