

Poniedziałek 2022-01-24	Wtorek 2022-01-25	Środa 2022-01-26	Czwartek 2022-01-27	Piątek 2022-01-28	Sobota 2022-01-29	Niedziela 2022-01-30
<u>1. Śniadanie</u>						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Pasta z pieczonego selera i jabłka z orzechami włoskimi z pieczywem	Diabelskie jaja sadzone z pieczywem	Słodki chlebek serowy z jagodami goi i serkiem wiejskim	Kanapki z pastą z makreli i jajka z pieczywem	Pieczona ryżanka z truskawkami z jogurtem	Pasta z czerwonej fasoli z limonką i kolendrą z pieczywem	Frittata ze szpinakiem i szynką prosciutto
<u>2. II śniadanie</u>						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Sałátka z tuńczykiem	Sernik śliwka w czekoladzie	Pink smoothie	Jogurt z makiem z sosem z czerwonej porzeczki	Sałátka z dyniowym dipem i papryką	Panna cotta z pulpą mango	Budyń z makiem i konfiturą jagodową
<u>3. Obiad</u>						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Potrąbka z indyka na mleku kokosowym	Makaron w sosie dyniowo-pomidorowym z serem cheddar i kurczakiem	Klopsiki z ciecierzycy z warzywami na puree selerowo-pietruszkowym z marchewką	Wołowina po flamandzku z kaszą i kiszoną kapustą	Dorsz na ostro z ananasek na ryżu jaśminowym	Zapiekanka pasterska	Orange chicken z ryżem i tajska sałatką z ogórka
<u>4. Podwieczorek</u>						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Odżywczy i pobudzający shake kawowy	Zupa selerowa z pesto bazyliowym	Pieczony kalafior z dipem serowym curry	Zwijany omlet z pietruszką i oliwkami z sałatką na rozszponce	Ciasto pomidorowe z morelami czekoladą	Koktajl na bazie maślanki z melonem i pomarańczą	Jarzynowa żółta zupa krem z pestkami dyni
<u>5. Kolacja</u>						
Niski IG 5 posiłków 1000 kcal						
Zapiekanka makaronowa z brukselką i pieczarkami	Pełnoziarnista tarta z karmelizowaną czerwoną cebulą i serem gorgonzola	Sałátka z cukinii z kurczakiem i żurawiną	Sałátka tabbouleh	Rozgrzewająca komosa ryżowa z warzywami	Orientalna sałátka makaronowa	Zapiekanka makaronowa z kukurydzą i kiszonym ogórkiem