

Poniedziałek 2022-03-14	Wtorek 2022-03-15	Środa 2022-03-16	Czwartek 2022-03-17	Piątek 2022-03-18	Sobota 2022-03-19	Niedziela 2022-03-20
<u>1. Śniadanie</u>						
SlimFit 5 posiłków 1000 kcal						
Owsiany douch baby z owocami	Pieczywko z Ajwarem	Ryżanka Bounty z wiśnią	Pieczywo z pastą jajeczna z ogórkiem	Chlebek z karmelizowaną cebulką i serkiem śmietankowym	Tatarska pasta z fasoli z pieczywem	Twarożek z porem i czosnkiem niedźwiedzim z pieczywem
<u>2. II śniadanie</u>						
SlimFit 5 posiłków 1000 kcal						
Oczyszczające zielone smoothie	Koktajl bananowo-porczkowy	Puree z selera i gruszki z marchewką i żurawiną	Jogurt z granatem z karmelizowanymi orzechami	Żółte smoothie z kurkumą	Budyń chałwowy z truskawkami	Jogurt z sałatką jabłkowo-cynamonową
<u>3. Obiad</u>						
SlimFit 5 posiłków 1000 kcal						
Makaron w warzywnym sosie z brokułem	Gulasz wieprzowy z kaszą bulgur i ogórkami kiszonymi	Bolognese z kurczaka z pieczonymi ziemniaczkami z pesto z bazylii	Tagliatelle z chorizo w sosie z zielonym groszkiem	Morszczuk zapiekany pod siemieniem lnianym na puree z kalafiora z frytkami z ziemniaków i selera	Aromatyczne, zielone risotto	Ropa wieja czyli wołowina po kubańsku
<u>4. Podwieczorek</u>						
SlimFit 5 posiłków 1000 kcal						
Zupa krem z batatu z suszonymi pomidorami	Wiśniówka	Jabłka zapiekane na kruszonce pod bezową pierzynką	Koktajl bananowo-pomarańczowy	Fit sernik limonkowo cytrynowy z czekoladą	Sałatka z kalafiora i suszonych moreli	Koktajl pomarańczowo-groszkowy
<u>5. Kolacja</u>						
SlimFit 5 posiłków 1000 kcal						
Grecka sałatka ziemniaczana	Sałatka makaronowa z pieczoną dynią	Sałatka z burakami i ciecierzycą	Warzywny curry na mleczku kokosowym	Zupa gulaszowa z suszonymi śliwkami	Lasagne z brokułem	Zapiekanka selerowo-serowa