



**1500 KCAL**

**Poniedziałek W:210 B:82 T:41**

1. Własnej roboty pieczona granola z mussem z melona.

\*Zjedz Mnie Na Zimno.

2. Zupa krem z soczewicy czerwonej, papryki, kolendry i chili z prażonymi pestkami dyni.

\*Zjedz Mnie Na Ciepło.

3. Pieczona pierś z indyka w miodzie i kremie balsamicznym w sosie brokułowym z dodatkiem gorgonzoli podana z ugotowaną kaszą jęczmienną i prażoną cebulką z pietruszką.

\*Zjedz Mnie Na Ciepło.

4. Sałatka z pieczonymi batatami i kielbasą chorizo podana na jarmużu i polana vinegretem.

\*Zjedz Mnie Na Ciepło.

**Wtorek W:198 B:100 T:34**

1. Pasta twarogowo-jajeczna ze szczypiorkiem na odtłuszczonym jogurcie i chudym twarogu podana z kromkami chleba graham.

\*Zjedz Mnie Na Zimno.

2. Witaminowo-bombowe smoothie z awokado, melona i limonki.

\*Zjedz Mnie Na Zimno.

3. Grillowane motyle soute ze schabu z prażoną kaszą bulgur podane z mini sałatką z rucoli i pomidorkami koktajlowymi.

\*Zjedz Mnie Na Ciepło.

4. Razowe penne spinachi z kurczakiem w lekkim sosie śmietanowym.

\*Zjedz Mnie Na Ciepło

**Środa W:158 B:115 T:45**

1. Kakaowa owsianka na mleko odtłuszczonym z kiwi i płatkami Dyni.

\*Zjedz Mnie Na Zimno.

2. Rolada szpinakowo-łososiowa z koperkiem i chudym twarogiem z dodatkiem sosu kremowego.

\*Zjedz Mnie Na Zimno.

3. Kaszoto z buraka, pieczonej piersi posypane kruszonym włoskim serem capreggio.

\*Zjedz Mnie Na Ciepło.

4. Cukinia faszerowana mięsem bolognese drobiowym z odtłuszczoną mozzarella.

\*Zjedz Mnie Na Ciepło.

**Czwartek W:207 B:90 T:38**

1. Pieczywo graham podane z pastą Hummus z sezamem i solą himalajską.

\*Zjedz Mnie Zimno.

2. Witaminowy koktajl z selera, jabłka kiwi i awokado.

\*Zjedz Mnie Na Zimno.

3. Wołowina w sosie borowikowym z kaszą gryczaną i koperkiem podana z surówką z kapusty pekińskiej i świeżego ogórka.

\*Zjedz Mnie Ciepło.

4. Dietetyczna Lasagne z brokułami szpinakiem i zielonym groszkiem podana z sosem czosnkowo - koperkowym.

\*Zjedz Mnie Ciepło.

### ***Piątek W:208 B:78 T:45***

1. Salátka z wędzoną makrelą oliwkami, pomarańczą i salátą.

**\*Zjedz Mnie Zimno.**

2. Chłodnik z awokado i marchwi z nutą chili podany z grzankami z ciemnego pieczywa.

**\*Zjedz Mnie Zimno.**

3. Pieczony losoś w marynacie ziołowej z brązowym ryżem i oliwkami podany z surówką z roszonej papryki i pomidora malinowego z świeżo mieloną solą himalajską.

**\*Zjedz Mnie Na Ciepło.**

4. Gryczane placki z mozzarellą i sosem pomidorowo-jogurtowym.

**\*Zjedz Mnie Ciepło.**

### ***Sobota W:214 B:94 T:31***

1. Sprażony i ugotowany ryż na odfluszczonym mleku z bananami.

**\*Zjedz Mnie Na Zimno.**

2. Filet ze skórą z dorsza, pieczony na warzywach podany z sosem pomidorowo-ziołowym.

**\*Zjedz Mnie Na Ciepło.**

3. Kurczak curry w zielonym sosie na mleczku kokosowym podany z dzikim ryżem.

**\*Zjedz Mnie Ciepło.**

4. Grzanki z chleba graham z salsą z pomidora malinowego, papryką i zieloną cukinią.

**\*Zjedz Mnie Ciepło.**

### ***Niedziela W:221 B:81 T:34***

1. Puszysty Omlet kakaowy na słodko z brzoskwiniami i sosem jogurtowo-waniliowym.

**\*Zjedz Mnie Ciepło.**

2. Orzeźwiający smoothie pomarańczowy z malinami. Koktajl orzechowo-bananowy.

**\*Zjedz Mnie Na Zimno.**

3. Hawajskie szaszłyki z różowym lososiem i ananosem podane z dzikim ryżem. Dip koperkowy.

**\*Zjedz Mnie Ciepło.**

4. Domowa Salátka z tuńczyka, warzyw i prażonego słonecznika z klasycznym vinegarem.

**\*Zjedz Mnie Na Zimno.**