

Jadłospis na 3 dni

Dzień 1

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku roślinnym, z jabłkiem, bananem i łyżką masła orzechowego.

Obiad

Pieczony łosoś, porcja pomidorków koktajlowych i szklanka ugotowanej komosy ryżowej.

Kolacja

Salatka z ciecierzycy z pokrojoną w kostkę papryką, czerwoną cebulą, pietruszką, serem feta i dressingiem z octu winnego i oliwy z oliwek.

Dzień 2

Śniadanie

Jajecznica z garścią szpinaku i pomidorów, smażona na oliwie z oliwek extra virgin, podawana z kromką chleba pełnoziarnistego.

Obiad

Salatka z burakiem, fetą i orzechami.

Kolacja

Salatka z mieszanych sałat z tuńczykiem z puszki (w oliwie z oliwek), pomidorkami koktajlowymi, ogórkami i odrobiną soku z cytryny z oliwą z oliwek.

Dzień 3

Śniadanie

Płatki owsiane gotowane na mleku roślinnym, z jabłkiem, bananem i łyżką masła orzechowego.

Obiad

Salatka z burakiem, fetą i orzechami.

Kolacja

Feta pieczona z pomidorkami koktajlowymi.