



Menu NISKI IG

Dzień 1

Jajka na Varomie z jarmużem, komosą ryżową i super zdrowym pesto z pistacji i kolendry	Koktajl malinowo-owsiany	Orientalne pieczone tofu z warzywami, chilli i limonką	Sałatka z kurczakiem, batatem i wegańskim dipem jogurtowo-ziołowym
--	--------------------------	--	--

Dzień 2

Bezglutenowe bułeczki kokosowe z hummusem z kalafiora i ogórkami małosolnymi	Zielony oczyszczający koktajl sirtuinowy	Gryczotto z kurczakiem, porem i szpinakiem	Łosoś w cytrynowej marynacie na sałatce z fasolką szparagową, awokado i pomidorkami, pesto z pistacji i kolendry
--	--	--	--

Dzień 3

Jogurt kokosowy bez cukru z najlepszą keto granolą i owocami	Hummus z kalafiora z słupkami warzyw	Cukinia z sosem bolońskim z parmezanem z migdałów i oliwkami - obiad na dwa sposoby	Krem z pora z orzechami nerkowca i aromatyczną pieczoną ciecierzycą
--	--------------------------------------	---	---

Dzień 4

Muffinki jajeczne z brokułem i ziołami	Smoothie z kiwi, ogórka, awokado i natki pietruszki	Krem z pora z orzechami nerkowca z aromatyczną pieczoną ciecierzycą	Makaron z soczewicy z sosem bolońskim i parmezanem z migdałów
--	---	---	---

Dzień 5

Borówkowy pudding chia z najlepszą keto granolą	Koktajl ogórek, jabłko, seler naciowy, mięta	Kotleciki z soczewicy, gryki i pieczarek z surówką z kapusty kiszonej	Czerwone curry z dorszem i ryżem z kalafiora na Varomie
---	--	---	---

Dzień 6

Gofry z mąki z ciecierzycy z puszystym serkiem bazyliowym z nerkowców, jajka w koszulce na Varomie	Lemoniada z grejfruta i mięty z chia	Czerwone curry z dorszem i ryżem z kalafiora na Varomie	Ryż brązowy z warzywami, fasolą czerwoną i oliwkami
--	--------------------------------------	---	---

Dzień 7

Nocna owsianka z suszonymi morelami i orzechami włoskimi	Puszysty serek bazyliowy z nerkowców z bezglutenowymi bułeczkami low carb i ogórkiem małosolnym	Ryż brązowy z warzywami, fasolą czerwoną i oliwkami	Miska pełna mocy z komosą ryżową, awokado i pomidorkami
--	---	---	---