

Menu DIETA ODCHUDZAJĄCA (Edycja Letnia) na Thermomix
DZIEŃ 1

Orzeźwiający koktajl nawadniający

Rawnola z jogurtem i sezonowymi owocami

Makaron z wegańskim kremowym sosem paprykowym

Dorsz na parze z warzywami w sosie limonkowym

DZIEŃ 2

Koktajl arbuzowy z miętą

Nocna owsianka z jeżynami

Makaron z wegańskim kremowym sosem paprykowym

Dorsz na parze z warzywami w sosie limonkowym

DZIEŃ 3

Smoothie truskawkowo-jogurtowe

Gofry z batatów z pastą z awokado i ogórkiem małosolnym

Azjatycki buddha bowl z najlepszym sosem orzechowym

Lekka sałatka z arbuzem, ogórkiem, fetą i miętą

DZIEŃ 4

3-składnikowy koktajl bananowy

Sałatka owocowa z komosą ryżową i szpinakiem

Młode ziemniaczki z jajem sadzonym i brokułami / szparagami

Azjatycki buddha bowl z najlepszym sosem orzechowym

DZIEŃ 5

Smoothie banan, ananas, jagody goji

Rawnola z mlekiem owsianym i owocami sezonowymi

Super zielona micha z super zielonym sosem

Fritatta z młodymi ziemniaczkami, łososiem i koperkiem

DZIEŃ 6

Sałatka owocowa z karmelem z daktyli

Mini tortille z ciecierzycy z meksykańską salsą brzoskwińową

Fritatta z młodymi ziemniaczkami, łososiem i koperkiem

Makaron chiński z warzywami i marynowanym imbirem

DZIEŃ 7

Lody karmelove

Omlet bazyliowy z fetą i pomidorkami

Makaron chiński z warzywami i marynowanym imbirem

Lekki chłodnik z cukinii i awokado