



Menu DIETA ODCHUDZAJĄCA: LETNIA (1500kcal) na Thermomix

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Dzień 1	Orzeźwiający koktajl nawadniający	Rawnola z jogurtami 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 buddhabowl 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 buddhabowl 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