



Menu DIETA SIRT (1 i 2 etap)

Dzień 1

Sirtuinowy zielony detox

Smoothie z mango i truskawki

Sałatka z makaronem, kaparami, rukolą i pesto z pietruszki i pestek dyni

Koktajl ananasowo-bazyliowy z imbirem

Dzień 2

Sirtuinowy zielony detox

Kokosowe kurkuma latte

Pieczone tofu w stylu orientalnym z chilli i limonką

Koktajl z selera naciowego, jabłka i pietruszki

Dzień 3

Sirtuinowy zielony detox

Smoothie truskawkowe z chia i daktylami

Zapiekanka gryczana z cukinią, szpinakiem i orzechami nerkowca

Green power z awokado i zieloną herbatą

Dzień 4

Sirtuinowy zielony detox

Zapiekanka gryczana z cukinią, szpinakiem i orzechami nerkowca

Zielone smoothie z mango, daktyli, jarmużu z kurkumą

Delikatne żółte curry z kalafiora, brokuła i cukinii

Dzień 5

Sirtuinowy zielony detox

Delikatne żółte curry z kalafiora, brokuła i cukinii

Smoothie borówkowo-ananasowe

Czerwona cebula faszerowana brązowym ryżem z orzechami włoskimi, pesto z pietruszki i pestek dyni

Dzień 6

Sirtuinowy zielony detox

Czerwona papryka faszerowana brązowym ryżem z orzechami włoskimi, pesto z pietruszki i pestek dyni

Gorąca czekolada

Komosa ryżowa z jarmużem, awokado i orzechami włoskimi

Dzień 7

Sirtuinowy zielony detox

Krem z selera i jabłek z orzechami włoskimi

Borówkowe love

Gryczotto z jarmużem, porem i pieczarkami, surówka z kapusty kiszonej