



Menu Post Warzywno-Owocowy

Dzień 1			
Surówka z pomidorów papryki, ogórka kiszzonego i kurkumy, Filiżanka zakwasu buraczanego + herbata z rumianku z cytryną	Lemoniada z grejpfruta i mięty	Carpaccio z buraka z pieprzem cytrynowym i musem z selera	Prosty krem brokułowo-cebulowy + kanapeczki z kalarepy
Dzień 2			
Tagliatelle z marchewki z pomidorkami i pieprzem cytrynowym, Filiżanka zakwasu buraczanego + herbatka cynamonowo-cytrynowa	Smoothie z jarmużem, selerem naciowym i ogórkiem	Prosty krem brokułowo-cebulowy + Wege szaszłyki z dipem z pieczonej papryki	Kuskus z kalafiora z granatem, koperkiem i curry
Dzień 3			
Kuskus z kalafiora z granatem, koperkiem i curry, zakwasu buraczanego + napar ze świeżej mięty z octem jabłkowym.	Gorący koktajl jabłkowy z domową przyprawą goździkową	Warzywa na Varomie z pesto z bazylii i cukinii, surówka z marchewki i jabłka z pieprzem cytrynowym	Makaron z cukinii z pomidorkami, rzodkiewką i dipem z pieczonej papryki
Dzień 4			
Roladki z cukinii, słupki warzyw, Filiżanka zakwasu buraczanego + Lemoniada z limonki i pietruszki	Koktajl z jabłka i selera naciowego	Zapiekanka z selera i warzyw w sosie pomidorowym + surówka z buraka z octem jabłkowym	Prosta zupa jarzynowa z białych warzyw
Dzień 5			
Zapiekanka z selera i warzyw w sosie pomidorowym, Filiżanka zakwasu buraczanego + ciepła woda z cytryną	Grejpfrut z przyprawą goździkową	Prosta zupa jarzynowa z białych warzyw, Surówka pełna antyoksydantów	Curry z dynią i brokułem
Dzień 6			
Curry z dynią i brokułem, zakwasu buraczanego + herbata z pokrzywy	Ogórkowo-miętowy koktajl z kiwi	Gołąbki w sosie pomidorowym, surówka z selera i marchewki	Jarski bigos
Dzień 7			
Kalafiornica z warzywami, Filiżanka zakwasu buraczanego + Herbatka cytrynowo-cynamonowa	Warstwowy mus z jabłek i borówek	Jarski bigos	Gołąbki w sosie pomidorowym z warzywami