

	Slimfit	Vegan	Keto Power	Low Carb	Gluten& Dairy Free	Sport
2020-02-24 poniedziałek						
Śniadanie	Pasztet domowy z musem chrzanowym, pieczywem miodowym i ogórkami kiszonymi	Czekoladowe naleśniki z nutellą śliwkową i płatkami migdałów	Fritata ze szpinakiem, cukinią i papryką	Tortilla z mięsem, kiełkami fasoli i sosem teryaki	Tofucznicza z pieczarkami, szczypiorkiem i pieczywem bezglutenowym	Pasztet domowy z musem chrzanowym, pieczywem miodowym i ogórkami kiszonymi
II Śniadanie	Czekoladowa tapioka z musem jagodowym	Tortilla z hummusem z grochu, szpinakiem i ogórkiem	Zapiekana papryka faszerowana serkiem	Mieszane sałaty z orzechami, awokado, pieczonym schabem i sosem wiśniowym	Mieszane sałaty z orzechami, awokado i sosem wiśniowym	Szpinakowy koktajl kiwi
Obiad	Gulasz z kurczaka ala strogonow z pieczonymi ziemniakami	Meksykańskie burgery z kaszy jaglanej i czerwonej fasoli w sosie pomidorowym z pieczonymi ziemniakami	Souvlaki wieprzowe z grillowanymi warzywami i salsa	Mix grill z warzywami, kurczakiem, serem halloumi i sosem jogurtowym	Makaron z czarnego ryżu w sosie kokosowym z wołowiną i warzywami z nutą chili	Gulasz z kurczaka ala strogonow z ryżem
Podwieczerek	Sałatka z pieczonych ziemniaków i gorszku z jajkiem i wędzonym pstrągiem	Wegańskie Mango lassi	Śmietankowy bounty cup	Krem z kalafiora z serem pleśniowym i płatkami kokosowymi	Jaglana rafaello z kremem kokosowym	Bakłażan faszerowany kaszą bulgur po turecku ze schabem
Kolacja	Kotleciki z batatów z jogurtem tahini i sałatką z ogórka	Bakłażan faszerowany kaszą bulgur po turecku	Keto bowl	Tarta na spodzie cukiniowym z batatami i serem feta	Zapiekanka ryżowa z brokułami, szynką i papryką	Zapiekanka ryżowa z brokułami, szynką, papryką i grillowanym kurczakiem

2020-02-25 wtorek

Śniadanie	Gofry bananowe z orzechowym twarożkiem i owocami	Podplomyk z rusztu z hummusem z wędzoną papryką, rodzynkami i chrupiącymi warzywami	Serowe bułeczki z mussem orzechowym	Twarożek koperkowym z wędzonym łososiem i słupkami warzyw	Huevos Rancheros - śniadanie farmera	Huevos Rancheros
II Śniadanie	Sałatka tabullah z komosa ryżową i orzechami	Ezogelin - turecka zupa z soczewicy	Włoskie naleśniki z szynką parmeńską, warzywami i serem mozzarella	Sałatka tabullah z komosa ryżową, orzechami i tiftelami wołowymi	Wegański tatar	Francuska bagietka z pomidorowym pasztecikiem z kurczaka i oliwek
Obiad	Carbonara w dyniowym sosie z wędzonym indykiem i parmezanem	Tofu w sosie pieczarkowym z opiekany ziemniakami	Kurczak panierowany w kokosie z warzywami i sosem imbirowym	Stir-fry z kurczakiem i warzywami	Pulpeciki wołowe ala zrazy w sosie własnym z kaszą gryczaną	Pulpeciki wołowe ala zrazy w sosie własnym z kaszą gryczaną
Podwieczerek	Ciasto ogórkowe z białą czekoladą o żurawinę	Poke bowl z grillowanym tofu	Sałatka brokułowa z serem feta, prażonym boczkiem i sezamem	Keto muffinki z malinami	Zapiekany falafel z sosem tzatziki	Zapiekany falafel z sosem tzatziki i grillowanym kurczakiem
Kolacja	Tortilla z kurczakiem sezamowym, szpinakiem i serkiem philadelphia	Nuggetsy z boczniaków w kukurydzianej panierce z sosem arrabiatta	Twarożek koperkowym z wędzonym łososiem i słupkami warzyw	Makaron z marchewki z kremowym sosem paprykowym z oliwkami i szpinakiem	Rosti warzywne z guacamole	Tortilla z kurczakiem sezamowym, szpinakiem i serkiem philadelphia

2020-02-26 środa

Śniadanie	Omlet z szynką, porami i twarogiem	Owsianka kokosowa z musem czekoladowy z chili	Jajka faszerowane pastą z wołowy	Omlet z szynką, porami i twarogiem	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, domowym pieczywem owsiano-gryczanym i świeżymi warzywami	Pancakes z kremem z proteinowym serkiem straciatella
II Śniadanie	Krupnik z kaszy pęczak w aromacie grzybów	Mieszane sałaty z wędzonym tofu z pestkami dyni, popcornem gryczanym i winegretem malinowym	Kokosanki z czekoladowym kremem mascarpone	Shake truskawkowy z nasionami chia	Truskawkowy budyń jaglany z bazylią	Kaszotto gryczane ze szpinakiem i grillowanym kurczakiem
Obiad	Schab po kubański z czerwonym ryżem i sałatką z pieczonych warzyw	Spaghetti z sosem serowym z batata i smażonym tempehem	Łosoś pieczony w sezamie na talarkach z cukinii w maślanej emulsji	Rumszyk z siekanej wołowy z pieczarkowym ragout i pieczonymi warzywami	Dorsz zapiekany pod pesto z papryki z kukurydzanymi frytkami i brokułem z pary	Spaghetti z sosem serowym z batata z eskalopkami z polędwiczki wieprzowej
Podwieczerek	Domowy jogurt truskawkowy z granolą i orzechami	Krem ze złocistej z kukurydzy z jalapeno i nachosami	Keto gofry z pastą jajeczną ze szczypiorkiem	Schab faszerowany na warzywach z patelni	Orientalna sałatka z makaronu sojowego z wołowiną	Proteinowy koktajl z owoców leśnych
Kolacja	Grzanki maślane z pastą słonecznikową i sałką z ogórka kiszzonego	Bataty z fasolką, awokado i sosem sezamowym	Keto tarta z kurkami i parmezanem	Mieszane sałaty z pieczonymi stripsami w panierce kukurydzianej, sosem czosnkowym i warzywami	Indyk z warzywami w sosie pomidorowym z ryżem curry	Indyk z warzywami w sosie pomidorowym z ryżem curry

2020-02-27 czwartek

Śniadanie	Naleśniki z orzechowym serkiem i sosem czekoladowym	Wrap z pieczonymi warzywami i hummusem	Kotleciki jajeczne podane na liściach szpinaku	Pieczony paszтет z dzika na sałatach z konfiturą cebulową	Tapas z grillowanym bakłażanem, oliwkami, konfiturą paprykową i paluszkami gryczanymi	Pieczeń z indyka z wędzonej papryce z foccacią i sosem śliwkowym
II Śniadanie	Mieszane sałaty z dojrzewającą szynką, melonem i bazyliowym winegretem	Krem kokosowy z kruszonką jaglaną i płatkami migdałów	Sernik z mascarpone z musem truskawkowym	Mieszane sałaty z dojrzewającą szynką, melonem i bazyliowym winegretem	Gulasz warzywny z pieczarkami portobelo i bakłażanem	Tajska zupa w aromacie liści kafir z makaronem ryżowym i kurczakiem
Obiad	Gnocchi w sosie szpinakowym z mini pulpecikami drobiowymi	Paprykowe kotleciki z soczewicy z opiekany ziemniakami i duszoną cukinią w pomidorach	Keto lasagne z mięsem i warzywami pod serowym beszamelem	Makaron jajeczny w sosie szpinakowym z mini pulpecikami drobiowymi	Duszona szynka wieprzowa w sosie musztardowym z puree oliwkowym i blanszowaną marchewką w sezamie	Gulasz z baraniny duszony w pszenicznym piwie z korzeniowym i warzywami z kaszą gryczaną
Podwieczerek	Paluszki sezamowe z twarogiem paprykowym	Zupa jarzynowa z koperkiem	Zupa jarzynowa z koperkiem	Żółte curry na mleku kokosowym z kurczakiem i warzywami	Muffiny z belgijską czekoladą	Tarta na ryżowym spodzie z wołowiną, pomidorami i serem
Kolacja	Risotto pomidorowe z kaparami, oliwkami i parmezanem	Młody szpinak z pieczonymi batatami, prażoną ciecierzycą i dressingiem balsamicznym	Mieszane sałaty z warzywami, paluszkami wołowymi i sosem curry	Wrap z jajkiem, grillowanym kurczakiem i kukurydzą	Fit tarta batatowa z twarogiem tofu i warzywami	Risotto pomidorowe z kaparami, oliwkami, parmezanem i pieczonym schabem

2020-02-28 piątek

Śniadanie	Owsianka ala carbonara z bekonem i jajkiem	Pasta z pieczonej papryki z domowymi bułeczkami i warzywami	Pasta jajeczna z tuńczykiem i keto bułeczkami	Pasta jajeczna z tuńczykiem i pieczonym plackiem z cukinii	Jaglanka czekoladowa z owocami	Poke bowl z rostbefe, pęczakiem, grillowanymi batatami, orzechami i sałatką kimchi
II Śniadanie	Zupa pieczarkowa z lanymi kluskami	Sałotka z grillowanym bakłażanem, burakami i pomarańczą	Carpaccio z pieczonej kaczki	Orientalna tortilla z surimi	Gryczana tarta z podgrzybkami i szalotkami	Sałotka z grillowanym bakłażanem, burakami, pomarańczą i tiftelami wołowymi
Obiad	Dorsz zapiekany pod kruszoną ziemniaczaną z buraczanym puree i sałatką z kalarepy	Dyniowe risotto z płatkami migdałów i kolendrą	Polędwiczka wieprzowa w trawie żubrowej z sosem malinowym i ragout z batata	Łosoś pieczony w sezamie na warzywach stir-fry	Ryżowy makaron w sosie pomidowym z tiftelami wołowymi i bakłażanem	Grillowany filet z kurczaka na papryce duszonej w pomidorach z ryżem curry
Podwieczerek	Ciasto z pasternaku z kremem twarogowym i nugatem	Cukinia zapiekana w beszamelu pod puree ziemniaczanym	Placuszki Quattro formaggi	Śmietankowy shake pomidorowy z marakują	Krem z pieczonych ziemniaków z kiszoną kapustą i wędzonym żeberkiem	Cukinia zapiekana w beszamelu pod puree ziemniaczanym z grzybowym gulaszem
Kolacja	Kaszotto gryczane z fasolką szparagową, liśćmi szczawiu i fetą	Samosy ze szpinakiem i tofu	Jajka sadzone z pieczonymi pomidorami i płatkami migdałów	Oliwkowy omlet z mozzarellą i papryką	Placuszki buraczane z kokosowym sosem pieczarkowym	Chilli con carne w picie
2020-02-29 sobota						
Śniadanie	Omlet dyniowy z kremem śmietankowym i owocami	Placuszki z ciecierzycy i cukinii z salsą pomidorową	Jajecznica z kurkami i szalotkami	Kotleciki jajeczne podane z papryką	Jajecznica z kurkami, szalotkami i pieczywem bezglutenowym	Warzywa duszone w pomidorach z jajkiem sadzonym

II Śniadanie	Szwecka zupa grochowa z wędzoną papryką i musztardą	Salatka z blanszowanego jarmużu, orzechów włoskich i warzyw z dressingiem grajfrutowym	Paszteciki francuskie z mięsem	Roladka paprykowa z twarogiem i tzatziki	Prażona cieciora w aromatycznym curry	Łódeczki ziemniaczane zapiekane pod gazikiem
Obiad	Penne w sosie alla amatriciana z tiftelami wołowymi	Kotleciki z kaszy jaglanej w sosie pomidorowym z warzywami	Steki karkowe z sosem czosnkowym i fasolką w pomidorach	Chilli con carne z ryżem z kalafiora	Filet z kurczaka w płatkach gryczanych z puree z batata i sałatką wiosenną	Penne w sosie alla amatriciana z tiftelami wołowymi
Podwieczerek	Owocowy tatar z buraka z podplomykiem	Ciasto cytrynowe z kremem	Naleśniki jajeczne z warzywami w stylu włoskim	Naleśniki jajeczne z warzywami w stylu włoskim	Salatka z pieczonymi warzywami i sosem orzechowym	Koktajl bananowo-orzechowy
Kolacja	Bruschetta z pikantnym pomidorowym concassee i parmezanem	Stir-fry warzywny z tofu	Pasta serowo-pieczarkowa z chlebkami słonecznikowymi	Tacos w sałacie faszerowane kurczakiem fajitas z kwaśną śmietaną ze szczypiorkiem	Tosty z batatów z hummusem oliwkowym	Stir-fry warzywny z pieczonym indykiem
2020-03-01 niedziela						
Śniadanie	Pita śródziemnomorska z fetą, ogórkiem i oliwkami	Pasta pieczarkowa z tofu z paluchami kukurydzianymi i sałatką warzywną	Pieczone plastry schabu z warzywami i domowym sosem tatarskim z podgrzybkami	Pieczone plastry schabu z warzywami i domowym sosem tatarskim z podgrzybkami	Cup cytrusowy z kremem daktylowym	Tosty z rusztu z szynką, pieczarkami i serem

II Śniadanie	Trufle ryżowo-serowe w orzechach z konfiturą pomidorowo-bazyliową	Panna cotta waniliowa z musem malinowym	Pasta z wędzonej makreli z jajkiem przepiórczym i piklami	Tortilla z tuńczykiem i sezamem	Meksykańska zupa fasolowa z mielonym mięsem wołowym w aromacie kuminu	Meksykańska zupa fasolowa z mielonym mięsem wołowym w aromacie kuminu
Obiad	Smażony ryż różnobarwny z pieczonym filetem z kurczaka w panko	Tofu w cieście naleśnikowym, sosem z grzybów portobello i puree z ciecierzycy	Kotlet schabowy w płatkach migdałowych z duszoną cukinią w pomidorach	Pieczona polędwiczka z dorsza w sezamowej panierce w sosie z limonki i mango z orientalnym makaronem ryżowym z cukinią i kapustą pekińską	Pieczona polędwiczka z dorsza w sezamowej panierce w sosie z limonki i mango z orientalnym makaronem ryżowym z cukinią i kapustą pekińską	Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym z pieczonymi ziemniakami i surówką z marchwi
Podwieczerek	Zupa bananowa z białą czekoladą i chili	Salatka z pieczonych bakłażanów i pomidorków wiśniowych z migdałami i prażonym czosnkiem	Brownie z tahini	Siekane gołąbki z serem w sosie pomidorowym	Ratatouille z dodatkiem ciecierzycy i orzechów	Pita śródziemnomorska z fetą, ogórkiem i oliwkami
Kolacja	Leniwe kluseczki ze skórką cytrynową z sosem truskawkowym	Pizza z tofu, szpinakiem i warzywami	Serek fromage ze szczypiorkiem, pestkami dyni i warzywami	Serek fromage ze szczypiorkiem, pestkami dyni i warzywami	Tortilla hiszpańska z paprykami i oliwkami	Duszona wołowina po myśliwsku z makaronem