

# Przykładowy dzień na diecie Pełnowartościowej

1200/1500/2000 kcal

## Śniadanie:

Koktajl z kefiru, pomarańczy, miodu, sezamu i otręb pszennych

Pieczona pierś z indyka

Surówka: Marchewka z kalafiolem i chrzanem

Chleb życia (bez mąki, same ziarna i jajko)

### *II Śniadanie*

Orzechy nerkowca i orzechy Brazylijskie

## Obiad:

Zupa Kalafiorowa

Pstrąg pieczony z szpinakiem z dodatkiem kaszy jaglanej

Kapusta kiszona i sałata z rzodkiewką

### *Podwieczorek*

Truskawki

## Kolacja:

Koktajl z mleka sojowego, wiśni i skrzypem

Kotlet z soczewicy z pieczoną papryką

Sałatka z pomidorkiem cherry i pieczywo na zakwasie

\*Ostatni posiłek jemy najpóźniej o 18:00

+48 690 692 222 | +48 58 684 55 23

WWW.CZAPIELSKIEPUDELKA.PL | ZAMOWIENIA@CZAPIELSKIEPUDELKA.PL