

Poniedziałek 2019-10-28	Wtorek 2019-10-29	Środa 2019-10-30	Czwartek 2019-10-31	Piątek 2019-11-01	Sobota 2019-11-02	Niedziela 2019-11-03
1. ŚNIADANIE						
REDUKCJA I BALANS 5 POSIŁKÓW 1300 KCAL						
Drożdżowe racuchy bananowe	Hummus z ciecierzycy i pieczonej papryki z twarogiem i pieczywem	Pomarańczowo-orzechowa kasza jaglana z figą	Upiorny omlet pieczony z warzywami i fetą z pieczywem	Pieczona owsianka marchewkowo-jabłkowa	Pasta z groszku z jajem sadzonym i pieczywem	Chlebek bananowy ze śliwkami z twarogiem
BODYBUILDER 5 POSIŁKÓW 2500 KCAL						
Drożdżowe racuchy bananowe	Hummus z ciecierzycy i pieczonej papryki z twarogiem i pieczywem	Pomarańczowo-orzechowa kasza jaglana z figą	Upiorny omlet pieczony z warzywami i fetą z pieczywem	Pieczona owsianka marchewkowo-jabłkowa	Pasta z groszku z jajem sadzonym i pieczywem	Chlebek bananowy ze śliwkami z twarogiem
BIURO 3 POSIŁKI 700 KCAL						
Drożdżowe racuchy bananowe	Hummus z ciecierzycy i pieczonej papryki z twarogiem i pieczywem	Pomarańczowo-orzechowa kasza jaglana z figą	Upiorny omlet pieczony z warzywami i fetą z pieczywem	Pieczona owsianka marchewkowo-jabłkowa	Pasta z groszku z jajem sadzonym i pieczywem	Chlebek bananowy ze śliwkami z twarogiem
WEGE 5 POSIŁKÓW 1500 KCAL						
Drożdżowe racuchy bananowe	Hummus z ciecierzycy i pieczonej papryki z twarogiem i pieczywem	Pomarańczowo-orzechowa kasza jaglana z figą	Upiorny omlet pieczony z warzywami i fetą z pieczywem	Pieczona owsianka marchewkowo-jabłkowa	Pasta z groszku z jajem sadzonym i pieczywem	Chlebek bananowy ze śliwkami z twarogiem
REDUKCJA I BALANS PROTEIN + 5 POSIŁKÓW 1300 KCAL						
Drożdżowe racuchy proteinowo-bananowe	Hummus z ciecierzycy i pieczonej papryki z twarogiem i pieczywem	Pomarańczowo-orzechowa proteinowa kasza jaglana z figą	Upiorny omlet pieczony z warzywami i fetą z pieczywem	Pieczona proteinowa owsianka marchewkowo-jabłkowa	Pasta z groszku z jajem sadzonym i pieczywem	Chlebek bananowy ze śliwkami z twarogiem i frużeliną
BODYBUILDER PROTEIN + 6 POSIŁKÓW 2500 KCAL						
Drożdżowe racuchy proteinowo-bananowe	Hummus z ciecierzycy i pieczonej papryki z twarogiem i pieczywem	Pomarańczowo-orzechowa proteinowa kasza jaglana z figą	Upiorny omlet pieczony z warzywami i fetą z pieczywem	Pieczona proteinowa owsianka marchewkowo-jabłkowa	Pasta z groszku z jajem sadzonym i pieczywem	Chlebek bananowy ze śliwkami z twarogiem i frużeliną
2. II ŚNIADANIE						
REDUKCJA I BALANS 5 POSIŁKÓW 1300 KCAL						
Salatka z brokułem, fetą i prażonym słonecznikiem	Smoothie z buraka	Zupa curry z cukinią	Mroczny parfait dyniowy	Jesienna salatka z pęczakiem	Smoothie szpinakowe z imbirem	Zupa brokułowa
BODYBUILDER 5 POSIŁKÓW 2500 KCAL						
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i brokułem	Kurczak w panierce kokosowej z ryżem i surówką	Indyk w sosie słodko - pikantnym z kuskusem i salatką	Strasznie cytrynowy kurczak z ryżem i brokułem	Kurczak w sosie serowym z ryżem	Kremowe risotto z kurczakiem, porem i pieczarkami	Zupa brokułowa z kurczakiem
BIURO 3 POSIŁKI 700 KCAL						
Salatka z brokułem, fetą i prażonym słonecznikiem	Smoothie z buraka	Zupa curry z cukinią	Mroczny parfait dyniowy	Jesienna salatka z pęczakiem	Smoothie szpinakowe z imbirem	Zupa brokułowa
WEGE 5 POSIŁKÓW 1500 KCAL						
Salatka z brokułem, fetą i prażonym słonecznikiem	Smoothie z buraka	Zupa curry z cukinią	Mroczny parfait dyniowy	Jesienna salatka z pęczakiem	Smoothie szpinakowe z imbirem	Zupa brokułowa
REDUKCJA I BALANS PROTEIN + 5 POSIŁKÓW 1300 KCAL						
Salatka z brokułem, fetą i prażonym słonecznikiem	Smoothie proteinowe z buraka	Zupa curry z cukinią	Mroczny dyniowy parfait proteinowy	Jesienna salatka z pęczakiem	Smoothie szpinakowe z imbirem	Zupa brokułowa
BODYBUILDER PROTEIN + 6 POSIŁKÓW 2500 KCAL						
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem i brokułem	Kurczak w panierce kokosowej z ryżem i surówką	Indyk w sosie słodko - pikantnym z kuskusem i salatką	Strasznie cytrynowy kurczak z ryżem i brokułem	Kurczak w sosie serowym z ryżem	Kremowe risotto z kurczakiem, porem i pieczarkami	Zupa brokułowa z kurczakiem

3. OBIAD

REDUKCJA I BALANS | 5 POSILKÓW | 1300 KCAL

Wieprzowina po hindusku z ryżem i marchewką z groszkiem	Wołowina w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym	Kurczak pięciu smaków z ananasem z ryżem	Martwy indyk teriyaki z pieczonymi ziemniakami i surówką	Ryba w sosie cytrynowo-musztardowym z kaszą	Indyk w sosie pietruszkowym z ryżem i fasolką szparagową	Roladki z kurczaka z farszem pieczarkowym z ziemniakami
---	---	--	--	---	--	---

BODYBUILDER | 5 POSILKÓW | 2500 KCAL

Wieprzowina po hindusku z ryżem i marchewką z groszkiem	Wołowina w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym	Kurczak pięciu smaków z ananasem z ryżem	Martwy indyk teriyaki z pieczonymi ziemniakami i surówką	Ryba w sosie cytrynowo-musztardowym z kaszą	Indyk w sosie pietruszkowym z ryżem i fasolką szparagową	Roladki z kurczaka z farszem pieczarkowym z ziemniakami
---	---	--	--	---	--	---

BIURO | 3 POSILKI | 700 KCAL

Wieprzowina po hindusku z ryżem i marchewką z groszkiem	Wołowina w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym	Kurczak pięciu smaków z ananasem z ryżem	Martwy indyk teriyaki z pieczonymi ziemniakami i surówką	Ryba w sosie cytrynowo-musztardowym z kaszą	Indyk w sosie pietruszkowym z ryżem i fasolką szparagową	Roladki z kurczaka z farszem pieczarkowym z ziemniakami
---	---	--	--	---	--	---

WEGE | 5 POSILKÓW | 1500 KCAL

Tofu po hindusku z ryżem i marchewką z groszkiem	Kotlety jajeczne w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym	Tofu pięciu smaków z ananasem z ryżem	Martwe kotlety z kalafiora z pieczonymi ziemniakami i surówką	Pieczony batat z ciecierzycą, szpinakiem i fetą	Kremowe risotto z porzem i pieczarkami	Placki z ciecierzycy z ziemniakami
--	---	---------------------------------------	---	---	--	------------------------------------

REDUKCJA I BALANS PROTEIN + | 5 POSILKÓW | 1300 KCAL

Wieprzowina po hindusku z ryżem i marchewką z groszkiem	Wołowina w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym	Kurczak pięciu smaków z ananasem z ryżem	Martwy indyk teriyaki z pieczonymi ziemniakami i surówką	Ryba w sosie cytrynowo-musztardowym z kaszą	Indyk w sosie pietruszkowym z ryżem i fasolką szparagową	Roladki z kurczaka z farszem pieczarkowym z ziemniakami
---	---	--	--	---	--	---

BODYBUILDER PROTEIN + | 6 POSILKÓW | 2500 KCAL

Wieprzowina po hindusku z ryżem i marchewką z groszkiem	Wołowina w sosie pieczarkowym z puree ziemniaczanym	Kurczak pięciu smaków z ananasem z ryżem	Martwy indyk teriyaki z pieczonymi ziemniakami i surówką	Ryba w sosie cytrynowo-musztardowym z kaszą	Indyk w sosie pietruszkowym z ryżem i fasolką szparagową	Roladki z kurczaka z farszem pieczarkowym z ziemniakami
---	---	--	--	---	--	---

4. PODWIECZOREK

REDUKCJA I BALANS | 5 POSILKÓW | 1300 KCAL

Ciasteczka owsiane z czekoladą	Żytnia tarta jabłkowa	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami	Krwawe orkiszowe ciasto marchewkowe z kremem cytrynowym	Dyniowe gofry	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym i orzechami	Fit kuleczki Raffaello z owocami
--------------------------------	-----------------------	---------------------------------------	---	---------------	---	----------------------------------

BODYBUILDER | 5 POSILKÓW | 2500 KCAL

Ciasteczka owsiane z czekoladą	Żytnia tarta jabłkowa	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami	Krwawe orkiszowe ciasto marchewkowe z kremem cytrynowym	Dyniowe gofry	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym i orzechami	Fit kuleczki Raffaello z owocami
--------------------------------	-----------------------	---------------------------------------	---	---------------	---	----------------------------------

WEGE | 5 POSILKÓW | 1500 KCAL

Ciasteczka owsiane z czekoladą	Żytnia tarta jabłkowa	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami	Krwawe orkiszowe ciasto marchewkowe z kremem cytrynowym	Dyniowe gofry	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym i orzechami	Fit kuleczki Raffaello z owocami
--------------------------------	-----------------------	---------------------------------------	---	---------------	---	----------------------------------

REDUKCJA I BALANS PROTEIN + | 5 POSILKÓW | 1300 KCAL

Ciasteczka owsiane z czekoladą z Nutweyem	Żytnia tarta jabłkowa z kremem Nutwey	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami z puddingiem proteinowym	Krwawe orkiszowe ciasto marchewkowe z kremem cytrynowym z frużeliną	Dyniowe gofry proteinowe z frużeliną	Salatka owocowa z puddingiem proteinowym i orzechami	Fit kuleczki Raffaello z owocami i puddingiem proteinowym
---	---------------------------------------	--	---	--------------------------------------	--	---

BODYBUILDER PROTEIN + | 6 POSILKÓW | 2500 KCAL

Ciasteczka owsiane z czekoladą z Nutweyem	Żytnia tarta jabłkowa z kremem Nutwey	Daktylowo-owsiane batoniki z jabłkami	Krwawe orkiszowe ciasto marchewkowe z kremem cytrynowym z frużeliną	Dyniowe gofry proteinowe z frużeliną	Salatka owocowa z puddingiem proteinowym i orzechami	Fit kuleczki Raffaello z owocami i puddingiem proteinowym
---	---------------------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------------------	--	---

5. KOLACJA

REDUKCJA I BALANS | 5 POSIŁKÓW | 1300 KCAL

Leczo z dyni z kurczakiem i kaszą	Pilaf z soczewicą, kalafiozem i ananase	Muffiny jajeczne z brokułami, szynką i serem	Wampirze tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem z ryżem	Strogonow drobiowy z papryką z pieczywem	Tortilla hiszpańska z ziemniakami, szpinakiem i fetą	Penne z indykiem i mleczkiem kokosowym z limonkową nutą
-----------------------------------	---	--	--	--	--	---

BODYBUILDER | 5 POSIŁKÓW | 2500 KCAL

Leczo z dyni z kurczakiem i kaszą	Pilaf z kurczakiem, soczewicą, kalafiozem i ananase	Muffiny jajeczne z brokułami, szynką i serem	Wampirze tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem z ryżem	Strogonow drobiowy z papryką z pieczywem	Tortilla hiszpańska z ziemniakami, szpinakiem i fetą	Penne z indykiem i mleczkiem kokosowym z limonkową nutą
-----------------------------------	---	--	--	--	--	---

WEGE | 5 POSIŁKÓW | 1500 KCAL

Leczo z dyni z fasolką czerwoną i kaszą	Pilaf z soczewicą, kalafiozem i ananase	Muffiny jajeczne z brokułami i serem	Wampirze tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem z ryżem	Strogonow wegetariański z papryką z pieczywem	Tortilla hiszpańska z ziemniakami, szpinakiem i fetą	Penne z fasolką szparagową i mleczkiem kokosowym z limonkową nutą
---	---	--------------------------------------	--	---	--	---

REDUKCJA I BALANS PROTEIN + | 5 POSIŁKÓW | 1300 KCAL

Leczo z dyni z kurczakiem i kaszą	Pilaf z soczewicą, kalafiozem i ananase	Muffiny jajeczne z brokułami, szynką i serem	Wampirze tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem z ryżem	Strogonow drobiowy z papryką z pieczywem	Tortilla hiszpańska z ziemniakami, szpinakiem i fetą	Penne z indykiem i mleczkiem kokosowym z limonkową nutą
-----------------------------------	---	--	--	--	--	---

BODYBUILDER PROTEIN + | 6 POSIŁKÓW | 2500 KCAL

Leczo z dyni z kurczakiem i kaszą	Pilaf z kurczakiem, soczewicą, kalafiozem i ananase	Muffiny jajeczne z brokułami, szynką i serem	Wampirze tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem z ryżem	Strogonow drobiowy z papryką z pieczywem	Tortilla hiszpańska z ziemniakami, szpinakiem i fetą	Penne z indykiem i mleczkiem kokosowym z limonkową nutą
-----------------------------------	---	--	--	--	--	---

6. PRZEKĄSKA

BODYBUILDER PROTEIN + | 6 POSIŁKÓW | 2500 KCAL

Proteinowy koktajl z truskawkami	Proteinowy koktajl z melonem	Proteinowy koktajl z bananem	Proteinowy koktajl z mango	Proteinowy koktajl z ananase	Proteinowy koktajl z gruszką	Proteinowy koktajl z jagodami
----------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------