

Śniadanie

Tydzień pierwszy / dzień 2



Program
Królów

**Twarożek, szczypiorek, ogórek, papryka dwa rodzaje,
sól.**

Obiad

Tydzień pierwszy / dzień 2



Program
Królów



Placuszki z kalafiora.

Kalafior zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub zmiksuj w blenderze, dodaj otręby, jajka i cebulę drobno pokrojoną.

Smaż na wolnym ogniu na oleju kokosowym.

Do tego sałatka z papryki, ogórka, rzodkiewki, roszponki i twarożku.

kolacja

Tydzień pierwszy / dzień 2



Program
Królów



**Salata lodowa, ogórek zielony, rzodkiewka,
kiełki, ocet jabłkowy, sól.**

Przekąska

Tydzień pierwszy / dzień 2



Program
Królów

**Zielony ogórek, kalarepa, surowy kalafior
oraz papryka w różnych kolorach.
Jogurt naturalny z solą octem i miodem.**