

Śniadanie

Tydzień pierwszy / dzień 3



Program
Królów



Jajecznicą.

Drobno posiekaną cebulę podsmaż na oleju kokosowym, następnie dodaj dwa jajka i smaż do momentu aż jajka się zetną, przypraw solą.

Na koniec dodaj surową paprykę, ogórka i czerwoną cebulę.

Obiad

Tydzień pierwszy / dzień 3



Program
Królów



Selerotto

Cebulę z czosnkiem podsmaż na oleju kokosowym, korzeń selera pokrój w bardzo drobną kostkę, pieczarki również i wrzuć do cebuli z czosnkiem. Dodaj odrobinę wody i duś na wolnym ogniu około 10 minut, na koniec dodaj dwie łyżki jogurtu naturalnego i natkę pietruszki.

kolacja

Tydzień pierwszy / dzień 3



Program
Królów



Salata lodowa z dodatkiem ogórków, papryki, rzodkiewki, szczypiorku oraz grillowanych pieczarek.

Przekąska

Tydzień pierwszy / dzień 3



Program
Królów



Surowa papryka (różne kolory).