

Śniadanie

Tydzień drugi / dzień 5



Program
Królów

**Jajecznicą ze szczypiorkiem i czerwoną cebulą z
warzywami
(papryka, ogórek, cukinia itp.)**

Obiad

Tydzień drugi / dzień 5



Program
Królów



Grillowany bakłażan z Guacamole.

-Bakłażana pokrój w plastry około 1 cm, posyp solą morską (zostaw na 15 min, aż puści wodę) osusz i zgrilluj na patelni.

Guacamole :

1 szt awokado rozgnieć widelcem na gładką masę, dodaj sok z limonki, chili, świeżą kolendrę, czosnek i sól.

kolacja

Tydzień drugi / dzień 5



Mix sałat, pomidor, czerwona cebula, ogórek, jajko gotowane

Przekąska

Tydzień drugi / dzień 5



Program
Królów



Papryka czerwona, czerwone i żółte pomidorki koktajlowe, kalarepa, ogórek, cebula, świeże zioła (bazylia, koperek)