

Śniadanie

Tydzień pierwszy / dzień 7



Program
Królów



Jogurt naturalny i talerz surowych warzyw.

Papryka czerwona i żółta, ogórek zielony, sałata lodowa, szczypiorek.

Obiad

Tydzień pierwszy / dzień 7



Program
Królów



3-Kolorowy burger jajeczny.

Uszykuj trzy miseczki, do każdej wbij 1 jajko, dodaj cebulę i sól.

Następnie do jednej dodaj szczypiorek, do drugiej żółtą paprykę, a do trzeciej czerwoną. Usmaż na oleju kokosowym z dwóch stron. Tak, jak omlet, tylko w wersji mini.

Ułóż „omlety” jeden na drugim.

kolacja

Tydzień pierwszy / dzień 7



**Program
Królów**



Salatka z pieczarkami.

**Salata lodowa, rzodkiewki, ogórek, surowa cukinia,
papryka, podsmażone pieczarki, szczypiorek, sól i
ocet jabłkowy do smaku.**

Przekąska

Tydzień pierwszy / dzień 7



Program
Królów



**Surowa papryka w różnych kolorach i
papryki nadziewane twarożkiem.**