

Śniadanie

Tydzień drugi / dzień 4



Program
Królów



Sałatka z pomidorków koktajlowych, ogórków, rzodkiewki, sałaty, natki pietruszki i twarogu pokrojonego w kostkę.

Sos: oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, przyprawy, miód.

Obiad

Tydzień drugi / dzień 4



Program
Królów



Pieczarki podsmaż z cebulą, pierś z kurczaka usmaż na oleju kokosowym, podaj z miksem sałat z pomidorami.

kolacja

Tydzień drugi / dzień 4



**Program
Królów**



Sałatka z rukoli, miks papryk, ogórek, cebula czerwona, pomidor.

Oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, przyprawy.

Przekąska

Tydzień drugi / dzień 4



Program
Królów



Surowy lub pieczony kalafior.

Pieczony: różyczki kalafiora przypraw według uznania np w mieszance curry, wyłóż na blachę do pieczenia najlepiej na pergaminie i piecz około 20 minut w temperaturze 180 stopni.

Im twardszy kalafior zjesz, tym lepiej dla Twojej redukcji.