

Śniadanie

Tydzień drugi / dzień 6



**Pomidory, ogórek, rzodkiewka, papryka,
szczypiorek, cebula, oliwa z oliwek, ocet
jabłkowy, przyprawy.**

Obiad

Tydzień drugi / dzień 6



Chickenburger

Placuszki (wyszło 6 sztuk) 3 jajka, 2 łyżki zmielonych otrębów.

Białka ubij na sztywną pianę, dodaj żółtka i otręby, wymieszaj i usmaż na oleju kokosowym.

Wsad: usmażona pierś z kurczaka, plastry pomidora, cebula, ogórek, sałata, awokado, pieczarki.

Sos jogurtowy: jogurt naturalny, ocet, czosnek, przyprawy, świeże zioła.

kolacja

Tydzień drugi / dzień 6



**Program
Królów**



Twarożek z pomidorami.

Przekąska

Tydzień drugi / dzień 6



Cukinia z jogurtem, ogórkiem zielonym, rzodkiewką i papryką.