

Śniadanie

Tydzień pierwszy / dzień 6



Program
Królów



Babeczki warzywne.

Usmaż naleśnika z roztrzepanego jajka i łyżki otrębów, dodaj odrobinę wody aby uzyskać konsystencje rzadkiego ciasta naleśnikowego, dopraw solą i czosnkiem. Wytnij szklanką kółka z naleśnika i ułóż w formie do muffinek.

Farsz, to podsmażona cukinia, bakłażan, papryki czerwona i żółta oraz pieczarki. Posyp serkiem wiejskim i piecz w piekarniku przez 15 min w temperaturze 180 stopni.

Obiad

Tydzień pierwszy / dzień 6



Program
Królów



Pieczarki obtoczone w jajku i otrębach, usmaż na oleju kokosowym. Zielone szparagi i papryki zgrilluj na patelni.

Sos jogurtowy: jogurt naturalny, czosnek, sól, miód, ocet jabłkowy, rzodkiewka, szczypiorek.

kolacja

Tydzień pierwszy / dzień 6



Program
Królów



Talerz warzyw z serkiem wiejskim.

**Papryka, ogórek, czerwona cebula, bazylia,
cykoria, sałata radicchio.**

Przekąska

Tydzień pierwszy / dzień 6



Program
Królów



Surowe warzywa.

Papryka, rzodkiewka i kalarepa.