

Śniadanie

Tydzień drugi / dzień 1



Program
Królów



Omlet z dwóch jajek z warzywami.

Usmaż na patelni omlet (jajka, odrobina wody, sól)

Nafaszeruj dowolnymi warzywami.

Szpinak, pomidory, awokado, papryka w różnych kolorach, ogórek zielony, czerwona cebula, pieczarki.

Obiad

Tydzień drugi / dzień 1



Program
Królów



Makaron z cukinii przygotuj za pomocą specjalnej temperówki do warzyw (dostępna w większych sklepach spożywczych lub w sklepach internetowych). Możesz także użyć do tego obieraczki do warzyw.

Mięso mielone z indyka podsmaż z cebulą i czosnkiem. Pomidory z papryką podsmaż na oleju kokosowym i zblenduj, połącz razem z mięsem i przypraw według uznania. Polej wcześniej przygotowaną cukinię. W tej wersji cukinia jest surowa.

kolacja

Tydzień drugi / dzień 1



Program
Królów



Salatka z pomidorów, oliwek, ogórków, papryki zielonej i pietruszki

Przekąska

Tydzień drugi / dzień 1



Program
Królów



Papryczki, pomidorki koktajlowe i ogórki