

Śniadanie

Tydzień pierwszy / dzień 1



Program
Królów



Jajka gotowane na twardo.

**Miks sałat, ogórek, rzodkiewka, papryka czerwona i zielona,
serek wiejski.**

Obiad

Tydzień pierwszy / dzień 1



Program
Królów



Pieczarki i cukinia grillowane na patelni, podane na miksie sałat z sosem tzatzyki.

Cukinię pokrój w plastry, a pieczarki w ćwiartki. Grilluj na patelni z odrobiną oleju kokosowego. Całość posól.

Sos tzatzyki: rozgnieć jeden ząbek czosnku i wymieszaj z jogurtem naturalnym, dodaj starty na grubych oczkach zielony ogórek (bez pestek), dodaj sól, ocet i odrobinę miodu.

kolacja

Tydzień pierwszy / dzień 1



**Program
Królów**

**Sałatka z rukoli, sałaty lodowej, ogórka, papryki i
otrębów.**

Sól i ocet jabłkowy dla smaku.

Przekąska

Tydzień pierwszy / dzień 1



Program
Królów



Surowa papryka do chrupania.