

Śniadanie

Tydzień drugi / dzień 3



Program
Królów



Jajecznicą, papryką i awokado.

Obiad

Tydzień drugi / dzień 3



Miks warzyw z tuńczykiem.

Papryka (różne kolory), cukinia, ogórek, seler naciowy.

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

kolacja

Tydzień drugi / dzień 3



**Program
Królów**



Frytki z selera z sosem czosnkowym.

Seler obierz i pokrój jak frytki. Obtocz w dowolnych przyprawach (papryka słodka lub ostra, rozmaryn itp...)

Wyłóż na blachę i piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 20 minut.

Sos czosnkowy: jogurt naturalny, czosnek, sól, ocet jabłkowy, miód.

Przekąska

Tydzień drugi / dzień 3



Program
Królów



**Papryka, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe i
rzodkiewka.**