Dieta:
BOX 2000

poniedziałek
23-05-2022

Posiłek / potrawa / składniki	2000 kcal - 3 posiłków
Śniadanie Roladki z tortilli z serkiem śmietankowym, szynką i serem gouda	Tortilla pełnoziarnista, Szynka wieprzowa, wędlina, Serek naturalny do smarowania, Ser, gouda tłusty, Sałata, Ogórek, Papryka konserwowa, Bazylia świeża, Sałata karbowana zielona
Obiad Filet z indyka w sosie curry na mleczku kokosowym z ryżem jaśminowym, marchew baby	Mięso z piersi indyka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz, Kolendra, suszona, Cebula, Czosnek, Imbir świeży, Mleko kokosowe, Olej rzepakowy, Liść kaffiru, Pasta curry, Ryż jaśminowy, Marchew baby, mrożona, Kolendra (liście)
Kolacja Spaghetti z boczkiem wędzonym i dynią w sosie śmietanowym	Dynia, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Pieprz, Spaghetti, pełnoziarnisty, Pietruszka dekoracyjna, nać, Ser, parmezan, Boczek wędzony bez kości