

POD RÓŻAMI - DIETA PUDEŁKOWA. Jedz zdrowo i pomysłowo! DATA.....

Imię i nazwisko..... **Kalorie:**

A - 8:00 // Śniadanie: Kanapka z humusem i warzywami: chleb, humus z ciecierzycy, papryka, marchewką

B - 11:00 // Drugie Śniadanie: Melon z joguretm naturalnym

C - 14:00 // Obiad: Makaron z pesto i pomidorami: makaron pełnoziarnisty, pesto zielone, pestki dyni i słonecznika, pomidory koktajlowe.

D - 16:00 // Podwieczorek: Sałatka z kalafiora i gruszki: kalafior, gruszka, rukola, jogurt naturalny, oliwa z oliwek.

E - 19:00 //Kolacja: Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem: ser biały półtłusty, chleb razowy, rzodkiewka, szczypiorek, jogurt naturalny.

Uwaga! Podane godziny są orientacyjne. Pojemniki nadają się do podgrzewania w kuchence mikrofalowej. Zalecamy przekucie foli. Dania przechowywać w temperaturze 2-6 stopni. Aby wzmocnić efekt diety zalecamy pić minimum 2 l. wody dziennie. Warto zadbać o zdrowie i zwiększyć aktywność fizyczną- ćwicz 3-4 razy w tygodniu

Masz pytania? Uwagi? Zadzwoń: 516 081 542
