

Spis treści

Dieta ZDROWIE BASIC.....	2
Dieta BEZ GLUTENU I LAKTOZY	4
Dieta BEZGLUTENOWA	6
Dieta FIT BEAUTY WOMEN.....	8
Dieta LESS CARB.....	10
Dieta MAMA	12
Dieta HASHIMOTO I TARCZYCA.....	14
Dieta WEGAŃSKA	16
Dieta WEGETARIAŃSKA.....	18
Dieta WEGETARIAŃSKA Z RYBĄ.....	20
Dieta Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM	22
Dieta IF PREMIUM.....	24
Dieta KETO	26
Dieta PŁASKI BRZUCH I JĘDRNE CIAŁO	28



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta ZDROWIE BASIC

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z twarożkiem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka orkiszowa św. Hildegardy*, jajo bio*, olej ryżowy, twarożek naturalny*, czekolada gorzka 90%, wanilia, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna.

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Sernik na zimno z jagodami

Twaróg, jogurt, agar, jagoda, stewia, wanilia, śmietanka roślinna.

KOLACJA - na zimno

Wątróbka z pieczonym jabłkiem

Wątróbka drobiowa bio, jabłko, żurawina, cebulka marynowana, sałata, pestki dyni, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny.

* alergeny pokarmowe

Kaloryczność

1250 kcal: B: 54 g, T: 48 g, W: 138 g

1500 kcal: B: 68 g, T: 57 g, W: 187 g

1750 kcal: B: 82 g, T: 64 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 277 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta BEZ GLUTENU I LAKTOZY

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z twarożkiem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka bezglutenowa, twarożek bez laktozy*, jajo bio*, olej ryżowy, czekolada gorzka 90%, wanilia, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna.

OBIAD - na ciepło

Makaraon z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron GF, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Sernik na zimno z jagodami

Twaróg, jogurt, agar, jagoda, stewia, wanilia, śmietanka roślinna.

KOLACJA - na zimno

Wątróbka z pieczonym jabłkiem

Wątróbka drobiowa bio, jabłko, żurawina, cebulka marynowana, sałata, pestki dyni, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny

.Kaloryczność

1250 kcal: B: 57 g, T: 46 g, W: 148 g

1500 kcal: B: 67 g, T: 57 g, W: 194 g

1750 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 72 g, W: 227 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta BEZGLUTENOWA

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z twarożkiem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka bezglutenowa, twarożek , jajo bio*, olej ryżowy, czekolada gorzka 90%, wanilia, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

OBIAD - na ciepło

Makaraon z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron GF, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Sernik na zimno z jagodami

Twaróg, jogurt, agar, jagoda, stewia, wanilia, śmietanka roślinna.

KOLACJA - na zimno

Wątróbka z pieczonym jabłkiem

Wątróbka drobiowa bio, jabłko, żurawina, cebulka marynowana, sałata, pestki dyni, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny.

* alergeny pokarmowe

Kaloryczność

1250 kcal: B: 57 g, T: 46 g, W: 148 g

1500 kcal: B: 67 g, T: 57 g, W: 194 g

1750 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 72 g, W: 227 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta FIT BEAUTY WOMEN

Na start: szot

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z twarożkiem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka orkiszowa św. Hildegardy*, jajo bio*, olej ryżowy, twarożek naturalny*, czekolada gorzka 90%, wanilia, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Sernik na zimno z jagodami

Twaróg, jogurt, agar, jagoda, stewia, wanilia, śmietanka roślinna.

KOLACJA - na zimno

Wątróbka z pieczonym jabłkiem

Wątróbka drobiowa bio, jabłko, żurawina, cebulka marynowana, sałata, pestki dyni, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny.

Kaloryczność

1250 kcal: B: 69 g, T: 62 g, W: 115 g

1500 kcal: B: 75 g, T: 76 g, W: 125 g

1750 kcal: B: 92 g, T: 87 g, W: 152 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta LESS CARB

Na start: szot

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Placuszki białkowe z gruszką i owocami

Gruszka, pomarańcza, limonka, mąka gryczana, wanilia, twaróg naturalny*, jajo bio*, olej kokosowy bio, jogurt naturalny*, czekolada gorzka 90%, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Sernik na zimno z jagodami

Twaróg, jogurt, agar, jagoda, stewia, wanilia, śmietanka roślinna.

KOLACJA - na zimno

Wątróbka z pieczonym jabłkiem

Wątróbka drobiowa bio, jabłko, żurawina, cebulka marynowana, sałata, pestki dyni, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny.

Kaloryczność

1250 kcal: B: 88 g, T: 55 g, W: 103 g

1500 kcal: B: 106 g, T: 67 g, W: 111 g

1750 kcal: B: 120 g, T: 78 g, W: 131 g

2000 kcal: B: 160 g, T: 88 g, W: 162 g

2500 kcal: B: 176 g, T: 111 g, W: 185 g

3000 kcal: B: 242 g, T: 129 g, W: 192 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta MAMA

Na start: szot i sok świeżo wyciskany

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z twaróżkiem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka orkiszowa św. Hildegardy*, jajo bio*, olej ryżowy, twaróżek pasteryzowany*, czekolada gorzka 90%, wanilia, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na zimno

Koktajl wspomagający odchudzanie

Truskawka, malina, banan, pomarańcza, jabłko, limonka, olej lniany bio, witamina C i D.

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z mozzarellą w sosie parmezanowym

Mozzarella, makaron, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Sernik na zimno z jagodami

Twaróg, jogurt, agar, jagoda, stewia, wanilia, śmietanka roślinna.

KOLACJA - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna.

* alergen pokarmowe

Kaloryczność

1250 kcal: B: 56 g, T: 46 g, W: 148 g

1500 kcal: B: 68 g, T: 57 g, W: 194 g

1750 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 227 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta HASHIMOTO I TARCZYCA

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z twarożkiem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka bezglutenowa, twarożek bez laktozy*, jajo bio*, olej ryżowy, czekolada gorzka 90%, wanilia, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron GF, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka roślinna

PODWIECZOREK - na zimno

Sernik na zimno z jagodami

Twaróg, jogurt, agar, jagoda, stewia, wanilia, śmietanka roślinna.

KOLACJA - na zimno

Wątróbka z pieczonym jabłkiem

Wątróbka drobiowa bio, jabłko, żurawina, cebulka marynowana, sałata, pestki dyni, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny

* alergeny pokarmowe

Kaloryczność

1250 kcal: B: 56 g, T: 46 g, W: 148 g

1500 kcal: B: 69 g, T: 57 g, W: 189 g

1750 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 227 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta WEGAŃSKA

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z jogurtem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka orkiszowa św. Hildegardy*, wanilia, olej ryżowy, aquafaba, jogurt roślinny bio, czekolada gorzka 90%, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na zimno

Koktajl wspomagający odchudzanie

Truskawka, malina, banan, pomarańcza, jabłko, limonka, olej lniany bio, witamina C i D.

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z serem wegańskim w sosie pesto

Krewetki, makaron, szpinak, czosnek, pesto, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka roślinna

PODWIECZOREK - na zimno

Śliwki pod orzechową kruszonką

Śliwka, mąka gryczana, masło orzechowe bio*, olej kokosowy bio, cynamon, stewia.

KOLACJA - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

* alergen pokarmowe

Kaloryczność

1250 kcal: B: 54 g, T: 46 g, W: 154 g

1500 kcal: B: 65 g, T: 57 g, W: 198 g

1750 kcal: B: 77 g, T: 65 g, W: 210 g

2000 kcal: B: 99 g, T: 73 g, W: 230 g

2500 kcal: B: 116 g, T: 100 g, W: 299 g

3000 kcal: B: 145 g, T: 119 g, W: 334 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta WEGETARIAŃSKA

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z twarożkiem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka orkiszowa św. Hildegardy*, jajo bio*, olej ryżowy, twarożek naturalny*, czekolada gorzka 90%, wanilia, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na zimno

Koktajl wspomagający odchudzanie

Truskawka, malina, banan, pomarańcza, jabłko, limonka, olej lniany bio, witamina C i D.

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z serem wegańskim w sosie pesto

Krewetki, makaron, szpinak, czosnek, pesto, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka roślinna

PODWIECZOREK - na zimno

Sernik na zimno z jagodami

Twaróg, jogurt, agar, jagoda, stewia, wanilia, śmietanka roślinna.

KOLACJA - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

.

* alergeny pokarmowe

Kaloryczność

1250 kcal: B: 54 g, T: 46 g, W: 154 g

1500 kcal: B: 65 g, T: 57 g, W: 198 g

1750 kcal: B: 77 g, T: 65 g, W: 210 g

2000 kcal: B: 99 g, T: 73 g, W: 230 g

2500 kcal: B: 116 g, T: 100 g, W: 299 g

3000 kcal: B: 145 g, T: 119 g, W: 334 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta WEGETARIAŃSKA Z RYBĄ

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Chlebek bananowy z twarożkiem

Banan, pomarańcza, limonka, mąka orkiszowa św. Hildegardy*, jajo bio*, olej ryżowy, twarożek naturalny*, czekolada gorzka 90%, wanilia, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na zimno

Koktajl wspomagający odchudzanie

Truskawka, malina, banan, pomarańcza, jabłko, limonka, olej lniany bio, witamina C i D.

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Fit sernik na zimno z jagodami

Twaróg bez laktozy z Włoszczowa, ksylitol, agar-agar, wanilia, śmietanka roślinna, sok jagodowy

KOLACJA - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

* alergeny pokarmowe

Kaloryczność

1250 kcal: B: 54 g, T: 46 g, W: 154 g

1500 kcal: B: 65 g, T: 57 g, W: 198 g

1750 kcal: B: 77 g, T: 65 g, W: 210 g

2000 kcal: B: 99 g, T: 73 g, W: 230 g

2500 kcal: B: 116 g, T: 100 g, W: 299 g

3000 kcal: B: 145 g, T: 119 g, W: 334 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Placuszki białkowe z gruszką i owocami

Gruszka, pomarańcza, limonka, mąka gryczana, wanilia, twaróg naturalny*, jajo bio*, olej kokosowy bio, jogurt naturalny*, czekolada gorzka 90%, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

OBIAD - na ciepło

Makaron pełnoziarnisty z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron pełnoziarnisty, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Śliwki pod orzechową kruszonką

Śliwka, mąka gryczana, masło orzechowe bio*, olej kokosowy bio, cynamon, stewia.

KOLACJA - na zimno

Wątróbka z pieczonym jabłkiem

Wątróbka drobiowa bio, jabłko, żurawina, cebulka marynowana, sałata, pestki dyni, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny.

* alergeny pokarmowe

1250 kcal: B: 54 g, T: 46 g, W: 154 g

1500 kcal: B: 65 g, T: 57 g, W: 198 g

1750 kcal: B: 77 g, T: 65 g, W: 210 g

2000 kcal: B: 99 g, T: 73 g, W: 230 g

2500 kcal: B: 116 g, T: 100 g, W: 299 g

3000 kcal: B: 145 g, T: 119 g, W: 334 g



MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta IF PREMIUM

Wszystkie posiłki należy spożyć w ciągu 8 godzin w dowolnych odstępach czasowych.
Przez kolejne 16 godzin należy pić tylko wodę niskosodową.

ŚNIADANIE - na zimno

Salatka z jajkiem i guacamole

Jajo, pomidor, awokado, oliwa, sok z limonki, czosnek, sezam, sól, pieprz

Koktajl wspomagający odchudzanie

Truskawka, malina, banan, pomarańcza, jabłko, limonka, olej lniany bio, witamina C i D.

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

KOLACJA - na zimno

Wątróbka drobiowa z jabłkiem

Wątróbka drobiowa ekologiczna, bakłażan, cebulka marynowana, żurawina, jabłko, sałata, pestki dyni, ser feta bez laktozy*, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny.

* alergeny pokarmowe





MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta KETO

ŚNIADANIE - na zimno

Sałatka z jajkiem i guacamole

Jajo, pomidor, awokado, oliwa, sok z limonki, czosnek, sezam, sól, pieprz

II ŚNIADANIE - na zimno

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

OBIAD - na ciepło

Szpinak z chorizo w białym winie z pieczarkami i mozzarella

Mozzarella, pieczarki, chorizo, pomidor, czosnek, chilli, oliwa, masło, szpinak, białe wino

KOLACJA - na zimno

Wątróbka drobiowa z jabłkiem

Wątróbka drobiowa ekologiczna, bakłażan, cebulka marynowana, żurawina, jabłko, sałata, pestki dyni, ser feta bez laktozy*, oliwa z oliwek extra virgin, sól himalajska, pieprz czarny..

* alergeny pokarmowe





MENU NA CAŁY DZIEŃ

Środa 17.04

Dieta PŁASKI BRZUCH I JĘDRNE CIAŁO

Na start: szot witaminowy

PIERWSZE ŚNIADANIE - na zimno

Placuszki białkowe z gruszką i owocami

Gruszka, pomarańcza, limonka, mąka gryczana, wanilia, twaróg naturalny*, jajo bio*, olej kokosowy bio, jogurt naturalny*, czekolada gorzka 90%, stewia.

DRUGIE ŚNIADANIE - na zimno

Koktajl wspomagający odchudzanie

Truskawka, malina, banan, pomarańcza, jabłko, limonka, olej lniany bio, witamina C i D.

OBIAD - na ciepło

Tagliatelle z krewetkami w sosie parmezanowym

Krewetki, makaron, szpinak, czosnek, parmezan, pietruszka, chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, śmietanka

PODWIECZOREK - na zimno

Sok na odżywienie i ujędrnienie

Mango, brzoskwinia, marchew, pomarańcza, imbir, rokitnik, kurkuma, kolagen, biotyna.

KOLACJA - na ciepło

Krem pomidorowy

Pomidor, ocet balsamiczny, czosnek, sól, pieprz, oliwa z oliwek, śmietanka roślinna

* alergen pokarmowe



DZIĘKUJEMY ZA ZAMÓWIENIE!