

FITNESS JÍDELNÍČEK od 3. 5.

PONDĚLÍ: *snídaně* - chia pudink z kokosového mléka, borůvky, mandle, lžička javorového sirupu, goji; *oběd* - pad thai celerové a rýžové nudle s kuřecím masem, vejcem, arašídý, koriandr; *večeře* - tartar z lososa s avokádem, žitný toast

ÚTERÝ: *snídaně* - vaječná smaženka se šunkou a křupavou zeleninou; *oběd* - filátka z černé tresky na pyrě z brambor a řepy; *večeře* - trhaná hovězí pečená žebírka na coleslaw salátku s ředkvičkami

STŘEDA: *snídaně* - low carb makovo tvarohový koláč; *oběd* - krutí Tandoori, zeleninovo bramborové hranolky, koriandrová majonéza; *večeře* - pečený lilek baba ganuš s ovčím sýrem z farmy

ČTVRTEK: *snídaně* - avotoast s osmimunutovými vejci; *oběd* - domácí špagety s vepřovou panenkou, sušená rajčata, parmazán; *večeře* - zoodles s omáčkou z rajčat, fety a čerstvých bylinek

PÁTEK: *snídaně* - acai lívanečky s bio tvarohem a borůvkami; *oběd* - kuřecí club sendvič s hranolkami a cocomayo; *večeře* - chřestový krém s krevetami

SOBOTA: *snídaně* - matcha pohár s jahodovým krémem, javorový sirup, mandle, semínka, vegan coco protein; *oběd* - salát z červené quino, fenykl a řapík se sous vide krutími prsíčky; *večeře* - cuketovo sýrové "bramboráky" s tzatziki

NEDĚLE: *snídaně* - vajíčková pomazánka s ricottou, jarní cibulkou a ředkvičkami s žitným chlebem; *oběd* - sekaný telecí řízek, pečené brambory, kedluben, naše tatarka; *večeře* - chřestový quiche bez mouky