

## FITNESS JÍDELNÍČEK od 30. 8.

**PONDĚLÍ:** *snídaně* - chia pudink z kokosového mléka, borůvky, semínka, goji; *oběd* - kuřecí supreme, bramborová kaše, glazovaná brokolice a řepa; *večeře* - italská minestrone s parmazánem a vejcem

**ÚTERÝ:** *snídaně* - žitný kváskový chléb, tuňáková pomazánka z ricotty; *oběd* - halloumi smažák s koriandrovou zakysanou smetanou, brokolice pyré; *večeře* - hovězí carpaccio s rukolou a parmazánem, domácí focaccia

**STŘEDA:** *snídaně* - makovec z mandlové mouky a tvarohu; *oběd* - filátko z tresky na cuketových placičkách s wasabi majonézou; *večeře* - skiny wrap s uzeným lososem a cottagem

**ČTVRTEK:** *snídaně* - kokosová placka se sázeným vejcem a avokádem; *oběd* - zapečená dýně s hovězím masem, žampiony, rajčaty a parmazánem; *večeře* - krevetový salát s papájou a červenou quinoou

**PÁTEK:** *snídaně* - mandlový matcha pohár s goji a choco bliss vegan proteinem, liofyzované maliny; *oběd* - plněná krůtí kapsa míchanými vejci a zelenou cibulkou, salát; *večeře* - avo placičky s lososem

**SOBOTA:** *snídaně* - cuketovo čokoládový vláčný koláč z mandlové mouky; *oběd* - telecí s bramborovo špenátovým gratinem; *večeře* - řecký salát s fetou, olivami, semínky, kešu oříšky a čerstvými bylinkami

**NEDĚLE:** *snídaně* - zapečené panini se šunkou a sýrem; *oběd* - kuřecí caesar salát se žitnými krutonky a parmazánem; *večeře* - nicoise salát s tuňákem a vejcem