



Classic

ŚNIADANIE

Jajko sadzone ze szparagami i chlebkiem indyjskim

jajka, szparagi białe, szparagi zielone, chlebek indyjski - czarnuszka, kozieradka, harrisa, mąka gryczana, mąka ryżowa, mąka kukurydziana

DRUGIE ŚNIADANIE

Chłodnik andaluzyjski

papryka czerwona, papryka zielona, ogórek, pulpa pomidorowa, cebula czerwona, bulion warzywny, sól, pieprz

OBIAD

Krewetki po tajsku z ryżem

krewetki, glony wakame, glony arame, cukinia, pasta top- yum, marchewka, imbir, trawa cytrynowa, pędy bambusa, kolendra, szczypiorek, ryż czarny, ryż basmati

PODWIECZOREK

Owocowy koktajl z ashwaghandą i acerolą

mleko kokosowe, jogurt, czekolada gorzka, porzeczka, malina, ashwaghandą, acerola

KOLACJA

Salatka z melonem i szynką parmeńską

sałata mix, melon, szynka dojrzewająca, boczniki, dressing: musztarda, pomarańcze, ocet jabłkowy, oliwa z oliwek