

Niskokaloryczne menu dietetyczne

Nazwa dania	Kalorie	Ilość węglowodanów w 1 porcji	Gramatura	Cena
Zakąska: Bataty z nadzieniem fasolowym z koperkiem i pietruszką.	480 kcal	43 g	300 g	27 zł
Zakąska: Tatar z łososia, awokado i ogórka z naturalnym jogurtowym wykończeniem.	390 kcal	5 g	220 g	38 zł
Zupa: Zupa marchewkowo-selerowa z curry i tahini.	460 kcal	12 g	250 g	14 zł
Salatka: Ogórkowa sałatka z awokado, orzechami włoskimi, jajkiem i koperkiem.	380 kcal	7 g	280 g	29 zł
Salatka: Sałatka z batata, jarmużu, pestkami dyni i słonecznika z sosem musztardowym.	390 kcal	31 g	280 g	25 zł
Zapiekanka: Zapiekanka z polędwicy z dorsza wśród brokuł, selera, pora i kurkumy.	470 kcal	7 g	350 g	39 zł
Deser: Jogurt z masłem migdałowym, mixem nasion, orzechami włoskimi, dopieszczony kiwi i winogronem.	402 kcal	6,3 g	200 g	23 zł