



...Váš osobní kuchař

F&T / Program : FITNESS

21.06. – 25.06.2021

Pondělí

Snídaně : Jahodovo-vanilkový jogurt
Svačina I. : Chia puding v jogurtu s rozinkami
Oběd : Segedinský guláš s krůtím masem, vařený brambor 🍴
Svačina II. : Mrkvový muffin
Večeře : Sladkokyselá kuřecí prsíčka s divokou rýží 🍴

Úterý

Snídaně : Štrúdl se šunkou a sýrem
Svačina I. : Vaječná roláda se sýrem
Oběd : Hovězí v rajčatové omáčce, těstoviny 🍴
Svačina II. : Pyré z červené řepy, tmavé pečivo
Večeře : Pohankové rizoto s vepřovým masem a zeleninou, sypané sýrem 🍴

Středa

Snídaně : Jogurt s domácím müsli
Svačina I. : Zeleninový salátek s vejcem a Goudou
Oběd : Kuřecí rolka s mozzarelou, rajčátky a bazalkou, kuskus 🍴
Svačina II. : Bruschetta
Večeře : Rybí karbanátek s bylinkami a Tarhoňou 🍴

Čtvrtek

Snídaně : Vaječná pomazánka s ricottou, fit chléb
Svačina I. : Proteinový tvaroh s ovocem a kokosem
Oběd : Vepřové plátky zapečené s bramborem a sýrem 🍴
Svačina II. : Tuňákový sendvič
Večeře : Rýžový salát s krůtím masem a fazolkami Mungo 🍴

Pátek

Snídaně : Fit koláč s tvarohem a borůvkami
Svačina I. : Květákový koláč se sýrem a rozmarýnem
Oběd : Kuřecí nudličky s omáčkou po Indicku, batátové pyré 🍴
Svačina II. : Pažitkový tvaroh se šunkou
Večeře : Hovězí wok pánev s jasmínovou rýží 🍴

email: objednavky@fit-tasty.cz, www.fit-tasty.cz
tel.: 702 105 585