



Gdy myślisz o diecie sirtuinowej,
od razu powinienes pomyśleć też
o nas.

Nasze diety wzbogacone są
najlepszej jakości japońską
zieloną herbatą MOYA MATCHA.

Zapewniamy Ci świeże posiłki z
najwyższej jakości składników,
wypełnione wysokosirtuinowymi
warzywami i owocami.

Czekałem już jakiś czas, aby móc
Ci zaproponować właśnie tę
dieta.

Zachęcam do przejścia przez
dwie fazy diety sirtuinowej z
nami, a następnie do odżywiania
się na stałe na naszej lekkiej
diecie sirtuinowej.

Szef Kuchni
Damian Andrzejewski
@wegebezglutenu



Nasze pudełka

PAMIĘTAJ O SEGREGACJI!

① pudełka tekturowe
i tekturowe przykrywki
– odpady zmieszane

② przezroczyste
pudełka, sosjerki ich
przykrywki z PLA
– odpady BIO

③ pokrywki pudełek
tekturowych oraz
butelki i zakrętki –
odpady tworzywa
sztuczne

menu

1. śniadanie

Sok – koktajl sirtuinowy, wolnotłoczony
moya matcha, lubczyk, szpinak, jarmuż, seler naciowy, limonka,
rukola, jabłko, pomarańcza

Domowy chleb bezglutenowy z avocado i orzechem włoskim
Pasta kanapkowa pesto z rukoli, pietruszki, bazylii i greckiej
oliwy z oliwek

Słupki selera naciowego, kapary, oliwki kalamata

Świeży ogórek, podany na konfetti szpinakowo jarmużowym.

2. lunch

Sok – koktajl sirtuinowy, wolnotłoczony

moya matcha, lubczyk, szpinak, jarmuż, seler naciowy, limonka,
rukola, jabłko, pomarańcza

3. podwieczorek

Izotoniczny koktajl sirtuinowy

Woda kokosowa, czarna porzeczka

4. kolacja

Pancakesy szpinakowe z jarmużem

(polecamy podgrzać w piekarniku 200 stopni, 15 minut)

Sos wegeśmietanowy z kurkumą, szczypiorkiem oraz
marynowanym słodkim chilli

Surówka z czerwonej cykorii, kapusty pekińskiej, czerwonej
cebuli, kukurydzą oraz orzechami w słonym karmelu
daktylowym

Podane na rukoli i roszponce