

Lekka Dieta Wegańska Bezglutenowa

Sirtuionowa

- z myślą o kobietach



Lekka dieta sirtuionowa, z założenia jest dietą przyjemną, z myślą o kobietach.

Gdy przejdziesz pierwsze dwa etapy diety SIRTFOOD razem z nami, wtedy bez wyrzeczeń możesz pozwolić sobie na małe przyjemności, nadal dbając o swoją sylwetkę, cerę, kondycję oraz młody wygląd.

Wieczorem możesz wypić lampkę czerwonego wina, na podwieczorek zjeść kawałek gorzkiej czekolady.

Razem z nami zadbasz o ciało i ducha, będziesz czuć się lekko, zdrowo, młodo i przyjemnie.

Dziś na śniadanie sok szczęścia z pokrzywą, która ma ogrom właściwości. Ciekawostką jest, iż zawiera w sobie sporą ilość serotoniny.

Wysłałam Ci mnóstwo dobrej energii oraz życzę samych sukcesów.

Pozdrawiam

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 sirtuionowy wolnotłoczony z dodatkiem **moya matcha**: pokrzywa, pomarańcza, jabłko, limonka

Tatar z pieczonego buraka z ogórkiem małosolnym, żółtą cukinią, suszonym pomidorem
Gęsty sos ziołowy na pieczonej pietruszce
Podane na rukoli i roszponce
Polecam wymieszać wszystkie składniki razem z sosem

2. drugie śniadanie

Mleko Matcha
Pierwsze takie roślinne mleko - gęste, lekko słodkawe z dodatkiem MOYA MATCHA

3. lunch

Zupa:
Zupa krem z zielonego groszku z rukolą i pomarańczą
polecam podgrzewać w garnuszku

Danie główne:
Gnocchi selerowo szpinakowe - bezwęglowodanowe
polecam podgrzać na patelni mieszając z sosem
Sos pesto z suszonych pomidorów
Prażone orzechy włoskie, solone chipsy z jarmużu

3. mała słodka sirtuionowa przyjemność

Pralinki z gorzkiej czekolady z dodatkiem chilli w otoczce z organicznego kakao

4. kolacja

Salatka odżywcza
Konfetti z młodych liści botwinki z solonym jarmużem
Pieczona kukurydza z bobem
Fasolka szparagowa z pieca, pomidorki cherry
Greckie oliwki z marynowanym czosnkiem
Czarna komosa ryżowa

Sos jogurtowy z miso, limonką oraz moya matcha