

Môj jedálniček

Raňajky

Obed

Olovrant

Večera

PO

Smoothie bowl s ovocím (Blog)

Omáčka z pečených paradajok s ricottou (Blog)

Rychlá quesadilla (Blog)

Kuracie souvlaki s guacamole (Blog)

UT

Cottage vafle (Blog)

Paprikové rizoto (Blog)

Tvaroháček (Blog)

Cuketové zemiakové placky s údeným lososom (Blog)

ST

Tortička do pohára (Blog)

Hrachová polievka s tofu (Blog)

Cottage s celozrnným pečivom a zeleninou

Kuracia zmes s karfiolom a kokosovým mliekom (Blog)

ŠT

Lahká vajíčková nátierka s pečivom (Blog)

Tekvicové kroupoto (Blog)

Kefír s ovocím a orechmi

Lososové burgery (Blog)

PI

Ovsené vločky cez noc (Blog)

Buddha bowl (Blog)

Toust s tuniakovou nátierkou a zeleninou (Blog)

Kuracia roláda s pestom, mozzarellou a pečenými rajčinami (Blog)

SO

Toasty s avokádom, mozzarellou a paradajkami (Blog)

Bylinkový pstruh v balíčku (Blog)

Čokoládový chia puding (Blog)

Cottage placky (Blog)

NE

Trhanec s ovocím (Blog)

"Vyprážený syr" s vareným zemiakom a tvarohovou tatárkou (Blog)

Paradajky s bazalkou a mozzarellou pokvapkané balzamicom, pečivo

Kura s hráškovým pyré s mäťou (Blog)

