



*M*enu Dzień 1

Śniadanie: *Powitaj dzień*

Koktajl selerowy z jabłkiem i cytryną
Raw wrapy warzywne z salsą pomidorowo-czosnkową
Korzeń selera pieczony w papryce

Obiad: *Łap te chwile*

Pomidory malinowe z białą cebulą i szczypiorkiem
Surówka z papryki czerwonej, selera naciowego,
kapusty pekińskiej z dodatkiem kiełków rzodkiewki i ziół
Bigos warzywny z papryką
Mus jabłkowo pomarańczowy z nutą cynamonu

Kolacja: *W promieniach zachodzącego słońca*

Zielony koktajl z kapusty pekińskiej, pomarańczy
i selera naciowego z dodatkiem korzenia imbiru
Surówka z buraka i selera
w oprawie czosnkowo – ziołowej
Zupa krem ze szpinaku
z dodatkiem kiełków rzodkiewki



*M*enu Dzień 2

Śniadanie: *Powitaj dzień*

Zielone orzeźwienie z jarmużu, ogórka i selera
z jabłkiem i cytryną

Sałatowe zawijające z warzywami surowymi i kiszonymi
Neoklasyczna sałatka jarzynowa z majonezem z kalafiora

Obiad: *Łap te chwile*

Koktajl z marchwi i papryki
Ogórki kiszone i świeże w sałatce z białą cebulą
i kiełkami rzodkiewki
Pieczone placki z kalafiora, warzyw korzennych
z kurkumą i ziołami
Sorbet z malin

Kolacja: *W promieniach zachodzącego słońca*

Koktajl marchwiowo cytrynowy z jarmużem
Burak z ogórkiem kiszonym
Zupa krem z brokuł, cukinii,
korzeniem i natką pietruszki



*M*enu Dzień 3

Śniadanie: *Powitaj dzień*

Koktajl eliksir młodości
Surówka z burakiem i ogórkiem kiszonym
Pieczone frytki z marchwi z ziołami

Obiad: *Łap te chwile*

Seler z marchwią i imbirem
Surówka z czerwonej kapusty
Kalafior na purée z pietruszki w curry
Na deser cynamonka z grapefruita

Kolacja: *W promieniach zachodzącego słońca*

Surówka z rzepy i jarmużu
Surówka z kapusty pekińskiej
i ogórka kiszzonego z koprem
Brokułowe risotto ze szpinakiem
i warzywami korzennymi