

Dělená strava

Hlavní chody

Pondělí 11.12.2017

150g Pečené kuřecí stehno

podávané na salátku z červené řepy

Červená řepa: obsahuje vápník, fosfor a železo, je krvetvorná, jsou v ní i látky s protirakovinnými účinky

145,-Kč

Úterý 12.12.2017

300g Zapečená brokolice se sýrem a vejcem

Brokolice: chrání lidský organismus proti volným radikálům, toxickým a rakovinotvorným látkám, obsahuje více vitamínu C než citrusové plody

110,-Kč

Středa 13.12.2017

150g Filátka z halibuta

podávané na celerovém salátku

Celer: působí v těle jako přírodní antibiotikum

180,-Kč

Čtvrtek 14.12.2017

150g Krůtí steak s restovanou cuketou a květákovým pyré

145,-Kč

Pátek 15.12.2017

100g Kousky lososa

podávané na listovém salátku s čočkou

Losos: obsahuje omega 3 a 6 mastné kyseliny, působí preventivně na nemoci srdce a oběhové soustavy, má příznivý vliv na klouby, potlačuje záněty šlach. Dále obsahuje vit. skupiny B, hořčík a selen

155,-Kč