



MŮJ JÍDELNÍČEK

	SOBOTA	NEDĚLE	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
SNÍDANĚ							
OBĚD							
VEČEŘE	Příprava: přepuštěné máslo		ryba ----- Losos s papájou (fazolky, paprika, rajče, papája)	hlíva ----- Hlívové chipsy (salát, batát, mrkev)	drůbež ----- Krůtí jako roastbeef (cibule, mrkev, ředkev, rukola)	sýr ----- Lilková pyramida (lilek, rajče, salát)	vejce ----- Bramborovo- olivový salát (vejce, brambory, olivy, rajče ,

Ing. Monika Hemerová, Metabolic Balance® poradce, tel.: 777 732 227

WWW.DOKONALA-POSTAVA.COM