



Menu: Program PŁASKI BRZUCH w 5 dni

Dzień 1

Kremowy koktajl z awokado,
szpinaku, wanilii i daktyli

Totalny detox z ananasem i
kolendrą

Prosty makaron chiński z tofu i
warzywami

Piernikowy koktajl z batatem

Dzień 2

Śniadaniowy jogurtowo-
wiśniowy smoothie na
płaski brzuch

Pyszny szpinakowy wymiatacz z
truskawkami

Kolorowa sałatka z kurczakiem z
sosem serowym bez sera

Super kremowe marchewkowe mango

Dzień 3

Zielony Detox ze spiruliną

Smoothie z grejpfruta, banana i
chia

Sałatka nicejska

Tropikalny zielony koktajl

Dzień 4

Sycące smoothie
marchewkowo-owsiane

Zielony koktajl z mango, jabłka,
szpinaku i selera naciowego

Proste wegetariańskie curry z
ziemniakami

Letni smoothie z pomarańczą,
ogórkiem i nektarynkami

Dzień 5

Smoothie z kiwi, gruszki i
pestek dyni

Fioletowe smoothie pełne
polifenoli

Proste wegetariańskie curry z
ziemniakami

Truskawkowy milkshake w nagrodę
na koniec diety :)