Menu

Śniadanie

W zestawie:

1

Napój do wyboru

Herbata, kawa, świeżo wyciskane soki (woda serwowana bez limitu)

Witamina C i Foliany 2

Zielony starter NAMI

- **Duży talerz sezonowych warzyw z dodatkiem sosu vinaigrette, ziaren i ziół**
  Sałata, pomidor, ogórek, seler, awokado, papryka, kalarepa, oliwki, limonka, oliwa, puder ziołowy
- **Domowa pasta w zależności od dnia tygodnia**
  Hummus / pasta bakłażana / guacamole / muhamarra / baba ghanoush
- **Domowe ubite masło**

~ 326 kcal • Białko 4,55 g • Węglowodany 14,76 g • Tłuszcze 29,03 g • Błonnik 5,15 g

3

Pieczywo do wyboru

zwykłe / bezglutenowe

~ 141 kcal • Białko 3,67 g • Węglowodany 30,75 g • Tłuszcze 0,83 g

Do wyboru

Witamina B12 i Żelazo 1

Tost z łososiem wędzonym na zimno

Jajko w koszulce, sałata, aioli z czarnego czosnku, kawior z ponzu, buraczany sos holenderski

~ Kcal 751 • Białko 20 g • Węglowodany 25 g • Tłuszcze 63 g • Błonnik 2 g

Witamina A i Magnez 2

Tost na słodko

Mus waniliowy, sos wiśniowy, kruszonka z orzecha laskowego

~ Kcal 409 • Białko 8 g • Węglowodany 39 g • Tłuszcze 24 g • Błonnik 2 g

Witamina E i Omega-3 3

Smoothie bowl

Nasiona chia na mleku kokosowym, białko waniliowe, jogurt, masło orzechowe, granola, owoce

~ Kcal 467 • Białko 15.1 g • Węglowodany 38.5 g • Tłuszcze 29.6 g • Błonnik 13.3 g

Witamina B1 i Cynk 4

Jajka po turecku z karmelizowana sliwką

Jajko w koszulce, ser feta, jogurt naturalny

~ Kcal 680 • Białko 27 g • Węglowodany 21 g • Tłuszcze 55 g • Błonnik 2 g

Witamina A i Żelazo 5

Szakszuka

2 jajka w koszulce, bryndza, baza pomidorowo-paprykowa, mix ziół i ziaren

~ Kcal 530 • Białko 20 g • Węglowodany 64 g • Tłuszcze 26 g • Błonnik 15 g