

Śniadanie

80zł

W zestawie:

1

Napój do wyboru

Herbata, kawa, matcha, 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 / muhammara / baba ganoush

• 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 Wapń
1

Śniadanie polskie

Domowa wędlina, pstrąg wędzony, twarożniki, ser Koryciński,
2 jajka sadzone lub jajecznica + mini sałatka z kiszonkami

~ Kcal 587 • Białko 55 g • Węglowodany 4 g • Tłuszcze 39 g • Błonnik 1 g

Witamina B12 i Żelazo
2

Tost z łososiem wędzonym

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
3

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

Ryboflawina B1 i Cynk
4

Jajka po turecku z karmelizowaną sliwką

Jajko w koszulce, ser feta, jogurt naturalny

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

Witamina E i Omega-3
5

Smoothie bowl

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

~ Kcal 580 • Białko 26 g • Węglowodany 65 g • Tłuszcze 28 g • Błonnik 15 g

Witamina A i Żelazo
6

Szakszuka

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

~ Kcal 513 • Białko 19 g • Węglowodany 16 g • Tłuszcze 42 g • Błonnik 4 g

Witamina K i A
7

Wytrawna owsianka

Quinoa z pieczonymi warzywami i kiszonkami

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