

## PRZYKŁADOWE MENU PODCZAS REKOLEKCJI Z POSTEM DANIELA

### ŚNIADANIE:

1. Sok: zielony - seler naciowy, natka pietruszki, kapusta włoska, cytryna;
2. Surówka I: pomidor, ogórek kwaszony, czerwona cebulka;
3. Surówka II: brukiew, jabłko, cynamon, goździki, cytryna;
4. Na ciepło: por duszony z jabłkiem i rodzynkami;
5. Owoc: jabłko.



### OBIAD:

1. Surówka I: marchewka, jabłko, pomarańcza, cytryna;
2. Surówka II: kapusta kwaszona, buraczek gotowany, cebula, kminek;
3. Na ciepło: gołąbki warzywne z sosem pomidorowym;
4. Zupa: krem kalafiorowy – seler, pietruszka, różyczki kalafiora, koperek, zioła;
5. Owoc: grejpfrut.

### KOLACJA:

1. Surówka I: jabłko z chrzanem;
2. Surówka II: kapusta pekińska, jabłko, cytryna, papryka żółta, papryka czerwona, natka pietruszki;
3. Na ciepło: leczko warzywne – papryka, marchew, cukinia, cebula, ogórek kwaszony;
4. Owoc: jabłko.

