



www.21diena.lt

PALEO MITYBA

P

- Omletas su kumpiu ir sūriu
- Šviežių burokėlių ir morkų
- Vištiena traškiamo kukurūzų apvalkale
- Žaliosios salotos su imbieriniu padažu
- Graikiški jautienos kukuliai

A

- Kietai virti kiaušiniai su kalakutienos kumpiu
- Cukinijų, pomidorų ir petražolių salotos
- Vištiena įdaryta špinatais ir feta
- Azijietiškos jautienos salotos

T

- Fritatta su brokoliais
- Kopūstų salotos "Coleslaw"
- „Corn-carne“
- Karštos daržovės su citrininiais vištienos iešmeliais

K

- Omletas su cukinijomis ir špinatais
- Žaliosios salotos su "Balsamic vinaigrette" padažu
- Vištiena grill su provanso žolelėmis
- Pikantiškos šviežių burokėlių salotos su obuoliais ir džiovintomis slyvomis
- Netikras kalakutienos zuikis

P

- Saldžios bulvės sumuštinis
- Lengvai rauginti agurkai
- Kiaulienos išpjova su garstyčiomis
- "Fish balls" su karštomis daržovėmis