



www.21diena.lt

PALEO MITYBA

P

- Itališkas kiaušinių apkepas
- Žaliosios salotos
- Vištiena "piri-piri"
- Morkų, baltojo ridiko, agurko ir rukolos salotos
- Nesaldus varškės pyragas

A

- Kiaušiniai kalafiorai
- Burokėlių ir agurkų salotos
- Jautienos rostbifas
- Šparaginių pupelių ir vyšnių pomidorų salotos
- Vištiena su Za'atar prieskoniais

T

- Kiaušinių salotos
- Žaliosios daržovės
- Vištienos kepsneliai
- Lašiša kepsnys su karštomis daržovėmis

K

- Fritata su smidrais
- Špinatų salotos
- "Rūkytos" saldžiosios bulvės dubuo su jautiena
- Kopūstų ir agurkų salotos
- Vištiena thai chicken

P

- Omletas su šonine, sūriu ir grybais
- Kopūstų salotos su saulėje džiovintais pomidorais
- Aštrokos, sojos padaže glazūruotos, vištienos šlaunelės
- Žaliosios salotos
- Kalakutienos troškiny