



AKADEMIA
PŁODNOŚCI

LISTA *alergenów*



	JAJA	GLUTEN	NABIAŁ
<i>Dania mięsne</i>			
Grillowane udka kurczaka w rukolowym pesto	-	-	-
Burgery z indyka	+	-	-
Faszerowane roladki z indyka ze szparagami	-	-	+
Skrzydętka kurczaka z sosem śliwkowym	-	-	-
Portobello zapiekane z mięsem mielonym pomidorowym	-	-	+
<i>Dania wegetariańskie</i>			
Podpłomyki	-	+	-
Bułki Zosina	-	+	-
Tortille z grillowaną cukinią i sosem orzechowym	-	+	-
Pizzerinki	-	+	+
Śliwki z gorgonzolą	-	-	+
Boczniaki z sezamem	-	+	-
<i>Warzywa</i>			
Ziemniaki zapiekane cukinią i granatem	-	-	+
Cykoria grillowana	-	-	+
Frytki z cukinii	+	+	-
Burgery buraczano-fasolowe	-	+	-
Kotlety z selera	+	+	-
Cukinia w czosnkowym sosie	-	-	+
<i>Ryby</i>			
Sandacz z pastą z suszonych pomidorów i kaparów	-	-	-
Szaszłyki z krewetkami	-	-	-
Halibut spicy	-	-	-
Krewetki w emulsji przeciwzapalnej	-	-	-

	JAJA	GLUTEN	NABIAŁ
Sałatki			
Sałatka z pasków marchewek z sezamem	-	+	-
Sałatka z kurczakiem i melonem	+	-	+
Sałatka z bobem i kaszą jaglaną	-	-	-
Sałatka z burakiem i pomarańczą	+	-	+
Sałatka z burratą i truskawkami	-	-	+
Sosy			
Sos tysiąca wysp	+	-	+
Sos tatarski	+	-	+
Sos roquefort	-	-	+
Smarowidło z czosnku i oliwy	-	-	-
Smarowidło z fety i pomidorków koktajlowych	-	-	+
Desery			
Mrożone owoce w jogurcie i czekoladzie	-	-	+
Orzeźwiający serniczek cytrynowy	+	+	+
Deser z mango	-	-	+
Deser piña colada	-	-	+
Morele zapiekane z legalną bezą	+	+	-
Lemoniady			
Lemoniada arbuzowa	-	-	-
Lemoniada melonowo-kurkumowa	-	-	-
Lemoniada malinowa z imbirem	-	-	-

Liczba przepisów: 39
Przepisy wege: 29 

bezglutenowe: 28
bez jaj: 30
bez nabiątu: 21

bez jaj i nabiątu: 17
bez jaj, glutenu, nabiątu: 11
bez jaj i glutenu: 23



AKADEMIA
PŁODNOŚCI

Potrzebujesz płodnej diety?

KLIK!

**AKADEMIOWE DIETY
I E-BOOKI PODCZAS STARAŃ:**

www.sklep.akademiaplodnosci.pl

Diety

DLA ZAPRACOWANYCH



**AKADEMIA
PŁODNOŚCI**