

## ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowe odżywianie to połowa sukcesu do lepszej kondycji i koncentracji, krok do lepszego samopoczucia i zrzucenia zbędnych kilogramów.

Nasza restauracja proponuje Państwu zbilansowaną i smaczną dietę pudełkową, a także dietę zupową oraz świeżo wyciskane soki.

Oferujemy bezpłatny dowóz na terenie Włocławka i okolicy. Używamy najlepszej jakości składników bez konserwantów i ulepszaczy smaku.

Istnieje możliwość indywidualnego dostosowania diety, a także realizacji diety przepisanej przez dietetyka.

Bezpłatna wycena!

*Polecam!*  
dietetyk *Michał Rutkowski*

Zamówienia

785-800-000

hotel@portofino.com.pl

ZAMÓW  
ZESTAW  
TESTOWY

10%  
rabatu

## OFERTA GOTOWYCH DIET

Nazwa	Ilość posiłków	Cena za 1 dzień	Cena za 7 dni	Cena za 7 dni / dzień
Dieta do biura 750 kcal	2	39 zł	252 zł	36 zł
Dieta 1000 kcal	5	41 zł	266 zł	38 zł
Dieta 1200 kcal	5	45 zł	294 zł	42 zł
Dieta 1500 kcal	5	51 zł	336 zł	48 zł
Dieta 1800 kcal	5	55 zł	364 zł	52 zł
Dieta 2000 kcal	5	59 zł	392 zł	56 zł
Dieta 2500 kcal	5	67 zł	441 zł	63 zł
Dieta zupowa 1400 kcal	4	36 zł	238 zł	34 zł
Dieta zupowa + soki świeżo wyciskane 1700 kcal	4	54 zł	364 zł	52 zł
Dieta sportowa bogata w białko 2500 kcal	5	69 zł	455 zł	65 zł
Dieta sportowa bogata w białko 3000 kcal	5	79 zł	532 zł	76 zł
Dieta wegańska 1500 kcal	5	51 zł	336 zł	48 zł
Dieta wegańska 2000 kcal	5	59 zł	392 zł	56 zł
Dieta owocowo-warzywna 700 kcal	3	44 zł	294 zł	42 zł
Dieta oczyszczająca 1100 kcal	3	60 zł	399 zł	57 zł

Dowozy realizujemy w dzień wcześniej wieczorem lub rano w dniu realizacji diety. Do indywidualnego ustalenia. Oferujemy bezpłatny dowóz na terenie Włocławka i okolicy 7 dni w tygodniu.



## PRZYKŁADOWE MENU 1

- ✓ **Śniadanie**  
Owsianka z mlekiem sojowym, miodem, migdałami, jagodami goji i owocami
- ✓ **II śniadanie**  
Świeżo wyciskany sok z selera naciowego i marchewki
- ✓ **Obiad**  
Roladki z kurczaka na parze faszerowane pomidorami, sałatka ze zielonych szparagów i avocado z brązowym ryżem
- ✓ **Podwieczorek**  
Sushi, Futomaki z warzywami
- ✓ **Kolacja**  
Tatar z łososia z razowym pieczywem

## PRZYKŁADOWE MENU 2

- ✓ **Śniadanie**  
Mufinki pełnoziarniste ze szpinakiem, jogurt naturalny z jabłkiem
- ✓ **II śniadanie**  
Świeżo wyciskany sok z jabłek i buraków
- ✓ **Obiad**  
Polędwiczka wieprzowa w marynacie worcester, puree z zielonego groszku z kaszą gryczaną
- ✓ **Podwieczorek**  
Szparagi zawijane w szynkę
- ✓ **Kolacja**  
Sałatka z rukoli z brązowym ryżem i pomidorami

## PRZYKŁADOWE MENU 3

- ✓ **Śniadanie**  
Kasza jaglana z mlekiem kokosowym z owocami i orzechami włoskimi
- ✓ **II śniadanie**  
Świeżo wyciskany sok z pomarańczy, szpinaku, ogórka i imbiru
- ✓ **Obiad**  
Filet z sandacza z prażonymi orzechami nerkowca, sałatka z komosy ryżowej, szpinaku i brokułów, ziemniaki gotowane
- ✓ **Podwieczorek**  
Sałatka z krewetkami i pestkami dyni
- ✓ **Kolacja**  
Makaron ryżowy brązowy z warzywami grillowanymi

