

Oferta obowiązuje: 19.04 - 21.05.2017 r.  
lub do wyczerpania zapasów

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**®

Bądź

F

W

U

## Ogólne zalecenia

1. codziennie pij przynajmniej 2 litry wody, np. ŻYWIEC ZDRÓJ z dodatkiem soku z cytryny;
2. postaraj się zjeść śniadanie w ciągu pierwszej godziny od przebudzenia;
3. posiłki spożywaj regularnie, co trzy godziny;
4. podczas kuracji odchudzającej zrezygnuj z kawy, czarnej herbaty i alkoholu;
5. unikaj cukru, stodyczy, czekolady, kakao, lodów;
6. nie podjadaj pomiędzy posiłkami, pamiętaj – to ważne, by trzymać się planu diety, jeśli będzie to trudne, na przekąskę wybierz surowe warzywa;
7. włącz jak najwięcej aktywności fizycznej, jeśli nie masz czasu zorganizować wyjścia do siłowni lub na basen, spróbuj jak najwięcej chodzić/spacerować;
8. po wysiłku fizycznym uzupełnij płyny oraz makro- i mikroelementy izotonikiem, np. 4 MOVE;
9. zadbaj o to, by spać około 8 godzin – odpowiednia dawka snu sprzyja chudnięciu;
10. postaraj się ograniczyć sól do minimum, potrawy doprawiaj pieprzem, ziołami, imbirem, chili, kminkiem itp.;
11. cukier zastąp słodzikiem naturalnego pochodzenia, np. stewią;
12. waż się maksymalnie jeden raz w tygodniu, możesz również skorzystać z bezpłatnego badania składu ciała w jednym z Centrów Dietetycznych Naturhouse;
13. **dużo się uśmiechaj – idzie lato, a Ty wyglądasz coraz piękniej! ;-)**

 **NATUR HOUSE**   
Eksperti w reedukacji żywieniowej

 08-300 Sokółów Podlaski  
Wolności 35/6

 570 057 211

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

Bądź **Fit**



**28<sup>99</sup>** FILET  
SPECJAŁ Z INDYKA  
INDYKPOL  
Cena za 1 kg



**3<sup>99</sup>**

TUŃCZYK KAWAŁKI 170 g  
W OLEJU, W SOSIE WŁASNYM  
LUBIE)

Cena za 1 szt. (23,47 zł/kg)



**23<sup>99</sup>**

FILET Z MIRUNY  
BEZ SKÓRY MROŻONY  
Cena za 1 kg



**INVEST  
MICHEL**

**4<sup>79</sup>**

JAJA  
PRZEPIÓRCZE 18 szt.  
INVEST MICHEL

Cena za 1 op.

Bądź *Fit*

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

**1749**

**SER ŻÓŁTY FITNESS**  
OSM KOSÓW LACKI  
Cena za 1 kg



Rok zał. 1926



**temar**

**269**

**JOGURT GREEK STYLE**  
**NATURALNY LIGHT 340 g**  
TEMAR  
Cena za 1 szt. (7,91 zł/kg)



**PIĄTNICA**

**299 169**

**TWARÓG WIEJSKI LEKKI 250 g**  
PIĄTNICA  
Cena za 1 szt. (11,96 zł/kg)

**SEREK WIEJSKI**  
**LEKKI 150 g**  
PIĄTNICA  
Cena za 1 szt. (11,27 zł/kg)



**temar**

**259**

**SER MOZZARELLA**  
**LIGHT 100 g**  
TEMAR  
Cena za 1 szt. (25,90 zł/kg)

SIĘĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

Bądź *Fit*



**349**

**MARGARYNA FITHIA 400 g  
Z PESTEK DYNI, SŁONECZNIK, LEN**

Cena za 1 szt. (8,72 zł/kg)



**159**

**JOGURT ACTIVIA 180 g  
NATURALNY  
DANONE**

Cena za 1 szt. (8,83 zł/kg)



**249**

**JOGURT ACTIVIA 300 g  
WYBRANY ASORTYMENT  
DANONE**

Cena za 1 szt. (8,30 zł/kg)



WYSZUKANE PRZETJMNOŚCI

**BAKALLAND**

**4<sup>89</sup>**

**CHRUPIĄCA  
SAŁATKA 100 g  
BAKALLAND**

Cena za 1 szt (48,90 zł/kg)



**4<sup>99</sup>**

**ŻURAWINA  
SUSZONA 100 g  
BAKALLAND**

Cena za 1 szt (49,90 zł/kg)



**8<sup>29</sup>**

**ŚLIWKI  
CAŁE OWOCE 200 g  
BAKALLAND**

Cena za 1 szt (41,45 zł/kg)



WYSZUKANE PRZETJMNOŚCI  
**BAKALLAND**

**1<sup>49</sup>**

**BATON BA! ZBOŻOWY 40 g  
WYBRANY ASORTYMENT  
BAKALLAND**

Cena za 1 szt (37,25 zł/kg)

**1<sup>89</sup>**  
**SŁONECZNIK  
ŁUSKANY 100 g  
BAKALLAND**

Cena za 1 szt (18,90 zł/kg)



WYSZUKANE PRZETJMNOŚCI  
**BAKALLAND**

**4<sup>44</sup>**

**MUSLI BA! CHRUPIĄCE 300 g  
WYBRANY ASORTYMENT  
BAKALLAND**

Cena za 1 szt (14,80 zł/kg)



**KUPIEC**

**2<sup>22</sup>**

**RYŻ 4x100 g  
BIAŁY DŁUGOZIARNISTY  
KUPIEC**

Cena za 1 szt (5,55 zł/kg)

**WAFLE RYŻOWE/POPCORNOWE  
84/90/120 g  
WYBRANY ASORTYMENT  
KUPIEC**

Cena za 1 szt (23,69 zł/kg), (22,11 zł/kg), (16,58 zł/kg)





**3.29**

**MAKARON LUBELLA PEŁNE ZIARNO 400 g**  
ŚWIDRY, PIÓRA, GNIAZDA WSTAŻKI, KOKARDKA  
ŚWIDRY Z ORKISZEM, ŚWIDRY Z ZYTEM  
MASPEX WADOWICE  
Cena za 1 szt. (8,23 zł/kg)



**4.99**



**JAGŁY W MIODZIE  
Z TRUSKAWKAMI 130 g**  
**PUFFINKI POPS 140 g**  
**ORKISZ W MIODZIE  
Z CIASTECZKAMI BROWNIE 150 g**  
**ZYTO W MIODZIE  
Z JABŁKIEM I CYNAMONEM 150 g**  
**SOLIGRANO**  
Cena za 1 szt (38,38 zł/kg), (35,64 zł/kg), (33,47 zł/kg)

**2.99**

**CZARNUSZKA 100 g**  
**CHIA - SZAŁWIA  
HISZPAŃSKA 150 g**  
**KASZA  
KUSKUS 350 g, JAGLANA 400 g**  
**MELVIT**

Cena za 1 szt (29,90 zł/kg), (19,93 zł/kg),  
(8,54 zł/kg), (7,47 zł/kg)



Bądź **Fit**

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**



**3,99** **Hortex**

**SOK HORTEX 1 L 100% TŁOCZONY  
Z JABŁEK, Z JABŁEK I MANGO,  
Z JABŁEK Z CZARNĄ PORZECZKĄ  
HORTEX**

Cena za 1 szt. (3,99 zł/l)



**OSHEE**

**3,99**

**HERBATA OSHEE 25 tor. 50 g  
VITAMIN TEATOX DETOX ZIOŁOWO-OWOCOWA**

**OSHEE**

Cena za 1 szt (79,80 zł/kg)

**5,99**

**HERBATA BIG-ACTIVE PU-ERH  
CYTRYNOWA/GREJPFRUTOWA LIŚCIASTA 100 g  
CYTRYNOWA 40 tor. 72 g**

**HERBATA SLIMFIGURA  
SPALANIE 20 tor. 50 g  
HERBAPOL**

Cena za 1 szt. (59,90 zł/kg), (83,19 zł/kg), (119,80 zł/kg)

**Herbapol**  
**MASZ TO W NATURZE**







**1 69**

**NAPÓJ 4 MOVE 750 ml**  
LEMON, LIME&MINT, MULTIFRUIT  
FOODCARE

Cena za 1 szt. (2,25 zł/L)

**FOODCARE**<sup>™</sup>  
FoodCare Group



**15<sup>99</sup>**

**BUTELKA**  
**SPORT QUEST**  
**RACE 600 ml**

Cena za 1 szt.

**1 19**

**WODA**  
**ŻYWIEC ZDRÓJ 0,5 L**  
GAZOWANA/NIEGAZOWANA  
ŻYWIEC ZDRÓJ

Cena za 1 szt. (2,38 zł/L)

**ŻYWIEC ZDRÓJ**  
S.A.



**8<sup>99</sup>**

**BUTELKA**  
**SPORT TOUCH 800 ml**

Cena za 1 szt.



Bądź **Fit**

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

**35<sup>99</sup>**

**PIŁKA DO ĆWICZEŃ**  
średnica 75 cm  
różne kolory  
Cena za 1 szt.

**5<sup>99</sup>**

**SKAKANKA 2,7 m**  
Cena za 1 szt.

**16<sup>99</sup>**

**RECZNIK BAMBUSOWY 50x90 cm**  
RÓŻNE KOLORY  
Cena za 1 szt.

**34<sup>99</sup>**

**RECZNIK BAMBUSOWY 70x140 cm**  
RÓŻNE KOLORY  
Cena za 1 szt.

**12<sup>99</sup>**

**KARIMATA  
JEDNOWARSTWOWA  
8 mm**  
Cena za 1 szt.

10



**27<sup>99</sup>**

**KÓŁKO DO ĆWICZEŃ**

Cena za 1 szt.



**8<sup>99</sup>**

**ŚCIŚKACZ  
SPRĘŻYNOWY**

Cena za 1 szt.

**29<sup>99</sup>**

**HANTEL**

Cena za 1 szt.



**19<sup>99</sup>**

**MOTYLEK 52**

Cena za 1 szt.

**48<sup>99</sup>**

**KIJE TREKKINGOWE  
MONTILLA**

Cena za 2 szt.



**22<sup>99</sup>**

**EXPANDER  
GUMOWY G5**

Cena za 1 szt.



**15<sup>99</sup>**

**EXPANDER GUMOWY 1G**

Cena za 1 szt.

Bądź *Fit*

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**<sup>®</sup>



**6<sup>99</sup>** BUTELKA DEKOROWANA ZE SŁOMKĄ 500 ml  
Cena za 1 szt.

**89<sup>99</sup>**

**BLENDER KIELICHOWY  
BOTTI 1,5L**

Cena za 1 szt.



**Przepisy  
kulinarne**



**64<sup>99</sup>**

**WAGA ELEKTRONICZNA**

Cena za 1 szt.

**POMIAR  
TKANKI  
TŁUSZCZOWEJ**



## 2. Jaja w pomidorach

### Składniki:

4 jaja przepiórcze, 2 pomidory, 1/2 małej cebulki, 1 ząbek czosnku, kilka kropel oliwy, świeża bazylija, oregano oraz chili, pieprz i sól do smaku

### Sposób przygotowania:

Na patelnię skropioną oliwą wyłożyć cienkie plasterki cebuli i posiekany ząbek czosnku. Podsmażyć i dodać dwa pokrojone w kostkę pomidory. Doprawić solą, pieprzem, oregano i chili, dusić pod przykryciem ok. 4 min. Łyżką zrobić cztery wgłębienia i wbić w nie jajka. Dusić pod przykryciem ok. 1,5 min do momentu aż białka się zetną. Posypać świeżą bazylią i oregano.



## 1. Puree oczyszczające

### Składniki:

1 kg kapusty włoskiej lub pekińskiej, 3 cebule, 3 zielone papryki, 1 puszka pomidorów, kostka warzywna

### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i pokroić według uznania. Gotować ok. 15 minut w 1 litrze wody z kostką warzywną. Można zblendować, aby uzyskać konsystencję puree lub jeśli ktoś woli zostawić w formie bigosu. Podzielić na porcje i zamrozić.



## 3. Miruna zapiekana ze szpinakiem

### Składniki:

mrożona miruna (200 g),  
50 g mrożonego szpinaku  
lub 100 g świeżego, 1 małe jajko,  
2 łyżki jogurtu GREEK STYLE,  
1 mały ząbek czosnku,  
gałka muskatołowa,  
1 łyżeczka soku z cytryny,  
1 łyżeczka oliwy, sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

Szpinak podsmażyć na oliwie z czosnkiem i jajem. Do powstałej masy dodać jogurt i wymieszać. Filet z miruny rozmrozić, natrzeć solą, gałką muskatołową, kilkoma kroplami oliwy i sokiem z cytryny. Piec około 15 minut, następnie dodać szpinak i zapiekać jeszcze 10 minut. Podawać z ryżem oraz sałatką śródziemnomorską.



## 4. Sałatka z kietkami

### Składniki:

1 cykorja, garść dowolnych kietków, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki selera konserwowego, 1 jajko ugotowane na twardo, 2 łyżki jogurtu GREEK STYLE, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Cykorię umyć i porwać na małe kawałki. Dodać kukurydzę, selera konserwowego i jajko pokrojone na ćwiartki. Dodać jogurt i przyprawy. Wymieszać i udekorować kietkami.



## 5. Sałatka owocowa

### Składniki:

1/2 małego banana, 1 kiwi, 1/2 pomarańczy, 1 plaster ananasa, 1 łyżka posiekanych orzechów (np. nerkowca), 1 łyżka półstodkiego białego wina

### Sposób przygotowania:

Owoce dokładnie umyć, obrać i pokroić w większą kostkę. Dodać wino i na pół godziny wstawić do lodówki. Przed podaniem posypać posiekanymi orzechami.



## 6. Kurczak w sosie brokułowo-jogurtowym

### Składniki:

150 g piersi z kurczaka, 200 g świeżego brokuła, 1 kostka warzywna, 100 ml jogurtu GREEK STYLE, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Mięso oraz brokuła umyć. Mięso drobno pokroić (w 1 cm kostkę). Następnie gotować mięso do miękkości w 1 L bulionu. Dodać brokuła i gotować kolejne 7 minut. Odląć wodę i gotowe danie zalać jogurtem. Doprawić solą i pieprzem według uznania.



## 7. Ryba pieczona

### Składniki:

200 g świeżej ryby, mały pęczek natki pietruszki, 1 mała cebulka, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić, doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Piec zawiniętą w folię ok. 25 minut w temperaturze 180°C. Cebulkę pokroić w plasterki i udusić na patelni na 1 łyżce oliwy. Rybę podawać z cebulką i posiekaną natką pietruszki.



## 8. Sałatka z kaszą kuskus

### Składniki:

1/3 szklanki kaszy kuskus MELVIT, gorący bulion warzywny (lub woda), 1 łyżeczka posiekanej szczypiorku, 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki, 1/2 awokado, 50 g sera feta, 3 czarne oliwki, 5 pomidorków koktajlowych, łyżka pestek ze słonecznika BAKALLAND, sok z 1/2 cytryny, sól i pieprz

### Sposób przygotowania:

Kuskus wsypać do większej salaterki, zalać wrzącym bulionem lub wodą 1 cm ponad poziom kaszy. Przykryć i odstawić na 10 minut, następnie wymieszać widelcem z posiekany szczypiorkiem i natką pietruszki. Dodać pomidorki przekrojone na pół,

pokrojone na kawateczki i skropione sokiem z cytryny awokado, zrumienione na suchej patelni pestki słonecznika, pokrojone oliwki i ser feta. Doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą, delikatnie wymieszać.



## 9. Sałatka z cieciorą

### Składniki:

100 g ciecierzycy z puszki, 1 jajko ugotowane na twardo, 1 pomidor, 1/2 papryki, 1/2 małej cebulki, 2 łyżki kukurydzy, 1/2 puszki tuńczyka LUBIĘ, natka pietruszki, 1 łyżka oliwy, 1 łyżeczka soku z cytryny, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Świeże warzywa umyć i pokroić w kostkę. Natkę pietruszki poszatkować. Połączyć z pozostałymi składnikami i wymieszać.



## 10. Kurczak po śródziemnomorsku

### Składniki:

150 g piersi z kurczaka, pomidory z puszki (pół opakowania), pół pęczka pietruszki, 1/2 małej cebulki, świeża bazylija, 1 łyżeczka oliwy, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki ostrej papryki, 1/2 łyżki curry, 1/2 łyżeczki oregano

### Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę, bazylię posiekać i wymieszać razem z resztą składników. Filety nasmarować sosem. Następnie piec w piekarniku w temperaturze 180 st. około 20 minut.



## 11. Szaszłyki z ananasem i papryką

### Składniki:

piersz z kurczaka (150 g), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1/2 czerwonej świeżej papryki, 2 plasterki świeżego ananasa, cząstki cytryny lub limonki, odrobina oliwy z oliwek, przyprawy: sól, pieprz, 1 łyżeczka suszonego oregano, 1/2 łyżeczki mielonej kolendry, 1/3 łyżeczki kurkumy, 1/3 łyżeczki tymianku, 1/3 łyżeczki chili w proszku, 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (lub słodkiej)

### Sposób przygotowania:

Piersi kurczaka pokroić w niedużą kostkę (ok. 1 cm), włożyć do miski, doprawić czosnkiem, natką pietruszki oraz pozostałymi przyprawami, dodać łyżkę oliwy i wymieszać. Ananasa i paprykę pokroić w kosteczkę. Składniki nadziać na patyczki i odstawić na pół godziny. W tym czasie szaszłyki 2-3 razy obrócić. Zapiekać ok. 20 minut w temperaturze 180°C, ustawiając funkcję grilla. Podawać z cząstką cytryny lub limonki.



## 12. Zupa z kukurydzą

### Składniki:

pół szklanki czerwonej soczewicy, 1 mała marchewka, 1 mała pietruszka, mały kawałek selera, 1 czerwona papryka, 4 łyżki kukurydzy konserwowej, pół czerwonej cebuli, 1 kostka warzywna bez soli, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka oliwy z oliwek, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, pół łyżki posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz, chili, ostra i słodka papryka

### Sposób przygotowania:

Soczewicę wrzucić do garnka, zalać 1 litrem wody, dodać kostkę warzywną i zagotować. Czosnek i cebulę drobno pokroić i podsmażyć na łyżce oliwy z oliwek. Zeszląconą cebulę wrzucić do gotującej się soczewicy. Następnie do garnka wrzucić wszystkie warzywa (paprykę pokrojoną w kostkę, kukurydżę oraz starte na grubych oczkach marchew, seler i pietruszkę). Gotować aż soczewica i warzywa będą miękkie. Na koniec dodać koncentrat pomidorowy oraz doprawić przyprawami do smaku. Zupę na talerzu posypać natką pietruszki.



## 13. Sałatka makaronowa

### Składniki:

50 g makaronu PEŁNE ZIARNO LUBELLA, 3 łyżki kukurydzy, 1 jajo ugotowane na twardo, 1/2 czerwonej papryki, 5 paluszków krabowych, 2 łyżki jogurtu GREEK STYLE, 1 łyżeczka curry, sól i pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Dodać pokrojone w kostkę jajo, paprykę, paluszki krabowe i kukurydżę. Doprawić curry, solą, pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.



## 14. Sałatka z brokułem i pomarańczą

### Składniki:

1 szklanka różyczek brokuła, 1/2 pomarańczy, 1/2 małej czerwonej cebulki, 2 łyżki soku z pomarańczy, 1 łyżeczka octu winnego, 1 łyżeczka sosu sojowego, 1 łyżeczka oliwy, 1/2 łyżeczki musztardy

### Sposób przygotowania:

Brokuła ugotować na parze (ok 7. min). W dużej misce wymieszać sok, ocet, sos sojowy, oliwę oraz musztardę. Dodać obraną i podzieloną na części pomarańczę oraz drobno poszatkowaną cebulę i brokuła. Delikatnie wymieszać.





# Program dietetyczny

## 2-tygodniowa dieta odchudzająco-wzmacniająca

Przygotowała:  
**Estera Deptuła**

**NATUR HOUSE**  
Eksperti w reedukacji żywieniowej

SIEĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**

Bądź **Fit**

### DZIEŃ 1.

śniadanie

3 wafle ryżowe **KUPIEC** z nasionami chia, filet specjal z indyka **INDYKPOL** (60 g), warzywa (papryka, ogórek, kietki rzodkiewki), szklanka soku pomidorowego

II śniadanie

szklanka soku z marchwi z tyżeczką świeżego imbiru i szczyptą kurkumy

obiad

porcja (300 g) puree oczyszczającego (przepis 1), udko z kurczaka pieczone bez skóry (150 g), szklanka **czerwonej herbaty liściastej PU-ERH**

podwieczorek

**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g), 1 grejpfrut, 2 tyżki **ORKISZU EKSPANDOWANEGO**

kolacja

sałatka z selerem naciowym (1 todyga selera, ½ puszki **tuńczyka LUBIĘ**, 2 tyżki kukurydzy, czerwona cebula, żółta papryka, dowolne kietki)

### DZIEŃ 2.

śniadanie

jaja w pomidorach (przepis 2), (150 ml) **soku HORTEX TŁOCZONEGO**

II śniadanie

1 szklanka soku z marchwi, ½ grejpfruta i pomarańczy

obiad

**miruna SHP** zapiekana ze szpinakiem (200 g) (przepis 3), sałatka śródziemnomorska (mix sałat, papryka, ogórek świeży, rzodkiewka, 3 ugotowane jaja przepiórcze, 1 tyżka oliwy, 1 tyżeczka soku z cytryny, ziota do smaku), ½ woreczka **ryżu KUPIEC**, szklanka zielonej herbaty

podwieczorek

**jogurt ACTIVIA do picia** (150 g), 1 szklanka borówek, 2 tyżki **ORKISZU EKSPANDOWANEGO**

kolacja

porcja (200 g) puree oczyszczającego (przepis 1), porcja **miruny** gotowanej na parze (100 g)

### DZIEŃ 3.

śniadanie

4 tyżki **MUSLI BA!**, 3 **suszone śliwki BAKALLAND**, 1 szklanka mleka 1,5%, szklanka wody z cytryną

II śniadanie

1 szklanka dowolnych surowych warzyw, 2 tyżki **SALAŃKI BAKALLAND CHRUPIĄCA**

obiad

pomidory z **mozarellą LIGHT** (100 g) i świeżą bazylią, skropione oliwą; **filet z indyka** gotowany na parze lub duszona cielęcina (200 g), szklanka **herbaty SLIMFIGURA SPALANIE**

podwieczorek

**jogurt ACTIVIA do picia** (150 g), 2 tyżki **ORKISZU EKSPANDOWANEGO**

kolacja

sałatka z kietkami (przepis 4)

### DZIEŃ 4.

śniadanie

2 kromki pieczywa razowego, paski z tososia (120 g), 2 tyżki serka kanapkowego z dodatkiem chrzanu, ogórek kiszony (2 sztuki), 1 szklanka zielonej herbaty

II śniadanie

1 **BATON BA!**, **jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g)

obiad

porcja (300 g) puree oczyszczającego (przepis 1), pierś z kurczaka duszona z czosnkiem (200 g), szklanka **czerwonej herbaty liściastej PU-ERH**

podwieczorek

**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g), 2 tyżki otrębów owsianych

kolacja

sałatka owocowa (przepis 5)

## DZIEŃ 5.

**śniadanie** 2 wafle ryżowe **KUPIEC**,  
serek wiejski **PIĄTNICA LEKKI** (150 g),  
rzodkiewka, szczypior

**II śniadanie** sok z 1 buraka, ½ grejfruta i 2 jabłek

**obiad** makaron **PEŁNE ZIARNO** (40 g przed ugotowaniem) z kurczakiem w sosie brokutowo-jogurtowym **(przepis 6.)**

**podwieczorek** jogurt naturalny **ACTIVIA** (175 g),  
2 łyżki żurawiny suszonej **BAKALLAND**,  
2 łyżki **PUFFINEK POPS**

**kolacja** sałatka z kapusty pekińskiej z paluszkami krabowymi (5 sztuk), kukurydzą (2 łyżki) oraz sosem jogurtowo-czosnkowym (2 łyżki jogurtu **GREEK STYLE**, mały ząbek czosnku, koperek, pieprz do smaku)

## DZIEŃ 6.

**śniadanie** 2 kromki pieczywa razowego,  
1 łyżeczka margaryny **FITHIA**,  
4 łyżki konfitury niskostodzonej, filiżanka (150 ml) soku **HORTEX TŁOCZONEGO**

**II śniadanie** 1 granat, jogurt **GREEK STYLE** (80 g),  
2 łyżki kaszy jaglanej ekspandowanej

**obiad** ryba pieczona z pietruszką i cytryną **(przepis 7.)**  
(200 g), grillowana cukinia i papryka,  
szklanka herbaty **SLIMFIGURA SPALANIE**

**podwieczorek** szklanka soku z marchwi,  
jabłka i korzenia selera

**kolacja** brokuł ugotowany na parze (250 g),  
paski z **tososia** (80 g)

## DZIEŃ 7.

**śniadanie** 4 łyżki **MUSLI BA!**,  
1 szklanka mleka 1,5%,  
1 świeże kiwi

**II śniadanie** jedna szklanka świeżych warzyw,  
2 łyżki **SALAŃKI BAKALLAND CHRUPIĄCA**

**obiad** soczewica z warzywami (½ szklanki soczewicy uduszonej z selerem, cukinią, cebulą, marchewką i zieloną papryką oraz listkiem laurowym), szklanka kawy zbożowej z mlekiem

**podwieczorek** jogurt naturalny **ACTIVIA** (175 g),  
2 łyżki zarodków pszennych

**kolacja** grillowana pierś z kurczaka (100 g)  
z 3 suszonymi pomidorami,  
sałatka z pomidorów i cebuli  
z 2 łyżkami jogurtu **GREEK STYLE**

## DZIEŃ 8.

**śniadanie** 3 wafle ryżowe **KUPIEC**,  
ser żółty **FITNESS** (45 g),  
pomidor z bazylią i oliwą,  
(150 ml) soku **HORTEX TŁOCZONEGO**

**II śniadanie** pieczone jabłko z cynamonem,  
jogurt naturalny **ACTIVIA** (175 g)

**obiad** indyk grillowany z tymiankiem (200 g),  
sałatka z kaszą kuskus **MELVIT (przepis 8.)**,  
szklanka czerwonej herbaty liściastej **PU-ERH**

**podwieczorek** sok z 1 buraka, ½ grejfruta i 2 jabłek

**kolacja** porcja (200 g) puree oczyszczającego **(przepis 1.)**,  
filet specjal z indyka **INDYKPOL** (60 g)

## DZIEŃ 9.

**śniadanie** 3 wafle ryżowe **KUPIEC**, sałatka śródziemnomorska (mix sałat, papryka, ogórek świeży, rzodkiewka, 4 ugotowane jaja przepiórcze, 1 łyżka oliwy, 1 łyżeczka soku z cytryny, ziota do smaku),  
szklanka soku pomidorowego

**II śniadanie** jogurt **ACTIVIA do picia** (150 g), 2 kiwi

**obiad** grillowany tosoś (150 g), ½ woreczka ryżu **KUPIEC**, brokuł gotowany na parze,  
szklanka herbaty **SLIMFIGURA SPALANIE**

**podwieczorek** jogurt **ACTIVIA do picia** (150 g), 2 kiwi

**kolacja** sałatka z cieciorką **(przepis 9.)**

## DZIEŃ 10.

- śniadanie** 4 łyżki **MUSLI BA!**  
1 szklanka mleka 1,5%,  
1 gruszka
- II śniadanie** 1 wafel ryżowy **KUPIEC**,  
**filet specjalny z indyka INDYKPOL** (20 g),  
papryka,  
dowolne kietki
- obiad** mięso z indyka gotowane (200 g), porcja  
(300 g) puree oczyszczającego [\(przepis 1\)](#),  
szklanka **czerwonej herbaty liściastej  
PU-ERH**
- podwieczorek** szklanka soku z marchwi,  
buraka, korzenia selera i jabłka,  
2 łyżki **SAŁATKI BAKALLAND CHRUPIĄCA**
- kolacja** omelet z 2 jaj z warzywami  
(1 pomidor, garść szpinaku,  
mały ząbek czosnku)

## DZIEŃ 11.

- śniadanie** 3 wafle ryżowe **KUPIEC**,  
**ser żółty FITNESS** (45 g),  
1 papryka, sałata,  
szklanka zielonej herbaty
- II śniadanie** **BATON BA! ZBOŻOWY**,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g)
- obiad** kurczak po śródziemnomorsku [\(przepis 10\)](#) (150 g),  
sałatka (mix sałat, 1 pomidor świeży,  
3 pomidory suszone odsączone z oliwy,  
1 łyżka prażonych **ziaren słonecznika**  
**BAKALLAND**, 1 łyżka oliwy,  
odrobina soku z cytryny,  
zioła prowansalskie do smaku),  
szklanka **herbaty  
SLIMFIGURA SPALANIE**
- podwieczorek** 2 łyżki **suszonej żurawiny BAKALLAND**,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g),  
2 łyżki otrębów owsianych
- kolacja** kurczak po śródziemnomorsku [\(przepis 10\)](#)  
(100 g)

## DZIEŃ 12.

- śniadanie** 2 kromki pieczywa razowego, 1 łyżeczka  
**margaryny FITHIA**, 4 łyżki konfitury nisko-  
słodzonej, filiżanka (150 ml) **soku HORTEX  
TŁOCZONEGO**
- II śniadanie** 2 krążki świeżego ananasa,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g)
- obiad** szaszłyki z ananasem i papryką [\(przepis 11\)](#),  
grillowana cukinia, szklanka zielonej herbaty
- podwieczorek** 1 szklanka soku grejfrutowego
- kolacja** sałatka z tuńczykiem (½ puszki **tuńczyka  
w sosie własnym LUBIĘ**, 2 krążki świeżego  
ananasa, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki **jogurtu  
GREEK STYLE**, sól, pieprz i zioła do smaku)

## DZIEŃ 13.

- śniadanie** 2 kromki pieczywa razowego,  
**twaróg PIĄTNICA LEKKI** (100 g), pomidor,  
szczypiorek, szklanka soku pomidorowego
- II śniadanie** 2 plastry ananasa,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g)
- obiad** zupa z kukurydzą (400 ml) [\(przepis 12\)](#),  
szklanka **herbaty SLIMFIGURA SPALANIE**
- podwieczorek** 2 plastry ananasa,  
**jogurt naturalny ACTIVIA** (175 g)
- kolacja** zupa z kukurydzą [\(przepis 12\)](#) (250 ml)

## DZIEŃ 14.

- śniadanie** omelet z dwóch jaj ze szklanką dowolnych  
owoców leśnych (ubić dwa białka na  
sztywną pianę, delikatnie połączyć z żółtkami,  
usmażyć na patelni skropionej oliwą),  
szklanka wody z cytryną
- II śniadanie** szklanka soku z marchwi, selera i jabłka
- obiad** sałatka makaronowa z paluszkami krabowym [\(przepis 13\)](#), szklanka **czerwonej herbaty  
liściastej PU-ERH**
- podwieczorek** **jogurt ACTIVIA naturalny** (175 g),  
1 szklanka borówek,  
2 łyżki **ŻYTA EKSPANDOWANEGO**
- kolacja** sałatka z brokułów i pomarańczy [\(przepis 14\)](#)

SIĘĆ SKLEPÓW  
**TOPAZ**<sup>®</sup>

coraz  
bardziej

**Fit**



**BEZ CUKRU**



**BEZ LAKTOZY**



**BEZ GLUTENU**

SZUKAJ  
W WYBRANYCH  
SKLEPACH **TOPAZ**

**Oferta obowiązuje w sklepach**

**Topaz**

**Adamów**, ul. Kościuszki 2; **Białobrzegi**, ul. 11-go Listopada 27; **Drohiczyn**, ul. Jagiellończyka 1; **Dębe Wielkie**, ul. Skrzyneckiego 2; **Ełk**, ul. Mickiewicza 19; **Garwolin**, ul. Targowa 2A; **Grójec**, ul. Piłsudskiego 89A; **Jabłonna Łaska**, ul. Sienkiewicza 17A; **Jadów**, ul. Poniatowskiego 27B; **Kałużyn**, ul. Warszawska 46; **Lubartów**, ul. Lubelska 95B; **Łochów**, ul. Węgrowska 2B; **Miedzna**, ul. Ogrodowa 3A; **Międzyrzec Podlaski**, ul. Kordiana 6; **Mińsk Maz.**, ul. Dąbrówki 52, ul. Konstytucji 3-go Maja 2, ul. Kopernika 2, ul. Mireckiego 15, ul. Targowa 1; **Mogielnica**, ul. Grójecka 16; **Nowe Miasto nad Pilicą**, ul. Tomaszowska 40B; **Pułtusk**, ul. Jana Pawła II 4/6; **Radzyń Podlaski**, ul. Zabielska 110; **Raciąż**, ul. Zawoda 33; **Repki**, ul. Szkolna 2; **Siedlce**, ul. Brzeska 131, ul. Janowska 93, ul. Sokółowska 157, ul. Sokółowska 47, ul. Warszawska 133, ul. Armii Krajowej 5, ul. Kazimierzowska 7; **Siemiatycze**, ul. 11 Listopada 83; **Sokołów Podlaski**, ul. Magistracka 4, ul. Piłsudskiego 24, Węgrowska 3; **Sterdyń**, ul. Wojska Polskiego 9A; **Stoczek Łukowski**, ul. Partyzan-  
tów 3A; **Tuszczy**, ul. Przemysłowa 7; **Warszawa**, ul. Tarnowiecka 2, ul. Łojewska 3, ul. Trocka 10, ul. Grójecka 70; **Węgrów**, ul. Staszica 4, ul. Żeromskiego 21, ul. Wyszyńskiego 7;  
**Wyszków**, ul. Armii Wojska Polskiego 173

**Topaz Express**

**Dębe Wielkie**, ul. Warszawska 28; **Czerwin**, ul. Świerczewskiego 24; **Czyżew**, ul. Nurska 13a; **Jadów**, ul. Poniatowskiego 27B; **Łosice**, ul. Spółdzielcza 1; **Mińsk Mazowiecki**, ul. Warszawska 39; **Rybienko Leśne**, al. Wolności 24; **Sadowne**, ul. Kościuszki 4; **Starawieś**, ul. Węgrowska 33, **Sterdyń**, ul. Wojska Polskiego 9A; **Stoczek**, ul. Węgrowska 19A; **Wyszków**, ul. Pułtуска 133/8

[www.topaz24.pl](http://www.topaz24.pl)

[info@topaz24.pl](mailto:info@topaz24.pl)