

sushizushi
Light
by hälsa



dobry wzrok



budowanie masy
mięśniowej



dobra pamięć



mocne włosy i paznokcie



uspokojenie



spalanie tkanki
tłuszczowej



piękna cera



energia

Wszystkie dania sushizushi light dostępne są
w naszej ofercie cateringowej z 10% rabatem.
tel. 22 837 46 47 / 667 740 000
zamowienia@sushizushi.pl

www.sushizushi.pl | www.halsa.pl

DIETA DLA KOBIETY / 1200 KCAL

FOR HER

Dieta obfituje w pełnowartościowe białko przyspieszające podstawową przemianę materii. Dieta zawiera również witaminy z grupy B oraz selen, będący jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Selen jako przeciwutleniacz, zmniejsza ryzyko powstawania nowotworów oraz chorób układu krążenia. Zarówno witaminy z grupy B, jak i selen wzmacniają odporność organizmu oraz wpływają na elastyczność i jędrność skóry. Zielona herbata, bogata w witaminy A, B2 i C oraz w wiele związków chemicznych pochodzenia roślinnego, wzmacnia koncentrację oraz działa pobudzająco.

The diet abounds with a whole protein, which accelerates/boosts your metabolism. It contains the B group vitamins and selen/selenium, one of the most powerful antioxidants. Selen/selenium also offers protection against cancer and cardiovascular diseases. Both Selenium and B group vitamins enhance organism immunity as well as increase skin firmness and elasticity. Green tea, rich in A, B2 and C vitamin complex along with variety of botanicals, helps to improve concentration and has a stimulating effect.

DZIEŃ 1 / DAY 1

	Śniadanie/Breakfast - 280 kcal Maki z paluszkiem krabowym i warzywami sezonowymi / Maki roll with crab stick and vegetables Zielona herbata / Green tea	37
	II Śniadanie/Lunch - 120 kcal Yasai Salad - świeże warzywa z sosem wafu/ Yasai Salad - fresh vegetables with wafu dressing Zielona herbata / Green tea	28
	Obiad/Dinner - 400 kcal Ebi Ramen - delikatny makaron ramen z krewetkami / Ebi Ramen - stir-fried ramen noodles with shrimps Zielona herbata / Green tea	67
	Podwieczorek / Afternoon snack - 160 kcal Tofu Salad - jedwabiste tofu z warzywami w sosie dengaku / Tofu Salad - soft tofu served with vegetables and dengaku dressing Zielona herbata / Green tea	31
	Kolacja/Supper - 240 kcal Nigiri z krewetką / Nigiri with shrimp Nigiri z seriolą / Nigiri with yellowtail Zielona herbata / Green tea	67

DZIEŃ 2 / DAY 2

	Śniadanie - 320 kcal Harumaki z krewetką / Spring rolls with shrimps Sałatka Wakame - wodorosty podane z serkiem tofu i sosem ponzu / Seaweed Wakame served with tofu and ponzu dressing Zielona herbata / Green tea	66
	II Śniadanie/Lunch - 100 kcal Sashimi Maki - łosoś, krewetka i warzywa sezonowe zawinięte w płatek sojowy / Sashimi rolls with salmon, shrimp and vegetables in soybean flake Zielona herbata / Green tea	48
	Obiad/Dinner - 450 kcal Kadziki Maguro - szaszłyki z białego tuńczyka i melona skropione sokiem z cytryny / Kadziki Maguro - grilled white tuna and melon skewers drizzled with lemon juice Zielona herbata / Green tea	61
	Podwieczorek/Afternoon snack - 130 kcal Nigiri z krewetką / Nigiri with shrimp Zielona herbata / Green tea	37
	Kolacja/Supper - 230 kcal Yasai Salad - świeże warzywa z sosem wafu/ Yasai Salad - fresh vegetables with wafu dressing Sashimi Maki - łosoś, krewetka i warzywa sezonowe zawinięte w nori / Sashimi Rolls - salmon, shrimp and vegetables wrapped in nori Zielona herbata / Green tea	64

DIETA DLA MĘŻCZYZNY / 1500 KCAL

FOR HIM

Dieta dzięki znacznej ilości witamin z grupy B, żelaza oraz magnezu, wzmacnia układ nerwowy, wpływa na koncentrację i dobre samopoczucie. Dieta obfituje także w pełnowartościowe białko potrzebne do prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych w organizmie. Dieta jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które obniżają poziom cholesterolu we krwi oraz w sporą ilość lecytyny, substancji odpowiedzialnej za dobrą pamięć. Potas w diecie zapobiega powstawaniu nadciśnienia tętniczego oraz chorób układu krążenia.

Thanks to B group vitamin complex, iron and magnesium, this diet enhances your nervous system, improves concentration and wellbeing. The diet also abounds with whole protein, essential for a regular metabolism processes. Rich in unsaturated fatty acids, the diet helps to lower your cholesterol. The diet contains a fair amount of lecithin, responsible for a good memory. Potassium in the diet prevents both against hypertension and cardiovascular diseases.

DZIEŃ 1 / DAY 1

	Śniadanie/Breakfast - 370 kcal Hosomaki cienkie z łososiem / Thin Hosomaki with salmon Tofu Salad - jedwabiste tofu z warzywami w sosie dengaku / Tofu Salad - soft tofu served with vegetables and dengaku sauce Zielona herbata / Green tea	46
	II Śniadanie/Lunch - 160 kcal Yasai Salad - świeże warzywa z sosem wafu/ Yasai Salad - fresh vegetables with wafu dressing Zielona herbata / Green tea	28
	Obiad /Dinner - 640 kcal Bulgogi - kawałki grillowanej wołowiny w sosie imbirowym / Bulgogi - grilled beef in ginger sauce Maki z paluszkiem krabowym i warzywami / Maki roll with crab stick and vegetables Zielona herbata / Green tea	86
	Podwieczorek / Afternoon snack - 120 kcal Tofu Salad - jedwabiste tofu z warzywami z sosem dendaku / Tofu Salad - soft tofu served with vegetables and dengaku dressing Zielona herbata / Green tea	31
	Kolacja/Supper - 220 kcal Sashimi Maki - świeże warzywa, łosoś, krewetka, tuńczyk zawinięte w nori / Sashimi Rolls with fresh vegetables, salmon, shrimp and tuna wrapped in nori Yasai Salad - świeże warzywa z sosem wafu/ Yasai Salad - fresh vegetables with wafu dressing Zielona herbata / Green tea	64

DZIEŃ 2 / DAY 2

	Śniadanie/Breakfast - 400 kcal Ebi Ramen delikatny makaron ramen z warzywami i krewetkami/ Ebi Ramen - stir-fried ramen noodles with shrimps Zielona herbata / Green tea	67
	II Śniadanie/Lunch - 130 kcal Nigiri z krewetką / Nigiri with shrimp Zielona herbata / Green tea	37
	Obiad /Dinner - 580 kcal Maki z łososia z tykwą i awokado w plątku naleśnikowym / Salmon maki rolls with lagenaria and avocado in a pancake flake Sałatka Wakame - wodorosty podane z serkiem tofu i sosem ponzu / Seaweed Wakame served with tofu and ponzu dressing Zielona herbata / Green tea	58
	Podwieczorek/Afternoon snack - 110 kcal Nigiri z seriolą i kroplą ostrego sosu / Nigiri with yellowtail, and drop of spicy sauce Zielona herbata / Green tea	42
	Kolacja/Supper - 280 kcal Maki z paluszkiem krabowym, warzywami i czarnym sezamem / Maki roll with crab stick, vegetables and black sesame Zielona Herbata / Green tea	37