

Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 08-14.05.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Jogurt kokosowy z truskawkami i orzechową granolą z patelni	Orzechowa granola z patelni z kiwi i mlekiem migdałowym	Zielona szakszuka	Wrapy w liściu sałaty z szynką, awokado i jajkiem	Wrapy w liściu sałaty z szynką, awokado i jajkiem	Kanapki z pastą brokułową	Jajecznica z pieczarkami i szczypiorkiem
2	Kalarepka i orzechy	Batoniki a`la szyszki	Bananowe lody na patyku w czekoladzie	Gruzińskie roladki z bakłażana	Gruzińskie roladki z bakłażana	Szarlotka z płatków owsianych	Batoniki a`la szyszki
3	Gulasz z mieloną wołowną i pesto	Gulasz z mieloną wołowną i pesto	Indyk szarpany + blanszowana botwinka	Indyk szarpany + blanszowana botwinka	Makaron z krewetkami i pomidorem	Szaszłyki drobiowo-warzywne z frytkami	Szaszłyki drobiowo-warzywne z frytkami
4	Batoniki a`la szyszki	Bananowe lody na patyku w czekoladzie	Batoniki a`la szyszki	Batoniki a`la szyszki	Szarlotka z płatków owsianych	Batoniki a`la szyszki	Szarlotka z płatków owsianych
5	Gulasz z mieloną wołowną i pesto	Chłodnik z botwinki	Chłodnik z botwinki	Indyk szarpany + blanszowana botwinka	Makaron z krewetkami i pomidorem	Szaszłyki drobiowo-warzywne	Kanapki z pastą brokułową