Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 15-21.05.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Błyskawiczna jaglanka z truskawkami	Omlet z papryką i szczypiorkiem	Owsianka z mango	Wiosenne kanapki z wędzonym łososiem i warzywami	Wiosenne kanapki z wędzonym łososiem i warzywami	Zielone placki z bananem i mus z malin	Zielone placki z bananem i mus z malin
2	Zielony koktajl z kiwi i szpinakiem	Batonik owsiany z suszoną morelą	Orzechy nerkowca	Koktajl z mango i ogórka	Koktajl z arbuzem i malinami	Batonik owsiany z suszoną morelą	Sałatka grecka
3	Wietnamska sałatka makaronowa	Wietnamska sałatka makaronowa	Domowy gyros i surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Domowy gyros i surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Wrapy z łososiem w sosie Teriyaki	Leczo z boczniakami i kasza jaglana	Leczo z boczniakami i kasza jaglana
4	Batonik owsiany z suszoną morelą	Jogurt z truskawkami i pestkami dyni	Batonik owsiany z suszoną morelą	Orzechy włoskie + arbuz	Batonik owsiany z suszoną morelą	Orzechy nerkowca + arbuz	Koktajl orzechowo-daktylowy
5	Wietnamska sałatka makaronowa	Sałatka ze szparagami, jajkiem i bekonem	Sałatka ze szparagami, jajkiem i bekonem	Domowy gyros i surówka z czerwonej kapusty z marchewką	Wrapy z łososiem w sosie Teriyaki	Sałatka grecka	Gotowana kukurydza z masełkiem czosnkowym