

Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 19-25.06.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Owsianka z musem z truskawek	Cynamonowe chlebki w jajku	Omlet z papryką	Kanapki z pastą z tuńczyka i ogórek małosolny	Kanapki z pastą z tuńczyka i ogórek małosolny	Jaglanka z malinami	Kanapka z pastą z awokado i jajko na twardo
2	Salatka z pomidora malinowego, rzodkiewki i mięty	Słupki papryki, rzodkiewki i orzechy nerkowca	Czekoladki z kakao i orzechami	Jogurt z truskawkami	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i rodzynkami	Lekki koktajl truskawkowy z miętą i cytryną
3	Cukinia faszerowana komosą ryżową	Cukinia faszerowana komosą ryżową	Jajka sadzone na puree ziemniaczanym i pieczona marchewka na słodko	Salatka z pieczonym kurczakiem i sosem sezamowym	Salatka z pieczonym dorszem i sosem sezamowym	Gyros z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami	Gyros z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i pieczonymi szparagami
4	Czekoladki z kakao i orzechami	Jogurt z musem z truskawek z tahini	Kalarepa i orzechy nerkowca	Czekoladki z kakao i orzechami	Koktajl Bounty słodzony bananem	Galaretka z owocami	Galaretka z owocami
5	Cukinia faszerowana komosą ryżową	Cukinia faszerowana komosą ryżową	Jajka sadzone na puree ziemniaczanym i pieczona marchewka na słodko	Salatka z pieczonym kurczakiem i sosem sezamowym	Salatka z pieczonym dorszem i sosem sezamowym	Kanapka z pastą z awokado	Wędzona makrela z chlebkiem i ogórkiem małosolnym