Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 12-18.06.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kanapka z pastą jajeczną w stylu curry z sałatą i pomidorem	Kanapka z pastą jajeczną w stylu curry z sałatą i pomidorem	Czekoladowy omlet z malinami	Kakaowy jogurt z chia i mango	Śniadaniowa sałatka z jajkiem i awokado	Jogurtowe placki z truskawkami i miodem	Szakszuka z cukinią
2	Czekoladki z kakao i orzechami	Sałatka z kaszą jaglaną i szparagami	Rukola z papryką, chrupiącymi pestkami i sosem miodowo-musztardowym	Czekoladki z kakao i orzechami	Czekoladki z kakao i orzechami	Rukola z papryką, chrupiącymi pestkami i sosem miodowo-musztardowym	Koktajl orzechowo-malinowy
3	Makaron z mielonym mięsem, pieczarkami i pieczonymi pomidorami	Makaron z mielonym mięsem, pieczarkami i pieczonymi pomidorami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem	Naleśniki gryczane ze szpinakiem	Obiad z piekarnika: Łosoś ze szparagami i ziemniakami	Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową	Pulpety w sosie curry z ryżem i fasolką szparagową
4	Jogurt z mango i słonecznikiem	Czekoladki z kakao i orzechami	Czekoladki z kakao i orzechami	Koktajl chia fresca z kiwi	Koktajl o smaku szarlotki	Koktajl bananowy z cynamonem	Czekoladki z kakao i orzechami
5	Sałatka z kaszą jaglaną i szparagami	Zupa brokułowa z fasolą	Zupa brokułowa z fasolą	Sałatka z figami	Sałatka z figami	Kulki ryżowe z tuńczykiem	Kulki ryżowe z tuńczykiem