

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 03-09.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Kanapka z łososiem, koperkiem i ogórkiem	Komosanka z malinami i orzechami	Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło	Chia z brzoskwinią	Zielone muffiny jajeczne otulone prosciutto	Twarożek migdałowy z rzodkiewką i szczypiorkiem	Śliwki i morele pod owsianą kruszonką
<b>2</b>	Słodka przekąska - morele i gorzka czekolada	Mizeria	Szejk waniliowo - migdałowy	Brokuły z migdałami	Lekki sernik na zimno z malinami	Deser jeżynowy z matcha	Lekki sernik na zimno z malinami
<b>3</b>	Hamburgery w cukinii z sałatką	Hamburgery w cukinii z sałatką	Kurczak z orzeszkami z piekarnika	Kurczak z orzeszkami z piekarnika	Łosoś cytrynowy i surówka z pomidorów	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki
<b>4</b>	Aromatyczny pomidor	Bananowo - borówkowe lody	Brzoskwinia i pestki dyni	Czereśnie i orzechy laskowe	Brokuły z migdałami	Lekki sernik na zimno z malinami	Koktajl śródziemnomorski
<b>5</b>	Hamburgery w cukinii z sałatką	Hamburgery w cukinii z sałatką	Kurczak z orzeszkami z piekarnika	Kurczak z orzeszkami z piekarnika	Łosoś cytrynowy i surówka z pomidorów	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki	Pieczone udko kurczaka w tymianku + marchewka i ziemniaczki