

Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 26.06-02.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Błonnikowa owsianka z borówkami i siemieniem lnianym	Tost z jajecznicą	Placki gryczane z bananem i truskawkami	Placki gryczane z bananem i truskawkami	Chlebek w jajku z pomidorem i szpinakiem	Jaglanka z brzoskwinią	Omlot na słodko z morelami i kokosem
2	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	Truskawki z jogurtem	Borówki z jogurtem	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	Koktajl ogórkowo-maślankowy	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek
3	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami	Pstrąg pieczony z suszonymi pomidorami	Grillowana kiełbaska i letnia sałatka z grillowaną cukinią, pomidorkami i tostem czosnkowym	Grillowana kiełbaska i letnia sałatka z grillowaną cukinią, pomidorkami i tostem czosnkowym
4	Pikantna sałatka z surowej cukinii	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	Pasta z awokado i słupki papryki	Orzechy i truskawki	Batoniki na zimno z mleczka kokosowego i truskawek	Pasta z bobu z czosnkiem i słupki warzyw	Koktajl z borówkami na jogurcie kokosowym
5	Kanapki z szynką i ogórkiem małosolnym	Kotlety mielone z cukinią z kaszą i surówka z ogórków małosolnych i cebulki	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami	Paprykowe udka z kurczaka, fasolka szparagowa z pomidorami	Pstrąg pieczony z suszonymi pomidorami	Sałatka z bobem i jajkiem na twardo	Pasta z bobu z czosnkiem z chlebkiem