Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 31.07-06.08.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Placuszek owsiany z pestkami, jabłkiem i rodzynkami	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	Omlet z papryką i szczypiorkiem	Szybkie musli z patelni z jogurtem i owocami	Kanapka z tofu, chrzanem i ogórkiem małosolnym	Pieczona owsianka czekoladowa z malinami	Pieczona owsianka czekoladowa z malinami
2	Szpinak z orzechami z musztardowym vinegretem	Koktajl kakaowo-migdałowy	Słupki warzyw + pasta z awokado	Migdały i borówki	Koktajl ze szpinakiem i mango	Ogórkowa chia fresca	Migdały + słupki marchewki
3	Zupa meksykańska z kurczakiem	Zupa meksykańska z kurczakiem	Zielone letnie curry	Zielone letnie curry	Łosoś w imbirowo-miodowej glazurze z komosą ryżową i miksem sałat	Kotlet ala schabowy z indyka, ziemniaczki z koperkiem i surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką	Kotlet ala schabowy z indyka, ziemniaczki z koperkiem i surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką
4	Koktajl malinowy	Szpinak z orzechami z musztardowym vinegretem	Jogurt i borówki	Słupki warzyw + pasta z awokado	Migdały i maliny	Jogurt z mango i czekoladą	Chia z bananem
5	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	Sałatka tabuleh z komosą	Sałatka tabuleh z komosą	Fasolka szparagowa z sezamem i jajkiem	Sałatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi	Sałatka ze szpinakiem, pieczonymi marchewkami i orzechami włoskimi	Sałatka Caprese z tofu i grzanka czosnkowa