

Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 24-30.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów suszonych	Gofry z tuńczykiem i ogórek małosolny	Gofry z tuńczykiem i ogórek małosolny	Pieczona owsianka z borówkami i migdałami	Tost ze szparagami i tofu	Komosanka z malinami i orzechami
2	Kaszowy batonik	Czereśnie i orzechy	Brzoskwinia, orzechy i czekolada	Kaszowy batonik	Kaszowy batonik	Agrest i orzechy nerkowca	Kaszowy batonik
3	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem i ryż	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem i ryż	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z jajkiem sadzonym	Szarpana wołowina, mizeria i gotowane ziemniaczki	Szarpana wołowina, mizeria i gotowane ziemniaczki
4	Jogurt z czekoladą i czereśniami	Kaszowy batonik	Kaszowy batonik	Koktajl z borówkami i brzoskwinią	Agrest i orzechy nerkowca	Kaszowy batonik	Koktajl pomidorowy z bazylią i siemieniem lnianym
5	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem i ryż	Pieczone udka z kurczaka z duszoną młodą kapustką z koperkiem i ryż	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem	Salatka śródziemnomorska z kurczakiem	Makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z jajkiem sadzonym	Prosta sałatka z krewetkami i szparagami	Prosta sałatka z krewetkami i szparagami