

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 10-16.07.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Kanapka z ziołową pastą jajeczną i rzodkiewkami	Kanapka z ziołową pastą jajeczną i rzodkiewkami	Kakaowa owsianka z makiem i malinami	Omlet z rukolą i awokado	Kolorowa jajecznica z cebulą, papryką, łososiem i szczypiorkiem	Gofry z truskawkami i masłem orzechowym	Gofry z jajkiem sadzonym, pesto i rukolą z pomidorem
<b>2</b>	Czereśnie i migdały	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Sałatka z awokado i pomidorami z rukolą, cebulką i słonecznikiem	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Jogurt kokosowy z truskawkami i amarantusem	Kalarepka i orzechy laskowe	Domowa Karotka z morelami i bananem
<b>3</b>	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu	Chińszczyzna z bakłażanem i tofu	Pieczona biała kiełbaska z cebulką i jabłkiem + grzanka czosnkowa
<b>4</b>	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Jogurt cytrynowy z makiem i malinami	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Mocno truskawkowy koktajl	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem	Domowa Karotka z morelami i bananem	Czekoladowy batonik low carb z ekspandowanym amarantusem
<b>5</b>	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem	Grillowana pierś z kurczaka, młode ziemniaczki i kolorowa surówka warzywna z koperkiem	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem	Wiosenny smażony ryż z warzywami i łososiem	Kanapki z łososiem, koperkiem i ogórkiem	Sałatka z makaronem i tuńczykiem	Sałatka z makaronem i tuńczykiem