

Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 14-20.08.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Muffinki jajeczne z warzywami	Muffinki jajeczne z warzywami	Komosa ryżowa z morelami	Yellow smoothie bowl - mus owocowy w miseczce ze zdrowymi dodatkami	Omlet po indyjsku	Kanapki z łososiem wędzonym, awokado i rzodkiewkami	Jajecznica z kurkami (lub pieczarkami)
2	Batoniki a`la szyszki	Orzechy nerkowca + arbuż	Batoniki a`la szyszki	Wrapy w liściu sałaty z szynką i awokado	Batoniki a`la szyszki	Koktajl orzechowo-morelowy	Batoniki a`la szyszki
3	Naleśniki ze szpinakiem	Naleśniki ze szpinakiem	Szybki gyros z piersi kurczaka z ziemniaczkami i fit mizeria z koperkiem na jogurcie	Szybki gyros z piersi kurczaka z ziemniaczkami i fit mizeria z koperkiem na jogurcie	Makaron z krewetkami i pomidorem	Dorsz z fasolką szparagową w sosie śmietankowym i ziemniaki	Dorsz z fasolką szparagową w sosie śmietankowym i ziemniaki
4	Koktajl malinowo-arbużowy	Batoniki a`la szyszki	Wrapy w liściu sałaty z szynką i awokado	Batoniki a`la szyszki	Jogurt z malinami i płatkami migdałów	Batoniki a`la szyszki	Koktajl orzechowo-morelowy
5	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy	Kolorowa sałatka z boczniakiem smażonym i sosem musztardowy	Sałatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców	Sałatka Cezar z wędzonym tofu i kremowym sosem z nerkowców	Krem z kalafiora z curry	Krem z kalafiora z curry	Kanapki z łososiem wędzonym, awokado i rzodkiewkami