

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 21-27.08.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Jajecznica z pomidorami i szczypiorkiem	Omlet na słodko z morelami i kokosem	Grzanki z guacamole	Jaglanka tiramisu	Letnie kanapki z jajkiem, awokado i rzodkiewkami	Frittata z brokułami i cukinią	Owsianka z wiśniami
<b>2</b>	Koktajl z borówkami	Słupki warzyw i orzechy	Brzoskwinia i czekolada	Sałatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	Orzechy włoskie i grejpfrut	Orzechy włoskie i kalarepka	Sałatka z ogórkiem, pomidorem i tuńczykiem
<b>3</b>	Lekki dorsz z sałwą pomidorową z mango i brązowy ryż	Lekki dorsz z sałwą pomidorową z mango i brązowy ryż	Pieczona pierś z kurczaka w pomidorach, kasza jaglana i ogórki małosolne	Pieczona pierś z kurczaka w pomidorach, kasza jaglana i ogórki małosolne	Nuggetsy z boczniaka, miętowy sos tzatzyki o pomidory z cebulką	Nuggetsy z boczniaka, miętowy sos tzatzyki o pomidory z cebulką	Sałatka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą
<b>4</b>	Słupki warzyw i orzechy	Jogurt straciatella z borówkami	Sałatka z kiszzonego ogórka z cebulką, papryką i marchewką	Sałatka z grejpfruta i awokado	Orzeźwiający koktajl z kiwi i brzoskwini	Sałatka z ogórkiem, pomidorem i tuńczykiem	Jogurt kokosowo-cytrynowy z wiśniami
<b>5</b>	Lekki dorsz z sałwą pomidorową z mango i brązowy ryż	Lekki dorsz z sałwą pomidorową z mango i brązowy ryż	Kanapka z pierśią z kurczaka, sałwą i pomidorem	Kanapka z pierśią z kurczaka, sałwą i pomidorem	Frittata z brokułami i cukinią	Sałatka z ogórka i czerwonej cebuli z białą fasolą	Sałatka z brokuła gotowanego na parze z żurawiną i migdałami