

Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 28.08-03.09.2023

| | Dzień 1 | Dzień 2 | Dzień 3 | Dzień 4 | Dzień 5 | Dzień 6 | Dzień 7 |
|----------|---|---|--|--|---|---|---|
| 1 | Cynamonowe grzanki z bananem i masłem orzechowym | Granola Kasi z jogurtem kokosowym i borówkami | Granola Kasi z jogurtem kokosowym i borówkami | Duży omlet z pomidorem i czerwoną cebulką | Jajka sadzone ze szczypiorkiem + chleb i pomidorki | Naleśniki owsiane z mussem owocowym | Naleśniki owsiane z mussem owocowym |
| 2 | Spring rollsy z tofu i warzywami | Spring rollsy z tofu i warzywami | Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem | Koktajl z natki pietruszki i malin | Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem | Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem | Domowe guacamole na grzance |
| 3 | Makaron z sosem pomidorowym, wołowiną i bazylią | Makaron z sosem pomidorowym, wołowiną i bazylią | Burgery z indyka z pieczonymi ziemniakami i miksem sałat | Burgery z indyka z pieczonymi ziemniakami i miksem sałat | Cytrynowy łosoś ze szpinakiem | Kurczak pieczony z fasolką i papryką + kasza | Kurczak pieczony z fasolką i papryką + kasza |
| 4 | Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem | Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem | Migdały i kalarepa | Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem | Maliny z płatkami migdałów | Melon i orzechy | Czekoladowy batonik z masłem orzechowym i amarantusem |
| 5 | Makaron z sosem pomidorowym, wołowiną i bazylią | Makaron z sosem pomidorowym, wołowiną i bazylią | Burgery z indyka z chlebem i miksem sałat | Burgery z indyka z chlebem i miksem sałat | Sałátka z melonem i awokado | Kurczak pieczony z fasolką i papryką | Kurczak pieczony z fasolką i papryką |