

## Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 25.09-01.10.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>1</b>	Kanapka z pomidorem i pastą z groszku	Ryż na mleku owsianym z tartą gruszką	Kanapki z tofu, musztardą i papryką	Jajecznica z pomidorami	Jogurt z karmelizowanym bananem i orzechami	Pieczona owsianka z wędzonym łososiem	Placuszek owsiany z nutellą z awokado
<b>2</b>	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Koktajl z mango i ogórka	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	Kalarepa + nasiona słonecznika	Słupki warzyw + pasta z awokado	Chia z kiwi
<b>3</b>	Risotto z krewetkami i groszkiem	Wątróbka z cebulką i jabłkiem, z ziemniakami i kapustą kiszoną	Wątróbka z cebulką i jabłkiem, z ziemniakami i kapustą kiszoną	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami i surówka z buraka i marchewki	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami i surówka z buraka i marchewki
<b>4</b>	Koktajl z mango i ogórka	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami	Czekoladowy batonik ze śliwkami	Szarlotka z płatków owsianych	Szarlotka z płatków owsianych	Szarlotka z płatków owsianych
<b>5</b>	Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu	Salatka z figami, migdałami i kruszonym tofu	Kanapka z wątróbką	Jednogarnkowa potrawka z soczewicą, batatem i papryką	Pieczona owsianka z wędzonym łososiem	Kotlety mielone z cukinią i surówka z buraka i marchewki	Kotlety mielone z cukinią i surówka z buraka i marchewki