

Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 02-08.10.2023

| | Dzień 1 | Dzień 2 | Dzień 3 | Dzień 4 | Dzień 5 | Dzień 6 | Dzień 7 |
|----------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1 | Bardzo jabłkowa jaglanka | Omlet po indyjsku | Owsianka z rodzynkami i kakao | Kanapka z pasztetem z soczewicy i rzodkiewki | Kanapka z pasztetem z soczewicy i ogórkiem kiszonym | Jajka sadzone z pomidorem i szpinakiem | Placki owsiane z jabłkiem |
| 2 | Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami | Batonik Snickers | Grejfrut i migdały | Batonik Snickers | Salatka z pomidorków koktajlowych i papryki z oliwkami | Koktajl kakaowy z awokado | Koktajl warzywny z awokado i szpinakiem |
| 3 | Ratatouille z cukinią i bakłażanem | Ratatouille z cukinią i bakłażanem | Salatka z wątróbką i grillowaną cukinią | Curry z dorszem | Curry z dorszem | Bakłażan faszerowany soczewicą i tahini | Bakłażan faszerowany soczewicą i tahini |
| 4 | Batonik Snickers | Koktajl z morelami i szpinakiem | Batonik Snickers | Gruszka i migdały | Batonik Snickers | Crumble ze śliwkami | Crumble ze śliwkami |
| 5 | Ratatouille z cukinią i bakłażanem | Ratatouille z cukinią i bakłażanem | Salatka z wątróbką i grillowaną cukinią | Curry z dorszem | Curry z dorszem | Pasztet z soczewicy z pomidorami i rukolą | Pasztet z soczewicy z pomidorami i rukolą |