

Plan posiłków Klub Kasi - dieta ogólna 23-29.10.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Marchewkowa nocna owsianka	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	Kanapki z pastą jajeczną w orientalnym stylu z suszonym pomidorem i curry	Komosanka z gruszką i jogurtem	Omlet ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	Ryż z jogurtem, jabłkiem i cynamonem	Szakszuka z jajkiem
2	Migdały	Kolorowy batonik z orzechami	Pomidory z pestkami i natką	Szybka sałatka z papryki, pomidorków i szpinaku	Kolorowy batonik z orzechami	Szybka sałatka z papryki, pomidorków i szpinaku	Kolorowy batonik z orzechami
3	Makaron stir-fry z kurczakiem i warzywami	Makaron stir-fry z kurczakiem i warzywami	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową	Chili con carne z fasolą, kukurydzą i awokado z komosą ryżową	Łosoś teriyaki z brokułami i ryżem	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami i surówka z kiszzonego ogórka	Kotlety mielone z cukinią z ziemniaczkami i surówka z kiszzonego ogórka
4	Kolorowy batonik z orzechami	Koktajl chia fresca z pomarańczą i ogórkiem	Kolorowy batonik z orzechami	Migdały	Śliwki w czekoladzie	Kolorowy batonik z orzechami	Śliwki w czekoladzie
5	Harira - zupa z soczewicy z daktylami	Harira - zupa z soczewicy z daktylami	Śledzie z suszonymi pomidorami, cebulką i chlebkiem	Śledzie z suszonymi pomidorami, cebulką i chlebkiem	Brokuły z migdałami i sosem czosnkowym	Placki z ziemniaka i batata z łososiem wędzonym	Placki z ziemniaka i batata z łososiem wędzonym