Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 09-15.10.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Jogurt z prażonym jabłkiem z cynamonem	Kanapki z szynką, ogórkiem i musztardą	Jajko na miękko i kanapka z szynką i pomidorem	Pieczona owsianka kakaowa z gruszką	Pieczona owsianka kakaowa z gruszką	Omlet z pieczarkami i szczypiorkiem	Owsianka ze śliwkami
2	Migdały	Baton Snickers	Jesienna zupa detoks	Baton Snickers	Jogurt z mango i siemieniem	Domowy hummus i słupki warzyw	Migdały
3	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	Naleśniki gryczane ze szpinakiem i suszonymi pomidorami	Curry z indykiem i batatem	Curry z indykiem i batatem	Dorsz i pieczona dynia z rozmarynem, miks sałat z koperkiem	Lazania z cukinią	Lazania z cukinią
4	Baton Snickers	Domowa Karotka z kurkumą i imbirem	Baton Snickers	Koktajl z mango i jarmużem na odporność	Baton Snickers	Śliwki i gorzka czekolada	Baton Snickers
5	Jesienna zupa detoks	Jesienna zupa detoks	Curry z indykiem i batatem	Curry z indykiem i batatem	Domowy hummus z pieczoną dynią z rozmarynem	Lazania z cukinią	Lazania z cukinią