

Plan posiłków Klub Kasi - dieta dla zabieganych 20-26.11.2023

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
1	Nocna owsianka z bakaliarni	Jajka sadzone z chlebkiem i ogórkiem kiszonym	Nocna owsianka piernikowa	Jogurt z jabłkiem i cynamonem	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	Kanapka z pastą z tofu i pomidorów	Gofry z tuńczyka
2	Pomidory z oliwkami	Batonik ze słonecznika	Słupki ogórka, czarne oliwki i orzechy	Batonik ze słonecznika	Jabłko i orzechy	Batonik ze słonecznika	Orzechy i gorzka czekolada
3	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem	Makaron Pad Thai z kurczakiem	Fasolka po bretońsku	Fasolka po bretońsku	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem i sałatka	Pieczony kotlet a`la schabowy w panierce z parmezanem i sałatka
4	Batonik ze słonecznika	Pomidory z oliwkami	Batonik ze słonecznika	Słupki ogórka, czarne oliwki i orzechy	Batonik ze słonecznika	Śliwki i gorzka czekolada	Deser z chia i duszoną śliwką
5	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem	Gulasz z soczewicy z brązowym ryżem	Makaron Pad Thai z kurczakiem	Fasolka po bretońsku	Fasolka po bretońsku	Krupnik	Krupnik