

PLAN POSIŁKÓW

ŚNIADANIA

Owsianka jogurtowo-truskawkowa

Lekka pasta rybna z pieczywem

Jajecznica z suszonymi pomidorami

Twarożek ze szpinakiem i sezamem

Kanapki z wędliną i warzywami

Owsianka "szarlotka"

Kanapki z pastą warzywną

II ŚNIADANIA

Mocno pomidorowa kanapka

Serek z prażonymi płatkami

Koktajl egzotyczny

Shake owocowy z otrębami

Batoniki granola

Kanapki z kremowym serkiem

Jogurt z dodatkami

OBIADY

Kurczak z kaszą i czerwoną surówką

Makaron z tuńczykiem

Cukinia faszerowana

Kasza curry

Indyk w migdałach z brokułami

Kurczak po węgiersku

Kotlety z kaszy z sosem tzatzyki

PODWIECZORKI

Fioletowy koktajl z chia

Pieczone warzywa z dipem

Sałatka z rukolą

Jogurt ze słonecznikiem

Krem z brokułów i marchewki

Energetyzujący sok z buraka

Koktajl na kefirze

KOLACJE

Serek wiejski po włosku

Zbilansowane kanapki

Kurczak z fasolką

Owsiane racuchy z gruszką

Żytnie tosty

Sałatka z mozarellą

Fritatta z fetą