

THREE STEPS TO SUMMER



1 TYDZIEŃ

NIEDZIELA 1 MAJA

- ŚNIADANIE ——— Sałatka z awokado, cukinią i grillowanym kozim serem
Orzeźwiający koktajl z miętą
- OBIAD ————— Makaron z halibutem i sosem z zielonego groszku
- KOLACJA ————— Sałatka z komosą ryżową i batatem

PONIEDZIAŁEK 2 MAJA

- ŚNIADANIE ——— Złocista jaglanka
- OBIAD ————— Szarpany kurczak z pieczarkami, cukinią i groszkiem
- KOLACJA ————— Pieczony batat z kozim serem i miętowym pesto

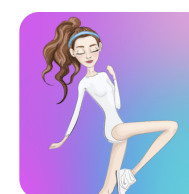
WTOREK 3 MAJA

- ŚNIADANIE ——— Owsianka z karmelizowaną gruszką i musem kokosowym
- OBIAD ————— Makaron z krewetkami i oliwkami
- KOLACJA ————— Sałatka z ciecierzycą, pomidorkami i oliwkami

ŚRODA 4 MAJA

- ŚNIADANIE ——— Omlet na słono z suszonymi pomidorami i kurkumą
Zielone smoothie ze szpinakiem
- OBIAD ————— Indyk w sosie szpinakowym
Ryż jaśminowy
Surówka z buraków
- KOLACJA ————— Krem brokułowy z grzankami

THREE STEPS TO SUMMER



DIET
& TRAINING
BY ANN

1 TYDZIEŃ

CZWARTEK 5 MAJA

ŚNIADANIE ——— Śniadaniowy bowl z ananase

OBIAD ————— Kulki mięsne w sosie pomidorowym z pieczarkami
Pieczone ziemniaki z tymiankiem
Sałatka z rukoli i pomidorków z bazylią

KOLACJA ————— Kanapki z guacamole i serem feta

PIĄTEK 6 MAJA

ŚNIADANIE ——— Kokosowy ryż z malinami
Smoothie z granatem

OBIAD ————— Aromatyczna wołowina z warzywami
Ryż jaśminowy

KOLACJA ————— Sałatka z krewetkami i tofu

SOBOTA 7 MAJA

ŚNIADANIE ——— Jajecznica z szynką parmeńską
Sałatka z kiszonymi ogórkami
Sok pomidorowy

OBIAD ————— Vege kotlety brokułowe
Kasza jagłana z pietruszką
Sałatka z pomidorków z cebulą

KOLACJA ————— Tosty z pastą z oliwek i twarogiem

Listę składników oraz sposób przygotowania znajdziesz
w swoim planie diety aplikacji Diet & Training by Ann