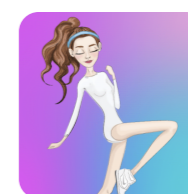


# THREE STEPS TO SUMMER



DIET  
& TRAINING  
BY ANN

## 3 TYDZIEŃ

### NIEDZIELA 15 MAJA

- ŚNIADANIE — Szakszuka z kolorową papryką
- PORANNA PRZEKĄSKA — Zielony koktajl warzywno-owocowy
- OBIAD — Strogonow z indykiem, ogórkiem kiszonym i papryką  
Kasza gryczana
- WIECZORNĄ PRZEKĄSKA — Jogurt z orzechami włoskimi
- KOLACJA — Libańska sałatka a'la tabbouleh

### PONIEDZIAŁEK 16 MAJA

- ŚNIADANIE — Sałatka z kaszą, warzywami i serem kozim
- PORANNA PRZEKĄSKA — Komosanka na wynos
- OBIAD — Łosoś w sosie a'la teriyaki z bobem
- WIECZORNĄ PRZEKĄSKA — Lekka zupa z cukinii
- KOLACJA — Sałatka z kurczakiem i rukolą

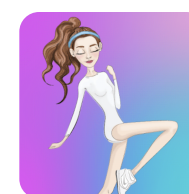
### WTOREK 17 MAJA

- ŚNIADANIE — Szybka owsianka
- PORANNA PRZEKĄSKA — Kanapka z pastą z tofu i suszonych pomidorów
- OBIAD — Makaron z brokułami i kurczakiem
- WIECZORNĄ PRZEKĄSKA — Twarożek ze szczypiorkiem
- KOLACJA — Sałatka z jajkiem, tofu i awokado

---

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

# THREE STEPS TO SUMMER



DIET  
& TRAINING  
BY ANN

## 3 TYDZIEŃ

### ŚRODA 18 MAJA

- ŚNIADANIE — Pomidorowy omlet z ziołami
- PORANNA PRZEKĄSKA — Deser kakaowy z jagodami
- OBIAD — Wege chili i komosa ryżowa
- WIECZORNĄ PRZEKĄSKA — Sałatka a'la caprese z balsamico
- KOLACJA — Włoska zapiekanka z bakłażanem i cukinią

### CZWARTEK 19 MAJA

- ŚNIADANIE — Krem orzechowy z jabłkiem i jagodami
- PORANNA PRZEKĄSKA — Koktajl szpinakowy z awokado
- OBIAD — Marynowane "steiki" z indyka, komosą ryżowa oraz surówka z marchewką i tymiankiem
- WIECZORNĄ PRZEKĄSKA — Brokuły z sosem czosnkowym
- KOLACJA — Sałatka z komosą, jajkiem i sosem pietruszkowy

### PIĄTEK 20 MAJA

- ŚNIADANIE — Pasta z bobu i suszonych pomidorów  
Sałatka ze szpinakiem, pomidorkami i papryką
- PORANNA PRZEKĄSKA — Jogurtowo-malinowy przekładaniec
- OBIAD — Grillowane warzywa z kurczakiem i soczewicą
- WIECZORNĄ PRZEKĄSKA — Warzywne spaghetti
- KOLACJA — Sałatka z rzodkiewkami i kurczakiem w marynacie jogurtowej

### SOBOTA 21 MAJA

- ŚNIADANIE — Bowl z komosą i mozzarellą
- PORANNA PRZEKĄSKA — Kanapka z kremem z nerkowców i jagodami
- OBIAD — Gulasz wołowy z fasolą i komosa ryżowa
- WIECZORNĄ PRZEKĄSKA — Koktajl warzywny
- KOLACJA — Dorsz z szaszłykami warzywnymi