THREE STEPS TO SUMMER

2 TYDZIEŃ

DIET & TRAINING BY ANN

NIEDZIELA 8 MAJA

ŚNIADANIE — Owsianka z borówkami

PORANNA PRZEKĄSKA — Koktajl z truskawek

OBIAD — Grillowany indyk z pesto pietruszkowym
Komosa ryżowa na ostro ze szparagami

WIECZORNA PRZEKĄSKA — Szparagi w szynce parmeńskiej

KOLACJA — Zupa krem z pomidorów i soczewicy

PONIEDZIAŁEK 9 MAJA

ŚNIADANIE — Kokosowe placuszki z domową konfiturą

PORANNA PRZEKĄSKA — Sałatka truskawkowa ze szparagami i kozim serem

OBIAD — Kasza gryczana ze szpinakiem, brokułami i suszonymi pomidorami

WIECZORNA PRZEKĄSKA — Surówka z marchwi

KOLACJA — Jajka w koszulce na szparagach z awokado

WTOREK 10 MAJA

ŚNIADANIE — Awokado zapiekane z jajem i sałatka z roszponką

PORANNA PRZEKĄSKA — Zielony koktajl z truskawkami

OBIAD — Kurczak z pieczonymi warzywami

WIECZORNA PRZEKĄSKA — Lekki chłodnik na jogurcie

KOLACJA — Sałatka z burakiem i orzechami

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

THREE STEPS TO SUMMER

DIET & TRAINING BY ANN

2 TYDZIEŃ

ŚRODA 11 MAJA

ŚNIADANIE — Jaglanka z truskawkami

PORANNA PRZEKĄSKA — Jogurt z owocami i bakaliami

OBIAD — Tatar z łososia oraz lemoniada cytrynowa ze świeżym ogórkiem

WIECZORNA PRZEKĄSKA — Choco mus z migdałami

KOLACJA — Szybki krem z cukinii z kawałkami kurczaka

CZWARTEK 12 MAJA

ŚNIADANIE — Owsianka z granatem i orzechami

PORANNA PRZEKĄSKA — Sałatka z selerem naciowym, truskawkami i ricottą

OBIAD — Makaron z buraczanym pesto i kurczakiem

WIECZORNA PRZEKĄSKA — Jogurt kokosowy z muesli

KOLACJA — Soczewica ze świeżymi warzywami

PIĄTEK 12 MAJA

ŚNIADANIE — Wytrawny omlet z mozzarellą oraz salsa pomidorowa z bazylią

PORANNA PRZEKĄSKA — Sałatka owocowa z nutą imbiru

OBIAD — Wołowina w sosie curry i bazyliowy ryż basmati

WIECZORNA PRZEKĄSKA — Kanapka z awokado i pomidorem

KOLACJA — Kasza jaglana z warzywami i mozzarellą

SOBOTA 13 MAJA

ŚNIADANIE — Kokosowe muffiny z musem z malin

PORANNA PRZEKĄSKA — Koktajl kokos-banan-kakao

OBIAD — Cytrynowe risotto z kurczakiem i szparagami

WIECZORNA PRZEKĄSKA — Krem czekoladowy z orzechami

KOLACJA — Pieczywo z pastą szpinakową i papryką