

# Healthy & Active CHALLENGE

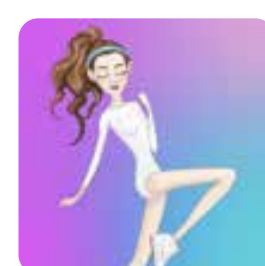


# JADŁOSPIS

**CLASSIC, VEGE**

**4 TYDZIEŃ**

**DIET  
& TRAINING  
BY ANN**





# Healthy & Active CHALLENGE



## 4 TYDZIEŃ

### DZIEŃ 22

ŚNIADANIE — Naleśnik z dżemem truskawkowym z chia

PRZEKĄSKA — Koktajl egzotyczny z mango  
PORANNA

OBIAD — Królik w aromatycznym sosie pomidorowym

PRZEKĄSKA — Żurawinowa owsianka  
WIECZORNA

KOLACJA — Ceviche z dorsza



### DZIEŃ 23

ŚNIADANIE — Koszyczki z szynki parmeńskiej z jajkiem

PRZEKĄSKA — Pudding jaglany  
PORANNA

OBIAD — Grzybowe risotto z szynką parmeńską

PRZEKĄSKA — Krwisty detoks  
WIECZORNA

KOLACJA — Kaszotto jaglane z szynką parmeńską i awokado



### DZIEŃ 24

ŚNIADANIE — Szarlotkowa ryżowianka

PRZEKĄSKA — Smoothie mango-awokado  
PORANNA

OBIAD — Królik duszony z grzybami i majerankiem

PRZEKĄSKA — Bakalie  
WIECZORNA

KOLACJA — Curry z kurczakiem i brokułem





## 4 TYDZIEŃ

## CLASSIC

### DZIEŃ 25

ŚNIADANIE — Zielona pasta z groszku z pieczywem

PRZEKĄSKA — Koktajl czekoladowo-śliwkowy  
PORANNA

OBIAD — Grillowany łosoś

PRZEKĄSKA — Pudding chia  
WIECZORNA

KOLACJA — Naleśniki z pastą grecką i warzywami



### DZIEŃ 26

ŚNIADANIE — Sałatka z mango, awokado, jajkiem i cytrynowym winegretem z miętą

PRZEKĄSKA — Malinowo-porczkowe smoothie  
PORANNA

OBIAD — Indyk w sosie pieczarkowo-paprykowym

PRZEKĄSKA — Grzanka z zielonym pesto  
WIECZORNA

KOLACJA — Ryż z łososiem i groszkiem



### DZIEŃ 27

ŚNIADANIE — Śliwkowa gryczanka

PRZEKĄSKA — Pudding chia z musem malinowym  
PORANNA

OBIAD — Indyk gotowany na parze

PRZEKĄSKA — Bakalie  
WIECZORNA

KOLACJA — Pieczywo z pastą z awokado





# Healthy & Active CHALLENGE

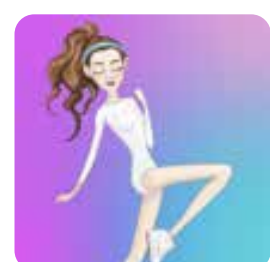


# JADŁOSPIS

CLASSIC, VEGE

4 TYDZIEŃ

DIET  
& TRAINING  
BY ANN





# Healthy & Active CHALLENGE



## 4 TYDZIEŃ

### DZIEŃ 22

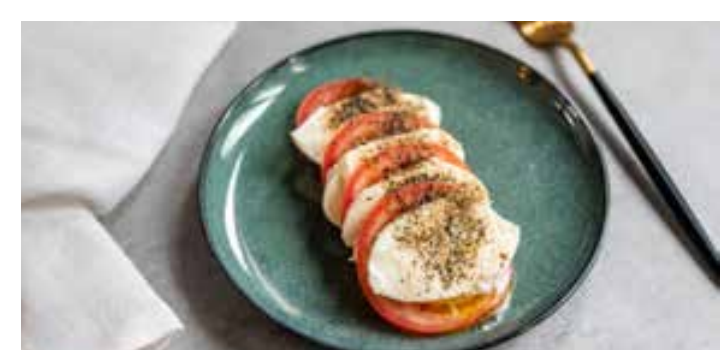
ŚNIADANIE — Naleśnik z dżemem truskawkowym z chia

PRZEKĄSKA — Koktajl egzotyczny z mango  
PORANNA

OBIAD — Gryczane kaszotto z pieczarkami, pomidorem i tofu

PRZEKĄSKA — Żurawinowa owsianka  
WIECZORNA

KOLACJA — Sałatka Caprese



### DZIEŃ 23

ŚNIADANIE — Jajka zapiekane z suszonymi pomidorami

PRZEKĄSKA — Pudding jaglany  
PORANNA

OBIAD — Grzybowe risotto z orzechami

PRZEKĄSKA — Krwisty detoks  
WIECZORNA

KOLACJA — Kaszotto jaglane z awokado



### DZIEŃ 24

ŚNIADANIE — Szarlotkowa ryżowianka

PRZEKĄSKA — Koktajl kokosowy z mango  
PORANNA

OBIAD — Dal z soczewicą i boczniakami

PRZEKĄSKA — Bakalie  
WIECZORNA

KOLACJA — Rozgrzewający krem brokułowy z serem feta





## 4 TYDZIEŃ

VEGE

### DZIEŃ 25

ŚNIADANIE — Zielona pasta z groszku z pieczywem

PRZEKĄSKA — Koktajl czekoladowo-śliwkowy  
PORANNA

OBIAD — Grillowane boczniki

PRZEKĄSKA — Pudding chia  
WIECZORNA

KOLACJA — Naleśniki z pastą grecką i warzywami



### DZIEŃ 26

ŚNIADANIE — Sałatka z mango, awokado, jajkiem  
i cytrynowym winegretem z miętą

PRZEKĄSKA — Koktajl malinowo-jogurtowy  
PORANNA

OBIAD — Ciecierzyca w sosie pieczarkowo-paprykowym

PRZEKĄSKA — Grzanka z zielonym pesto  
WIECZORNA

KOLACJA — Kolorowy ryż z serem halloumi



### DZIEŃ 27

ŚNIADANIE — Śliwkowa gryczanka

PRZEKĄSKA — Pudding chia z musem malinowym  
PORANNA

OBIAD — Zielona kasza z groszkiem i serem halloumi

PRZEKĄSKA — Bakalie  
WIECZORNA

KOLACJA — Pieczywo z pastą z awokado

