

Healthy & Active CHALLENGE

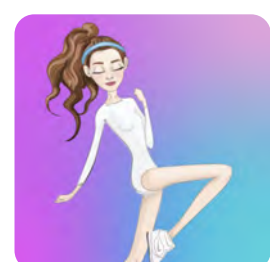


JADŁOSPIS

CLASSIC, VEGE

2 TYDZIEŃ

**DIET
& TRAINING
BY ANN**



Healthy & Active CHALLENGE



2 TYDZIEŃ

DZIEŃ 8

ŚNIADANIE — Jaglany Creme Brulee z musem malinowym

PRZEKĄSKA — Koktajl dyniowo-bananowy
PORANNA

OBIAD — Makaron z krewetkami

PRZEKĄSKA — Fit straciatella
WIECZORNA

KOLACJA — Pieczarkowe kaszotto



DZIEŃ 9

ŚNIADANIE — Wytrawne placuszki z marchewką

PRZEKĄSKA — Koktajl bananowo-orzechowy
PORANNA

OBIAD — Zapiekanka z krewetkami i warzywami

PRZEKĄSKA — Jogurt na słodko z pastą truskawkową
WIECZORNA

KOLACJA — Makaron z papryką i szpinakiem



DZIEŃ 10

ŚNIADANIE — Omlet z cukinią i kozim serem

PRZEKĄSKA — Kakaowy pudding chia
PORANNA

OBIAD — Łosoś teriyaki w płatkach owsianych z warzywami

PRZEKĄSKA — Grzanka z kozim serem
WIECZORNA

KOLACJA — Roladki z cukinii z kaszą jaglaną



2 TYDZIEŃ

CLASSIC

DZIEŃ 11

ŚNIADANIE — Naleśniki z musem czekoladowo - jabłkowym

PRZEKĄSKA — Koktajl ze szpinakiem, bananem i chia
PORANNA

OBIAD — Łosoś na parze z puree z selera
i sałatka z suszonych pomidorów

PRZEKĄSKA — Kanapki z tapenadą z czarnych oliwek
WIECZORNA

KOLACJA — Placuszki z bobu



DZIEŃ 12

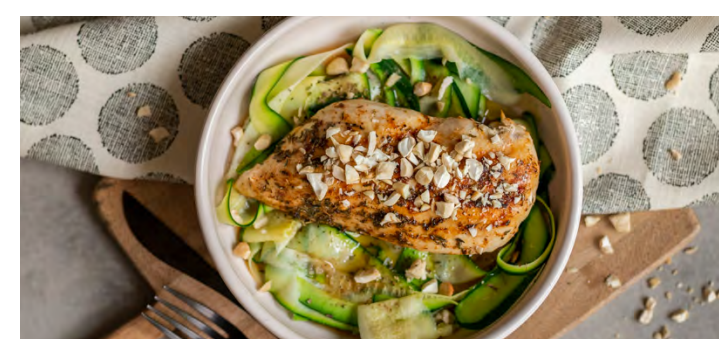
ŚNIADANIE — Kurczak grillowany na wstążkach z cukinii

PRZEKĄSKA — Lekka koktajlowa moc
PORANNA

OBIAD — Curry z kurczakiem

PRZEKĄSKA — Risotto waniliowe
WIECZORNA

KOLACJA — Frytki warzywne i guacamole



DZIEŃ 13

ŚNIADANIE — Omlet z papryką i mozzarellą

PRZEKĄSKA — Kakaowa komosa z orzechami
PORANNA

OBIAD — Stek z tuńczyka ze szpinakiem

PRZEKĄSKA — Proteinowe kulki mocy
WIECZORNA

KOLACJA — Zapiekanka z warzywami



DZIEŃ 14

ŚNIADANIE — Owsianka z mango

PRZEKĄSKA — Koktajl czekoladowy
PORANNA

OBIAD — Indyk z warzywami na parze

PRZEKĄSKA — Bakalie
WIECZORNA

KOLACJA — Burger z warzywami



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

Healthy & Active CHALLENGE

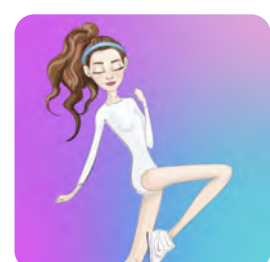


JADŁOSPIS

CLASSIC, VEGE

2 TYDZIEŃ

DIET
& TRAINING
BY ANN



Healthy & Active CHALLENGE



2 TYDZIEŃ

DZIEŃ 8

ŚNIADANIE — Jaglany Creme Brulee z musem malinowym

PRZEKĄSKA — Koktajl dyniowo-bananowy
PORANNA

OBIAD — Makaron z tofu i papryką

PRZEKĄSKA — Fit straciatella
WIECZORNA

KOLACJA — Pieczarkowe kaszotto



DZIEŃ 9

ŚNIADANIE — Wytrawne placuszki z marchewką

PRZEKĄSKA — Koktajl bananowo-orzechowy
PORANNA

OBIAD — Bowl z komosą, burakiem i serem feta

PRZEKĄSKA — Jogurt na słodko z pastą truskawkową
WIECZORNA

KOLACJA — Makaron z papryką i szpinakiem



DZIEŃ 10

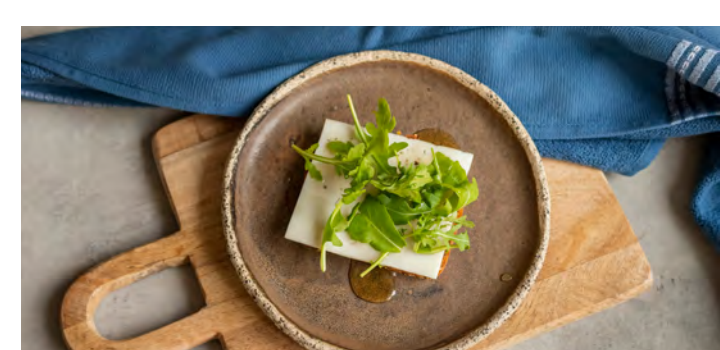
ŚNIADANIE — Omlet z cukinią i kozim serem

PRZEKĄSKA — Kakaowy pudding chia
PORANNA

OBIAD — Tofu teriyaki w płatkach owsianych z warzywami

PRZEKĄSKA — Grzanka z kozim serem
WIECZORNA

KOLACJA — Roladki z cukinii z kaszą jaglaną



2 TYDZIEŃ

VEGE

DZIEŃ 11

ŚNIADANIE — Naleśniki z musem czekoladowo - jabłkowym

PRZEKĄSKA — Koktajl ze szpinakiem, bananem i chia
PORANNA

OBIAD — Bób na puree z selera z kozim serem

PRZEKĄSKA — Kanapki z tapenadą z czarnych oliwek
WIECZORNA

KOLACJA — Placuszki z bobu



DZIEŃ 12

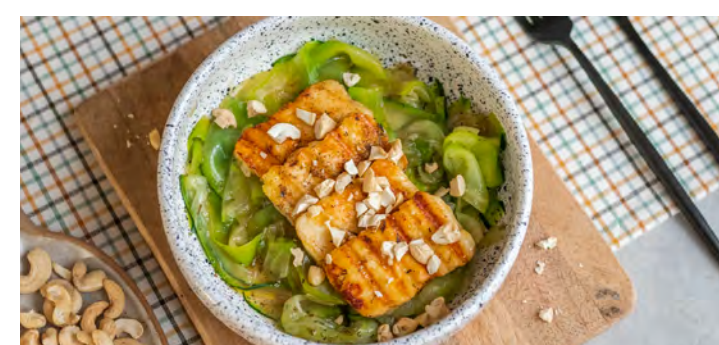
ŚNIADANIE — Grillowany ser halloumi na wstążkach z cukinii

PRZEKĄSKA — Lekka koktajlowa moc
PORANNA

OBIAD — Curry z ciecierzycą

PRZEKĄSKA — Risotto waniliowe
WIECZORNA

KOLACJA — Frytki warzywne i guacamole



DZIEŃ 13

ŚNIADANIE — Omlet z papryką i mozzarellą

PRZEKĄSKA — Kakaowa komosa z orzechami
PORANNA

OBIAD — Tabbouleh z bobem i kaszą pęczak

PRZEKĄSKA — Proteinowe kulki mocy
WIECZORNA

KOLACJA — Zapiekanka z warzywami



DZIEŃ 14

ŚNIADANIE — Owsianka z mango

PRZEKĄSKA — Koktajl czekoladowy
PORANNA

OBIAD — Zielone pęczotto z mozzarellą

PRZEKĄSKA — Bakalie
WIECZORNA

KOLACJA — Sałatka z bobem, pomidorem i serem feta



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