

# Healthy & Active CHALLENGE

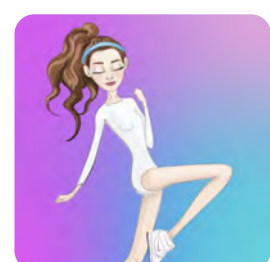


# JADŁOSPIS

**CLASSIC, VEGE**

**3 TYDZIEŃ**

**DIET  
& TRAINING  
BY ANN**



# Healthy & Active CHALLENGE



## 3 TYDZIEŃ

### DZIEŃ 15

ŚNIADANIE — Komosa ryżowa z bakaliami

PRZEKĄSKA — Żółte smoothie z kurkumą  
PORANNA

OBIAD — Roladki z indyka w boczku ze szpinakiem

PRZEKĄSKA — Roladki z cukinii z mozzarellą  
WIECZORNA

KOLACJA — Sałatka z jajkiem i brokułami



### DZIEŃ 16

ŚNIADANIE — Budyń jaglany

PRZEKĄSKA — Koktajl czekoladowo-bananowy z nutą kokosową  
PORANNA

OBIAD — Orientalne kaszotto z indykiem

PRZEKĄSKA — Guacamole  
WIECZORNA

KOLACJA — Soczewica z warzywami na ostro



### DZIEŃ 17

ŚNIADANIE — Placuszki kokosowe z dżemem i kiwi

PRZEKĄSKA — Smoothie owocowe z batonem  
PORANNA

OBIAD — Sałatka z komosą ryżową, burakami i orzechem włoskim

PRZEKĄSKA — Bakalie  
WIECZORNA

KOLACJA — Tuńczyk na parze z kalafiorem



## 2 TYDZIEŃ

## CLASSIC

### DZIEŃ 18

ŚNIADANIE — Sałatka z tuńczykiem

PRZEKĄSKA — Migdałowy deser  
PORANNA

OBIAD — Ziołowy filet z indyka

PRZEKĄSKA — Shake kakaowy  
WIECZORNA

KOLACJA — Zupa krem z kalafiora



### DZIEŃ 19

ŚNIADANIE — Pancakes z czekoladowym musem

PRZEKĄSKA — Owsiany koktajl malinowy  
PORANNA

OBIAD — Ananasowy kurczak z imbirem

PRZEKĄSKA — Kokosowy jogurt  
WIECZORNA

KOLACJA — Sałatka z brukselką



### DZIEŃ 20

ŚNIADANIE — Sałatka z kurczakiem i awokado

PRZEKĄSKA — Dyniowo-korzenny mus  
PORANNA

OBIAD — Pomidorowy ryż z dynią i jarmużem

PRZEKĄSKA — Bakalie  
WIECZORNA

KOLACJA — Pieczony dorsz w korzennych przyprawach



### DZIEŃ 21

ŚNIADANIE — Owsianka z karmelizowanymi mandarynkami

PRZEKĄSKA — Aromatyczny koktajl bananowy  
PORANNA

OBIAD — Makaron z pieczoną dynią, serem i pesto bazyliowym

PRZEKĄSKA — Mus z awokado  
WIECZORNA

KOLACJA — Kurczak z dynią na parze



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

# Healthy & Active CHALLENGE

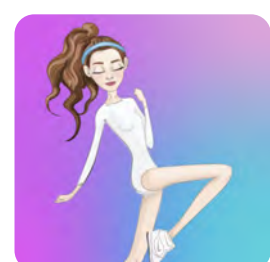


# JADŁOSPIS

CLASSIC, VEGE

3 TYDZIEŃ

DIET  
& TRAINING  
BY ANN



# Healthy & Active CHALLENGE



## 3 TYDZIEŃ

### DZIEŃ 15

ŚNIADANIE — Komosa ryżowa z bakaliami

PRZEKĄSKA — Żółte smoothie z kurkumą  
PORANNA

OBIAD — Wegetariański pad thai

PRZEKĄSKA — Roladki z cukinii z mozzarellą  
WIECZORNA

KOLACJA — Sałatka z jajkiem i brokułami



### DZIEŃ 16

ŚNIADANIE — Budyń jaglany

PRZEKĄSKA — Koktajl czekoladowo-bananowy z nutą kokosową  
PORANNA

OBIAD — Orientalne kaszotto z ciecierzycą

PRZEKĄSKA — Guacamole  
WIECZORNA

KOLACJA — Soczewica z warzywami na ostro



### DZIEŃ 17

ŚNIADANIE — Placuszki kokosowe z dżemem i kiwi

PRZEKĄSKA — Smoothie owocowe z batonem  
PORANNA

OBIAD — Gulasz z soczewicy z burakiem i mozzarellą

PRZEKĄSKA — Bakalie  
WIECZORNA

KOLACJA — Kanapki z pastą z ciecierzycy ze szczypiorkiem



## 3 TYDZIEŃ

VEGE

### DZIEŃ 18

ŚNIADANIE — Sałatka z mozzarellą, ciecierzycą i warzywami

PRZEKĄSKA — Migdałowy deser  
PORANNA

OBIAD — Soczewica z kalafiolem i pomidorkami

PRZEKĄSKA — Shake kakaowy  
WIECZORNA

KOLACJA — Zupa krem z kalafiora



### DZIEŃ 19

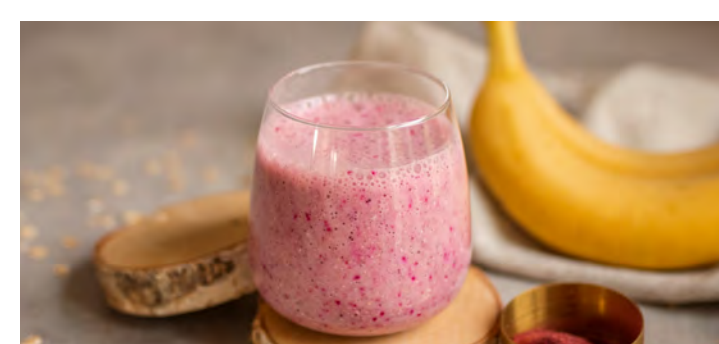
ŚNIADANIE — Pancakes z czekoladowym musem

PRZEKĄSKA — Owsiany koktajl malinowy  
PORANNA

OBIAD — Ananasowe tofu z imbirem

PRZEKĄSKA — Kokosowy jogurt  
WIECZORNA

KOLACJA — Sałatka z brukselką



### DZIEŃ 20

ŚNIADANIE — Sałatka z halloumi i awokado

PRZEKĄSKA — Dyniowo-korzenny mus  
PORANNA

OBIAD — Pomidorowy ryż z dynią i jarmużem

PRZEKĄSKA — Bakalie  
WIECZORNA

KOLACJA — Tofu w korzennych przyprawach



### DZIEŃ 21

ŚNIADANIE — Owsianka z karmelizowanymi mandarynkami

PRZEKĄSKA — Aromatyczny koktajl bananowy  
PORANNA

OBIAD — Makaron z pieczoną dynią, serem i pesto bazyliowym

PRZEKĄSKA — Mus z awokado  
WIECZORNA

KOLACJA — Bób z dynią i kozim serem



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