

DZIEŃ I (1900 kcal)

1. Omlet z warzywami
2. Kanapki + jabłko
3. Łosoś, ziemniaki, sałatka
4. Koktajl z płatkami
5. Odżywka białkowa + banan

DZIEŃ II (1600 kcal)

1. Owsianka z owocami
2. Sałatka z jajkiem
3. Kurczak, warzywa, ryż
4. Przekładaniec
5. Sałatka z awokado

DZIEŃ III (1900 kcal)

1. Jajecznica
2. Krem z brokuła
3. Gulasz wieprzowy z kaszą
4. Koktajl na mleku kokosowym
5. Kurczak, kasza, sałatka

DZIEŃ IV (1900 kcal)

1. Pancakes z owocami
2. Krem z brokuła
3. Gulasz wieprzowy z kaszą
4. Koktajl z płatkami
5. Dorsz pieczony, kasza, sałatka

DZIEŃ V (1600 kcal)

1. Owsianka z owocami
2. Sałatka z kaszą i awokado
3. Dorsz, ryż, sałatka
4. Zielony koktajl
5. Sałatka z awokado

*Dzisiaj jadłam zdrowo
i ćwiczyłam. Lepiej żebym
jutro obudziła się chuda.*