

## DZIEŃ I (1900 kcal)

1. Omlet z warzywami
2. Koktajl z bananem
3. Potrawka chilli z kaszą
4. Brokuł, feta, ziarna
5. Dorsz, bataty, noga brokuła

## DZIEŃ III (1900 kcal)

1. Pancakes z owocami
2. Awokado, jajko, łosoś
3. Kurczak, warzywa, ryż
4. Zupa krem z dyni
5. Potrawka chilli

## DZIEŃ V (1900 kcal)

1. Jajecznica
2. Koktajl z bananem, gruszka
3. Pierś z kurczaka po włosku
4. Kanapki z awokado
5. Koktajl: banan, kakao, miód

## DZIEŃ II (1600 kcal)

1. Owsianka z owocami
2. Zupa krem z dyni
3. Kurczak, warzywa, ryż
4. Awokado zapiekane z jajkiem
5. Jogurt, banan, migdały

## DZIEŃ IV (1600 kcal)

1. Koktajl: kefir, banan, płatki
2. Potrawka chilli z kaszą
3. Dorsz, sałatka
4. Serek wiejski, łosoś
5. Mozzarella z pomidorem

*Jeśli wstaniesz w nocy,  
żeby napić się wody,  
pamiętaj, żeby przypadkiem  
nie zjeść blachy sernika*