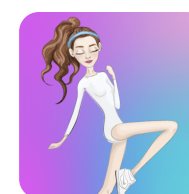


THREE STEPS TO SUMMER



DIET
& TRAINING
BY ANN

2 TYDZIEŃ

NIEDZIELA 16 MAJA

ŚNIADANIE — Szakszuka z kolorową papryką

PORANNA PRZEKĄSKA — Zielony koktajl warzywno-owocowy

OBIAD — Strogonow z indykiem, ogórkiem kiszonym i papryką
Kasza gryczana

WIECZORNĄ PRZEKĄSKĄ — Jogurt z orzechami włoskimi

KOLACJA — Libańska sałatka a'la tabbouleh

PONIEDZIAŁEK 17 MAJA

ŚNIADANIE — Sałatka z kaszą, warzywami i serem kozim

PORANNA PRZEKĄSKA — Komosanka na wynos

OBIAD — Łosoś w sosie a'la teriyaki z bobem

WIECZORNĄ PRZEKĄSKĄ — Lekka zupa z cukinii

KOLACJA — Sałatka z kurczakiem i rukolą

WTOREK 17 MAJA

ŚNIADANIE — Szybka owsianka

PORANNA PRZEKĄSKA — Kanapka z pastą z tofu i suszonych pomidorów

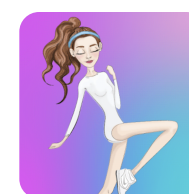
OBIAD — Makaron z brokułami i kurczakiem

WIECZORNĄ PRZEKĄSKĄ — Twarożek ze szczypiorkiem

KOLACJA — Sałatka z jajkiem, tofu i awokado

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

THREE STEPS TO SUMMER



DIET
& TRAINING
BY ANN

2 TYDZIEŃ

Ś R O D A 1 8 M A J A

- Ś N I A D A N I E — Pomidorowy omlet z ziołami
- P O R A N N A — Deser kakaowy z jagodami
P R Z E K A Ś K A
- O B I A D — Wege chili i komosa ryżowa
- W I E C Z O R N A — Sałatka a'la caprese z balsamico
P R Z E K A Ś K A
- K O L A C J A — Włoska zapiekanka z bakłażanem i cukinią

C Z W A R T E K 1 9 M A J A

- Ś N I A D A N I E — Krem orzechowy z jabłkiem i jagodami
- P O R A N N A — Koktajl szpinakowy z awokado
P R Z E K A Ś K A
- O B I A D — Marynowane "steiki" z indyka i komosa ryżowa
- W I E C Z O R N A — Surówka z marchewką i tymiankiem
P R Z E K A Ś K A
- K O L A C J A — Brokuły z sosem czosnkowym

P I Ą T E K 2 0 M A J A

- Ś N I A D A N I E — Pasta z bobu i suszonych pomidorów
Sałatka ze szpinakiem, pomidorkami i papryką
- P O R A N N A — Jogurtowo-malinowy przekładaniec
P R Z E K A Ś K A
- O B I A D — Grillowane warzywa z kurczakiem i soczewicą
- W I E C Z O R N A — Warzywne spaghetti
P R Z E K A Ś K A
- K O L A C J A — Sałatka z rzodkiewkami i kurczakiem
w marynacie jogurtowej

S O B O T A 2 1 M A J A

- Ś N I A D A N I E — Bowl z komosą i mozzarellą
- P O R A N N A — Kanapka z kremem z nerkowców i jagodami
P R Z E K A Ś K A
- O B I A D — Gulasz wołowy z fasolą i komosa ryżowa
- W I E C Z O R N A — Koktajl warzywny
P R Z E K A Ś K A
- K O L A C J A — Dorsz z szaszłykami warzywnymi