

Healthy & Active CHALLENGE

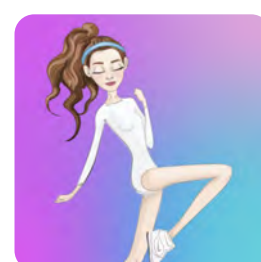


JADŁOSPIS

CLASSIC, VEGE

1 TYDZIEŃ

DIET
& TRAINING
BY ANN



Healthy & Active CHALLENGE



DIET
& TRAINING
BY ANN

1 TYDZIEŃ

DZIEŃ 1

- ŚNIADANIE — Jaglany pudding czekoladowy z granatem
- PRZEKĄSKA — Koktajl malinowy z mleczkiem kokosowym
- PORANNA
- OBIAD — Pieczona polędwiczka na rukoli
- PRZEKĄSKA — Mus z czekoladą i pestkami dyni
- WIECZORNA
- KOLACJA — Sałatka z indykiem i fetą

CLASSIC



DZIEŃ 2

- ŚNIADANIE — Komosanka na kwaśno z malinami i granatem
- PRZEKĄSKA — Czekoladowo-kokosowy budyń
- PORANNA
- OBIAD — Indyk w pomidorach z dynią
- PRZEKĄSKA — Kanapka z fetą i rukolą
- WIECZORNA
- KOLACJA — Krem z dyni z kardamonem



DZIEŃ 3

- ŚNIADANIE — Omlet z suszonymi pomidorami
- PRZEKĄSKA — Smoothie z granatem
- PORANNA
- OBIAD — Duszona polędwiczka w sosie pomidorowym z dynią
- PRZEKĄSKA — Pieczona dynia na ostro
- WIECZORNA
- KOLACJA — Kanapki z pastą z suszonych pomidorów i fety



1 TYDZIEŃ

CLASSIC

DZIEŃ 4

- ŚNIADANIE — Jaglanka z musem czekoladowym
- P R Z E K ą S K A — Kanapka z pastą indyjską
P O R A N N A
- O B I A D — Filet z indyka w miodowej marynacie
- P R Z E K ą S K A — Mus i orzechy
W I E C Z O R N A
- K O L A C J A — Spaghetti z marchewki w sosie bolognese



DZIEŃ 5

- ŚNIADANIE — Jajecznica z boczniakami i pomidorami
- P R Z E K ą S K A — Pomarańczowe smoothie
P O R A N N A
- O B I A D — Kotlety mielone z indyka
- P R Z E K ą S K A — Krem marchewkowo-pomidorowy
W I E C Z O R N A
- K O L A C J A — Sałatka z pieczonymi warzywami i ogórkiem kiszonym



DZIEŃ 6

- ŚNIADANIE — Jaglanka z karmelizowaną pomarańczą w przyprawach korzennych
- P R Z E K ą S K A — Koktajl bananowo-czekoladowy
P O R A N N A
- O B I A D — Dorsz z boczniakami i czosnkiem
- P R Z E K ą S K A — Surówka z marchewki na słodko
W I E C Z O R N A
- K O L A C J A — Pomidory faszerowane mięsem mielonym



DZIEŃ 7

- ŚNIADANIE — Waniliowa jaglanka z bananem
- P R Z E K ą S K A — Zdrowa przekąska z owocowym smoothie
P O R A N N A
- O B I A D — Indyk w sosie pieczarkowym
- P R Z E K ą S K A — Słupki warzyw z pastą włoską
W I E C Z O R N A
- K O L A C J A — Łosoś na parze z brokułami



Healthy & Active CHALLENGE



DIET
& TRAINING
BY ANN

1 TYDZIEŃ

DZIEŃ 1

- ŚNIADANIE — Jaglany pudding czekoladowy z granatem
- PRZEKĄSKA — Koktajl malinowy z mleczkiem kokosowym
PORANNA
- OBIAD — Pieczone tofu na rukoli i puree ziemniaczane
- PRZEKĄSKA — Mus z czekoladą i pestkami dyni
WIECZORNA
- KOLACJA — Sałatka z fetą



DZIEŃ 2

- ŚNIADANIE — Komosanka na kwaśno z malinami i granatem
- PRZEKĄSKA — Czekoladowo-kokosowy budyń
PORANNA
- OBIAD — Ciecierzycza w pomidorach z dynią
- PRZEKĄSKA — Kanapka z fetą i rukolą
WIECZORNA
- KOLACJA — Krem z dyni z kardamonem



DZIEŃ 3

- ŚNIADANIE — Omlet z suszonymi pomidorami
- PRZEKĄSKA — Smoothie z granatem
PORANNA
- OBIAD — Duszony tofu w sosie pomidorowym z dynią
- PRZEKĄSKA — Pieczona dynia na ostro
WIECZORNA
- KOLACJA — Kanapki z pastą z suszonych pomidorów i fety



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

1 TYDZIEŃ

VEGE

DZIEŃ 4

- ŚNIADANIE — Jaglanka z musem czekoladowym
- P R Z E K A Ś K A — Kanapka z pastą indyjską
- P O R A N N A
- O B I A D — Śródziemnomorskie leczo
- P R Z E K A Ś K A — Mus i orzechy
- W I E C Z O R N A
- K O L A C J A — Spaghetti z marchewki w sosie a’la bolognese



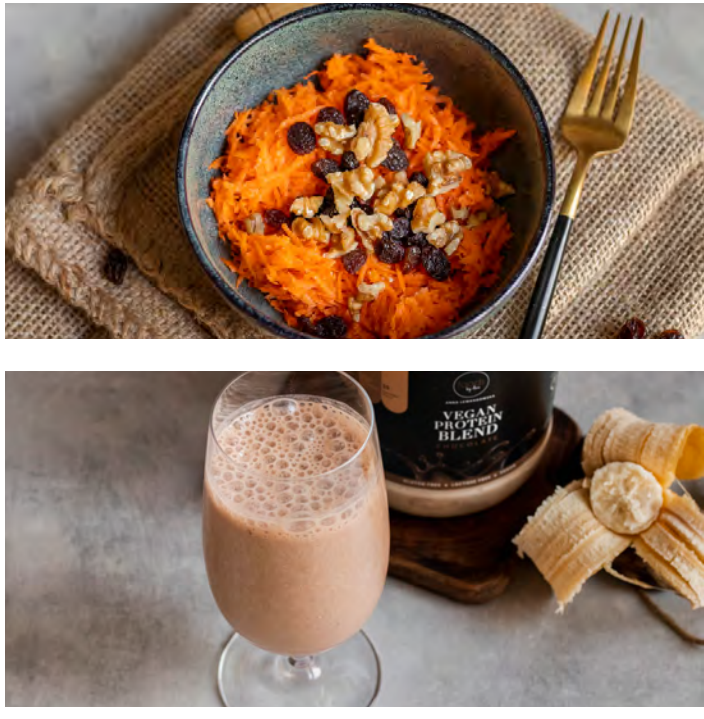
DZIEŃ 5

- ŚNIADANIE — Jajecznica z boczniakami i pomidorami
- P R Z E K A Ś K A — Pomarańczowe smoothie
- P O R A N N A
- O B I A D — Zapiekanka makaronowa z warzywami
- P R Z E K A Ś K A — Krem marchewkowo-pomidorowy
- W I E C Z O R N A
- K O L A C J A — Sałatka z pieczonymi warzywami i ogórkiem kiszonym



DZIEŃ 6

- ŚNIADANIE — Jaglanka z karmelizowaną pomarańczą w przyprawach korzennych
- P R Z E K A Ś K A — Koktajl bananowo-czekoladowy
- P O R A N N A
- O B I A D — Tofu z ciecierzycą w sosie azjatyckim
- P R Z E K A Ś K A — Surówka z marchewki na słodko
- W I E C Z O R N A
- K O L A C J A — Sałatka z pieczarkami i serem feta



DZIEŃ 7

- ŚNIADANIE — Waniliowa jaglanka z bananem
- P R Z E K A Ś K A — Zdrowa przekąska z owocowym smoothie
- P O R A N N A
- O B I A D — Dyniowe curry na mleczku kokosowym
- P R Z E K A Ś K A — Słupki warzyw z pastą włoską
- W I E C Z O R N A
- K O L A C J A — Sałatka brokułowa z serem feta i suszonymi pomidorami



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