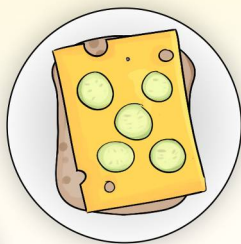
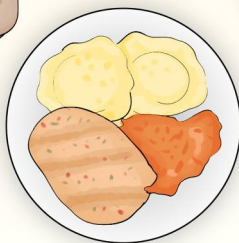
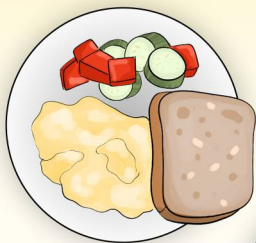


MOJE MENU

NA 5 DNI



Czytamy
etykiety.pl

MOJA LISTA ZAKUPÓW

- makaron penne
- ryż
- kasza pęczak
- płatki owsiane
- 10 jajek
- 40 dag sera żółtego
- mozzarella kulki
- 0,5 kg serka twarogowego
- 2 twarożki wiejskie
- 2 jogurty naturalne (400 g)
- 4 skyry do picia
- 1 śmietana 18%
- pierś z kurczaka
- 1 kg ziemniaków
- 1 kg marchwi
- 1 kg pomidorów koktajlowych
- 3 ogórki
- 1 papryka
- 3 cebule
- 1 główka sałaty / mix sałat
- 2 puszki pomidorów krojonych
- ciecierzycza
- jabłka
- banany
- 0,5 kg śliwek
- 3 l mleka
- 2 l napoju sojowego
- 1 masło
- olej rzepakowy

DZIEŃ 1



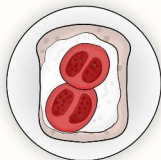
Śniadanie

owsianka na mleku z jogurtem,
migdałami, bananem i śliwkami



Obiad

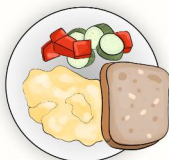
penne z sosem pomidorowym
(puszka pomidorów + cebula + czosnek +
przyprawy) i kulkami mini mozzarelli



Kolacja

kanapki z twarogiem i pomidorem
malinowym

DZIEŃ 2



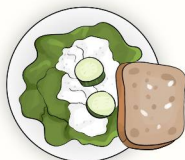
Śniadanie

jajecznica z 4 jaj + chleb + sałatka
z pomidorów i ogórków



Obiad

ryż z duszonym kurczakiem,
marchewką i papryką w sosie
śmietanowym + surówka z sałaty



Kolacja

sałatka z twarogiem, ogórkiem
i sałatą + kromka chleba

DZIEŃ 3



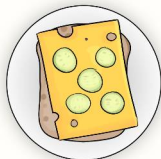
Śniadanie

jogurt naturalny + płatki owsiane +
jabłko + orzechy włoskie



Obiad

kasza pęczak z duszonymi
pomidorami z puszki, cebulą
i marchewką (leczo warzywne) +
pieczona ciecierzycza na wierzch



Kolacja

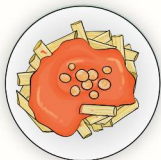
kanapki z serem żółtym i ogórkiem

DZIEŃ 4



Śniadanie

owsianka na napoju sojowym
ze skyrem, migdałami, bananem
i śliwkami



Obiad

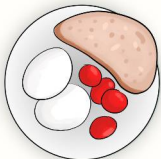
penne z sosem śmietanowo-
pomidorowym (pomidor z puszki +
śmietana + cebula) + ugotowana
soczewica / ciecierzycza



Kolacja

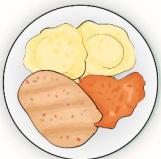
sałatka z sałaty, pomidora i ogórka
z jajkiem na twardo

DZIEŃ 5



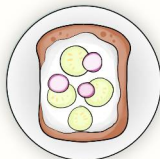
Śniadanie

jajka na twardo + kromki chleba
z masłem + pomidory malinowe



Obiad

ziemniaki z marchewką duszoną +
surówka z tartej marchwi i jabłka +
pieczona pierś z kurczaka



Kolacja

kanapki z twarogiem z rzodkiewką
i ogórkiem

Pamiętaj!

Dodatkowo możesz dorzucać **skyry do picia i orzechy**
jako **szybkie drugie śniadanie / przekąskę**
w dowolnym dniu.

