

2 dni

Śniadanie:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + posmarować łyżką oliwy z oliwek + 2 plastry żółtego sera
- sałatka: awokado + pomidor + łyżeczka oliwy z oliwek, sól, pieprz

Drugie śniadanie:

- baton proteinowy FitKing Delicious 55g (Lidl)

Obiad:

- 300-400g dorsza lub innej chudej ryby + łyżka oliwy z oliwek, sól, pieprz cytrynowy, czosnek → upiec w folii
- 4 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej
- ogórek + łyżka oliwy z oliwek + łyżka sezamu

Kolacja:

- burger Dobra Kaloria 2x85g (Lidl)
- garść dowolnej sałaty + 2 szklanki dowolnych surowych warzyw (pomidor, ogórek, ogórek małosolny) + łyżka oliwy z oliwek