

2 dni –

Śniadanie:

- serek wiejski 200g + ½ awokado + pomidor + 2 łyżki nasion słonecznika

Drugie śniadanie:

- jogurt kokosowy lub owsiany 150g (Go Vege) + 100g malin lub borówek + 2 łyżki wiórków kokosowych lub płatków migdałowych

Obiad:

- 300g dorsza + 1 łyżka masła, sól, pieprz, cytryna, koperek → upiec w folii
- 4 łyżki ugotowanego ryżu basmati/ brązowego
- garść roszponki + ogórek + 1 łyżeczka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + ½ opakowania humusu 80g (Perla/Go Vege) + ogórek

*Wartość energetyczna: 1800kcal
Węglowodany 32%
Białko: 28%
Tłuszcze 40%*