

<b>Data</b>	<b>Śniadanie 8:00</b>	<b>Lunch 11:30</b>	<b>Obiad 14:00</b>	<b>Przekąska 16:30</b>	<b>Kolacja 19:00</b>
<b>Dzień 1</b>	Kasza jaglana na słodko	Smoothie z mango i suszonymi morelami	Filet z indyka w warzywach oraz ziemniaki i koperkiem	Sałatka z ryżem, kalafiolem i indykiem	Jogurt kokosowy z nasionami chia i jabłkiem
<b>Dzień 2</b>	Pasta z papryki i orzechów	Jaglany koktajl malinowy	Makaron z mielonym mięsem i zielonym groszkiem	Sałatka z tuńczyka z ryżem i warzywami	Wafle ryżowe z twarogiem, dżemem i pestkami dyni
<b>Dzień 3</b>	Jaglanka z masłem orzechowym i owocami	Smoothie szpinakowo-bananowe	Polędwiczka słodko-kwaśna z ryżem	Sałatka z kaszą gryczaną, szparagami i białym serem	Kasza jaglana z musem morelowym i borówkami