

Poniedziałek 2022-04-25	Wtorek 2022-04-26	Środa 2022-04-27	Czwartek 2022-04-28	Piątek 2022-04-29	Sobota 2022-04-30	Niedziela 2022-05-01
1. Śniadanie						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Hummus z bakłażanem i pieczywem	Zielony omlet z czerwoną porzeczką	Pasta z fasoli z rodzynkami z pieczywem	Gofry z serkiem waniliowym i sosem owocowym,	Pieczona owsianka brownie	Pasta jajeczna z ogórkiem i pieczywem	Pieczony cukiniowy naleśnik z owocami
2. II śniadanie						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Cynamonowy pudding ryżowy rizogalo z nasionami chia i pomarańczą	Pieczone buraczki z batatami i migdałami, Scones - korzenne bułeczki na słodko	Koktajl borówkowy z otrębami SPORT, Krem z białej rzodkwi	Frittata z serkiem wiejskim i szpinakiem	Tortilla z tuńczykiem i jajkiem w sosie koperkowym	Melba czyli malinowy deser z brzoskwiniami, Smoothie multiwitamina SPORT	Zupa krem z fenkułu i selera naciowego z amarantusem i grzankami
3. Obiad						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Wieprzowina po chińsku z mango SPORT	Kurczak w pieprzu w stylu indyjskim z glazurowaną marchewką SPORT	Makaron z pesto i serem halloumi SPORT	Zrazy po nelsonsku z talarkami ziemniaków i kiszoną kapustą SPORT	Dorsz w sosie porowym z ryżem jaśminowym i surówką z białej kapusty SPORT	Indyk curry z kukurydzą i pomidorami SPORT	Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym na kaszy gryczanej SPORT
4. Podwieczorek						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Zapiekanek makaronowa z fasolką szparagową i pesto SPORT	Klopsiki wołowe w sosie maślano-pomidorowym z puree ziemniaczano-bazyliowym z warzywami SPORT	Szaszłyki z cukinii, pieczarek i kurczaka z sałatą lodową i sosem jogurtowym z opiekany ziemniaczkami SPORT	Sałatka z melonem, prosciutto i mozzarellą SPORT	Sałatka z pieczonym kalafiejem i orzechami nerkowca SPORT	Makaron z brokułowym pesto SPORT	Łazanki z kapustą SPORT
5. Kolacja						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Sałatka z indykiem z pieczoną marchewką, na rukoli i serem feta SPORT	Bitki z indyka w sosie cukiniowym z bulgurem i zieloną fasolką szparagową SPORT	Miruna z peperonata z bakłażanem na ryżu SPORT	Spaghetti z kurczakiem w sosie z suszonych pomidorów ze szpinakiem i parmezanem SPORT	Strogonow drobiowy z pieczarkami i ogórkami kiszonymi z kaszą pęczak z musztardą i sałatką z buraczków, jabłka i rzodkiewki SPORT	Sałatka ziemniaczana z tuńczykiem i sadzonym jajkiem SPORT	Miruna po libańsku z dzikim ryżem i surówką z marchewki SPORT