

Poniedziałek 2022-01-24	Wtorek 2022-01-25	Środa 2022-01-26	Czwartek 2022-01-27	Piątek 2022-01-28	Sobota 2022-01-29	Niedziela 2022-01-30
1. Śniadanie						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Pasta z pieczonego selera i jabłka z orzechami włoskimi z pieczywem	Diabelskie jaja sadzone z pieczywem	Słodki chlebek serowy z jagodami goi i serkiem wiejskim	Kanapki z pastą z makreli i jajka z pieczywem	Pieczona ryżanka z truskawkami z jogurtem	Pasta z czerwonej fasoli z limonką i kolendrą z pieczywem	Frittata ze szpinakiem i szynką prosciutto
2. II śniadanie						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Koktajl snickers z malinami SPORT5, Sałatka z tuńczykiem	Sernik śliwka w czekoladzie	Klopsik z ciecierzycy z warzywami z pieczywem SPORT, Pink smoothie	Jogurt z makiem z sosem z czerwonej porzeczki, Zwijany omlet z pietruszką i oliwkami z sałatką na roszponce	Koktajl z jagodami goji, Sałatka z dyniowym dipem i papryką	Panna cotta z kaszy manny z pulpą mango, SuperSport koktajl	Drożdżówki budyniowe z makiem i konfiturą jagodową, Koktajl jeżynowy
3. Obiad						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Potrąwka z indyka na mleku kokosowym SPORT	Makaron w sosie dyniowo-pomidorowym z serem cheddar i kurczakiem SPORT	Sałatka z cukinii z kurczakiem i żurawiną SPORT	Wołowina po flamandzku z kaszą i kiszoną kapustą Zielony białkowy koktajl z mango	Dorsz na ostro z ananase na ryżu jaśminowym SPORT	Zapiekanka pasterska SPORT	Orange chicken z ryżem i tajska sałatką z ogórka SPORT
4. Podwieczorek						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Zapiekanka ziemniaczana z brukselką i pieczarkami SPORT	Pełnoziarnista tarta z karmelizowaną czerwoną cebulą i serem gorgonzola SPORT	Pieczony kalafior z dipem serowym curry na brązowym ryżu SPORT	Sałatka tabbouleh z indykiem SPORT	Rozgrzewająca kasza jaglana z warzywami SPORT	Orientalna sałatka makaronowa SPORT	Zapiekanka makaronowa z kukurydzą i kiszonym ogórkiem SPORT
5. Kolacja						
Dieta Sport5 5 posiłków 3000 kcal						
Kurczak po indyjsku z kaszą pęczak SPORT	Wołowina w sosie chilli i czekolady SPORT	Dorsz zapiekany z dynią i ziemniaczkami SPORT	Kurczak pieczony w pomarańczach i cykorii z sałatką na kuskusie SPORT	Sałatka z kurczakiem i makaronem z pesto na rukoli SPORT	Pieczeń wołowa po staropolsku z kaszą jęczmienną i kiszoną kapustą SPORT	Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym na kaszy gryczanej SPORT