



Dieta Active – przykładowe menu

ŚNIADANIE

Pankejkki z dżemem agrestowym

DRUGIE ŚNIADANIE

Sałatka z kalafiorem, soją i kuskusem z cytrusowym dressingiem

OBIAD

Kurczak w sezamie z quinoa, czarną fasolą i warzywami

PODWIECZOREK

Batoniki owsiane z żurawiną

KOLACJA

Tarta łososiowa z pesto koperkowym, fenkułem i serem feta

POSIŁEK OKOŁO TRENINGOWY

Koktajl białkowy na mleku roślinnym z masłem orzechowym