

## PROPOZYCJE II ŚNIADAŃ

### 1. Skyr z malinami

- jogurt typu skyr
- siemię lniane mielone
- maliny świeże lub mrożone



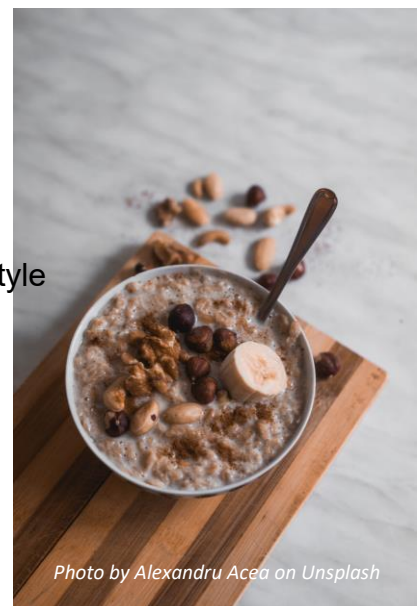
### 2. Koktajl bananowy z kiwi

- banan
- kiwi
- jabłko
- siemię lniane i cynamon do smaku
- suplement wysokobiałkowy  
(Nutramil Protein Complex, Nutridrink Protein, Impact Oral)



### 3. Jaglanka z suszonymi owocami

- kasza jaglana ugotowana na mleku
- mieszanka suszonych owoców: rodzynki, żurawina, daktyle
- kakao naturalne



#### 4. Owsianka z jogurtem i borówkami

- jogurt naturalny lub skyr
- borówki
- płatki owsiane górskie lub błyskawiczne namoczone w wodzie



### PROPOZYCJE ŚNIADAŃ I KOALCJI

#### 1. Jajko gotowane z sałatką warzywną

- jajko gotowane na miękko (2 szt.)
- mieszanka warzyw:
- sałata - różne rodzaje (*rzymska, masłowa, rukola, roszponka*), papryka czerwona, pomidor
- sos: olej rzepakowy lub oliwa, przyprawy: sól morską, pieprz czarny, natka pietruszki
- chleb żytni z masłem



## 2. Kanapka żytnia z pieczonym schabem

- pieczywo żytnie z masłem
- pieczony schab
- warzywa: pomidorki koktajlowe, sałata lodowa lub roszponka, rzeżucha

## 3. Sałatka z indykiem i granatem

- pumpernikiel z masłem
- pieczona pierś z indyka
- granat lub cząstki pomarańczy
- sałatka warzywna: pomidor, awokado, sok z cytryny, przyprawy: olej rzepakowy, pieprz, sól morską, kurkuma oraz opcjonalnie ostra papryka (chili, peperoncino)

## 4. Płatki żytnie z gruszką i orzechami

- płatki żytnie namoczone w wodzie
- jogurt naturalny lub skyr
- gruszka pokrojona w kostkę
- cynamon do smaku
- orzechy włoskie lub migdały

## 5. Sałatka ryżowa z łososiem wędzonym

- ryż brązowy
- łosoś wędzony w plasterkach
- kukurydza konserwowa
- rzeżucha, przyprawy: pieprz, słodka papryka, curry