

pierwszy miesiąc



BLW DZIEŃ PO DNIU

TYDZIEŃ 1

				- ugotowane płatki jaglane - WODA		
- kalafior - kalafior romanesco - marchewka - WODA	- kalafior - kalafior romanesco - marchewka - WODA	- kalafior - pietruszka - WODA	- brokuły - pietruszka - ryba (dorsz czarny) - WODA	- marchewka - kalafior - ryba (dorsz czarny) - WODA	- marchewka - kalafior - ryba (dorsz czarny) - WODA	- marchewka - kalafior - brokuł - WODA

TYDZIEŃ 2

	- ugotowane płatki owsiane - WODA		- awokado - WODA	- awokado - batat - WODA	- jajko - WODA	
- kalafior - brokuł - ziemniak - WODA	- makaron - brokuł - ryba (dorsz czarny) - WODA	MLEKO :)	- batat - pieczona pierś z indyka - WODA	- kasza gryczana niepalona - kalarepa - pietruszka - WODA	- kasza gryczana niepalona - pierś z indyka - pietruszka - WODA	MLEKO :)

TYDZIEŃ 3

MLEKO :)

<ul style="list-style-type: none"> - ziemniak - pietruszka - pieczone pulpety - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - awokado - jogurt naturalny kokosowy - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - makaron kukurydziany - dynia - kalafior - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - burak - dynia - ryba (dorsz) - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane płatki owsiane z musem z pieczonych jabłka i śliwki (domowy, bez cukru) - WODA - zupa dyniowo - pomidorowa - kasza jaglana, dynia, kalafior - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - budyń jaglany z musem z pieczonych jabłka i śliwki (domowy, bez cukru) - jogurt naturalny kokosowy - WODA - zupa dyniowo - pomidorowa - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - zupa dyniowo - pomidorowa - makaron kukurydziany - WODA
--	--	---	--	---	--	---

TYDZIEŃ 4

<ul style="list-style-type: none"> - awokado - jogurt naturalny kokosowy - chleb domowy - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - komosa ryżowa z awokado i musem z pieczonego jabłka i śliwki (domowy, bez cukru) - WODA - batat - cukinia - parowana ryba - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - pierogi z komosą ryżową i batatami (domowe), cukinia - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - ryba parowana - perliczka pieczona - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - perliczka pieczona - cukinia - ziemniak - WODA 	<ul style="list-style-type: none"> - pierogi z komosą i batatami - cukinia - WODA
--	---	--	---	---	--