

Dzień	Godzina i opis posiłku	Komentarz
11.03 (pn)	7:00 300 ml woda 8:00-8:30 2,5 szt. naleśniki gryczane z bananem, masłem orzechowym i serkiem waniliowym Rolmlec	
	10:00 kawa 9:00-14:00 600 ml woda 14:00 falafel w picie z warzywami i humusem	Praca Praca
	17:00 sok warzywno-owocowy 17:30-20:00 300ml woda 20:00 jabłko 21:00-22:00 250 ml woda	Przed pociągiem W pociągu W pociągu
12.03	7:00 300 ml wody 8:00 jajecznica z 2 jaj, 2 plastry sera żółtego, 2 plastry sera mozzarella, duża garść rukoli, 1 kromka chleba, kawa 9:00-13:00 0,75 litra wody	Pobudka w hotelu  4 godziny prowadzenia szkolenia
	13:30 2 banany, garść orzechów nerkowca	W torebce, żeby zjeść po szkoleniu. Zjedzone w drodze na dworzec. Przed podróżą
	14:30 ciabata na ciepło ze szpinakiem, cukinią, pomidorami i kozim serem	
	15:00 kawa 18:13 batonik „dobra kaloria”	W pociągu, bez uczucia głodu, choć myślałam, że już nie będę miała możliwości zjeść kolacji w hotelu, bo będzie za późno.
	17:00-19:00 0,75 litra wody	W pociągu
	20:45 jajecznica z 2 jajek, 1 pomidor, pół ogórka świeżego, jedna mała bułka z masłem	Hotel. Tak, dwa razy jajecznica tego samego dnia 😊 bo chciałam zjeść kolację a w Hotelu było wszystko na mięsie, którego ja nie jem.
	21:00 300 ml woda	
13.03	7:00 300 ml woda 8:30 2 kromki chleba, 2 plastry sera żółtego, 2 łyżki twarogu białego, 2 plastry mozarelli, pół ogórka świeżego (ten długi), 2 plastry pomidora, kawa	Zauważam, że nie mam takiego apetytu, gdy zjadłam późną kolację.
	9:00-14:00 – 1,5 litra woda 14:00 jabłko i garść nerkowców	3,5 godziny prowadzenia szkolenia
	15:00 bagietka z humusem, marchewką i rukolą 16:00 – 2/3 rogała Marcińskiego	Mało czasu przed pociągiem na ciepły posiłek. Jestem w Poznaniu – chcę zjeść rogała.
	15:00-19:00 0,5 litra 18:00 – 1/3 rogała Marcińskiego	W pociągu.
	21:00-21:00 300 ml woda	
14.03	7:00 300 ml woda 8:00 kasza jaglana (1/2 szkl.) z rozgniecionym bananem, migdałami, sezamem, wiórkami, tahini 9:00-12:00 600 ml woda 10:00 kawa	

	<p>12:30 2 kromki chleba żytniego, garść szpinaku, 80 g humusu, 60 gram twarogu białego, garść oliwek, ½ pomidora  13:00-15:00 300 ml woda  13:30-14:00 herbata (zamiast kawy)</p>	(nie ważę jedzenia, wiem ile miało opakowanie, dzięki czemu mogę tutaj podać wagę)
	<p>17:00 duży i gruby naleśnik z mąki gryczanej z domowym dżemem z dyni</p> <p>19:00 herbata w kawiarni z imbirem i goździkami  21:00-22:00 250 ml woda</p>	Nie miałam nic w lodówce po moich podróżach na szkolenia, musiałam iść do sklepu, a zaczynałam być głodna, przygotowałam z tego co mam, żeby nie skończyć źle w sklepie. Spotkanie w kawiarni
15.03	<p>7:00 300 ml woda  8:00 duży i gruby naleśnik gryczany, z 3 łyżkami dżemu dyniowego mamusi, 2 płaskie łyżki masła orzechowego i bananem</p>	Z drugiej połowy ciasta z poprzedniego dnia, stało w lodówce, wszystko było ok.
	<p>9:00-13:00 900 ml woda  13:00-13:50 3 kromki chleba żytniego, garść szpinaku, duża garść oliwek, humus, twaróg biały  15:00-16:00 – 300 ml</p>	Praca Praca Przerwa w pracy
	<p>17:00-19:00 kawa i 300 ml wody</p>	Spotkanie w kawiarni z koleżanką
	<p>20:00 3 ziemniaki, 4 pieczarki, pół cebuli, jedno jajko sadzone  22:00 300 ml woda</p>	Pyszne!
16.03	<p>8:00 300 ml woda  8:30 kasza jaglana z bananem, tahini, pestkami słonecznika, dyni, wiórkami, kakao</p>	
	<p>11:00-19:00 2 litry wody  13:00 zupa krem pomidorowo szpinakowa, kanapka z jajkiem, szpinakiem, oliwkami, gruszka  11:00-17:00 4 herbatniki  20:00 kanapka z jajkiem, szpinakiem, oliwkami  21:00 300 ml woda</p>	Przez cały warsztat (jako uczestnik) Obiad grupowy w greckiej restauracji + swoje z domu P.S. Nie piłam tego dnia kawy :)  Na kolację, została z warsztatu
17.03	<p>9:00 300 ml woda  10:30 kasza jaglana z bananem, tahini, pestkami słonecznika, dyni, wiórkami, kakao  11:00 kawa, 300 ml woda  13:30 2 kromki żytniego chleba w jajku z dżemem dyniowym mamy</p>	Z koleżanką w domu Madzi zrobiłam na wytrawnie z jajkiem sadzonym i szpinakiem a sama zjadłam na słodko
	<p>14:00 gruszka, garść orzechów nerkowca  15:30 300 ml woda, kawa</p>	W trakcie gotowania obiadu
	<p>18:00 gulasz z soczewicy, marchewki, cukinii, ziemniaków, z ryżem i pieczarkami z cebulką  19:00 – 20:00 300 ml woda  22:00 300 ml woda</p>	Obiado-kolacja, głęboki pełny talerz