

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 14:30 ciabata na ciepło ze szpinakiem, cukinią, pomidorami i kozim serem	W torebce, żeby zjeść po szkoleniu. Zjedzone w drodze na dworzec. Przed podróżą
	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 21:00 300 ml woda	Hotel. Tak, dwa razy jajecznica tego samego dnia ☺ bo chciałam zjeść kolację a w Hotelu było wszystko na mięsie, którego ja nie jem.
	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 9:00-14:00 – 1,5 litra woda 14:00 jabłko i garść nerkowców 15:00 bagietka z humusem, marchewką i rukolą 16:00 – 2/3 rogała Marcińskiego 15:00-19:00 0,5 litra 18:00 – 1/3 rogała Marcińskiego 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</p> <p>13:00-15:00 300 ml woda</p> <p>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</p> <p>21:00-22:00 250 ml woda</p>	<p>Nie miałam nic w lodówce po moich podróżach na szkolenia, musiałam iść do sklepu, a zaczynałam być głodna, przygotowałam z tego co mam na szybko, żeby nie skończyć źle w sklepie.</p> <p>Spotkanie w kawiarni</p>
15.03	<p>7:00 300 ml woda</p> <p>8:00 duży i gruby naleśnik gryczany, z 3 łyżkami dżemu dyniowego mamusi, 2 płaskie łyżki masy orzechowego i bananem</p> <p>9:00-13:00 900 ml woda</p> <p>13:00-13:50 3 kromki chleba żytniego, garść szpinaku, duża garść oliwek, humus, twaróg biały</p> <p>15:00-16:00 – 300 ml</p> <p>17:00-19:00 kawa i 300 ml wody</p> <p>20:00 3 ziemniaki, 4 pieczarki, pół cebuli, jedno jajko sadzone</p> <p>22:00 300 ml woda</p>	<p>Z drugiej połowy ciasta z poprzedniego dnia, stało w lodówce, wszystko było ok.</p> <p>Praca</p> <p>Praca</p> <p>Przerwa w pracy</p> <p>Spotkanie w kawiarni z koleżanką</p> <p>Pyszne!</p>
16.03	<p>8:00 300 ml woda</p> <p>8:30 kasza jaglana z bananem, tahini, pestkami słonecznika, dyni, wiórkami, kakao</p> <p>11:00-19:00 2 litry wody</p> <p>13:00 zupa krem pomidorowo szpinakowa, kanapka z jajkiem, szpinakiem, oliwkami, gruszka</p> <p>11:00-17:00 4 herbatniki</p> <p>20:00 kanapka z jajkiem, szpinakiem, oliwkami</p> <p>21:00 300 ml woda</p>	<p>Przez cały warsztat (jako uczestnik)</p> <p>Obiad grupowy w greckiej restauracji + swoje z domu</p> <p>P.S. Nie piłam tego dnia kawy :)</p> <p>Na kolację, została z warsztatu</p>
17.03	<p>9:00 300 ml woda</p> <p>10:30 kasza jaglana z bananem, tahini, pestkami słonecznika, dyni, wiórkami, kakao</p> <p>11:00 kawa, 300 ml woda</p> <p>13:30 2 kromki żytniego chleba w jajku z dżemem dyniowym mamy</p> <p>14:00 gruszka, garść orzechów nerkowca</p> <p>15:30 300 ml woda, kawa</p> <p>18:00 gulasz z soczewicy, marchewki, cukinii, ziemniaków, z ryżem i pieczarkami z cebulką</p> <p>19:00 – 20:00 300 ml woda</p> <p>22:00 300 ml woda</p>	<p>Z koleżanką w domu</p> <p>Madzi zrobiłam na wytrawnie z jajkiem sadzonym i szpinakiem a sama zjadłam na słodko</p> <p>W trakcie gotowania obiadu</p> <p>Obiada-kolacja, głęboki pełny talerz</p>