

# Przykładowy plan diety **House of Protein** (2500 kcal) dla mężczyzny 80 kg trenującego 3x w tygodniu

	Śniadanie	II posiłek (przed treningowy)	III Posiłek (sugerowany po treningowy)	Kolacja
<b>Poniedziałek</b>	Jajecznica na maśle, pomidorki koktajlowe, awokado, szczypior, chleb	Pieczona pierś z indyka z kaszą jaglaną oraz surówką	Fit Lasagne z piersi indyka z makaronem durum i mini sałatką	Łosoś ze szpinakiem i brokułami
<b>Wtorek</b>	Płatki Corn Flakes z kokosową odżywką białkową z orzechami laskowymi i owocami	Pieczona pierś z indyka z ryżem jaśminowym i surówką	Spaghetti bolognese z indyka i makaronem razowym	Dorsz pieczony z ziemniakami, koperkiem i surówką z kapusty
<b>Środa</b>	Jajka sadzone z bekonem, awokado, chlebem żytnim i pomidorkami koktajlowymi	Pieczona pierś z indyka z ryżem brązowym i surówką	Burito wołowe	Stek z tuńczyka z warzywami z grilla
<b>Czwartek</b>	Owsianka z cynamonem, odżywką białkową, daktylami i orzechami	Pieczona pierś z indyka z ryżem jaśminowym i surówką	Fit Gołąbki z piersi indyka	Pasta z makreli z majonezem light, chlebem żytnim, kiełkami i pomidorkami koktajlowymi
<b>Piątek</b>	Omlet z jaj i płatków jaglanych z owocami	Pieczona pierś indyka z quinoą i surówką	Pierś kurczaka Teriyaki z kuskusem i warzywami	Dorsz z pieczonymi ziemniakami i warzywami gotowanymi.
<b>Sobota</b>	Proteinowe Pancake'i z owocami, masłem orzechowym i jogurtem	Pieczona pierś z indyka z batatami i surówką.	Naleśniki ze szpinakiem, fetą i piersią z kurczaka	Krewetki z makaronem ryżowym i warzywami po chińsku.