**Turystyka aktywna – obóz sportowy dla mężczyzn**

**I śniadanie:**

Owsianka z mlekiem + 200 g owoców np. jabłko, maliny, gruszka

**II śniadanie:**

2 kanapki chleba żytniego z serkiem białym + dowolne warzywa: pomidory, rukola, rzodkiew, ogórek zielony + dowolny napój bez dodatku cukru

**Obiad: (2 propozycje)**

1. 50 g białego ryżu + filet z kurczaka (20 g warzywa na patelni) – dowolny napój
2. 50 g makaronu (pene) + 120 g fileta z kurczaka podsmażanego na 3 łyżeczkach oliwy z oliwek + szpinak

Uwaga: do szpinaku należy dodać białko np. ser feta, jajko podczas gotowania, bądź duszenia, w celu lepszego przyswajania żelaza

**Podwieczorek:**

Sałatka z kus-kusem 80 g + 30 g groszku zielonego+ 30 g cukinii na parze + 80 g ciemnego pieczywa (bez ziaren)

**Kolacja:**

1 jajko na miękko + 80 g chleba + dowolne świeże warzywa

Uwaga: uczestnicy obozu sportowego powinni dziennie wypijać 1,5 – 2 l wody (niegazowanej) oraz nie jedzą zup

Katarzyna Kraj 3 TT