



Śniadanie - owsianka przez cały tydzień

niedziela

[Pieczona owsianka ze śliwkami, malinami i czekoladą](#)

poniedziałek

[Owsianka z płatkami owsianymi,
gruszką i rodzynkami](#)

wtorek

[Płatki owsiane, chia z morelami,
orzechami i migdałami - przepis 4](#)

środa

[Pełnoziarniste płatki orkiszowe
z wanilią i bananem](#)

czwartek

[Owsianka z borówkami,
orzechami i musem bananowym](#)

piątek

[Owsianka z marchwią i ananasem](#)

sobota

[Nocna owsianka z orzechami nerkowca i cynamonem](#)