

DZIEŃ 1



ŚNIADANIE

ok. 320 kcal

Kanapki z polędwicą

chleb graham [3 małe kromki] 75 g
margaryna [1 łyżeczka] 6 g
polędwica z piersi kurczaka [4 plasterki] 40 g
jabłko [½ szt.] 50 g
sałata [bez ograniczeń]

Herbata bez cukru



II ŚNIADANIE

ok. 150 kcal

Jogurt z malinami

jogurt naturalny [½ szkl. 250 ml] 170 ml
maliny [1 szkl. 250 ml] 150 g



OBIAD

ok. 570 kcal

Zupa pieczarkowa 400 ml

włoszczyzna 60 g
pieczarki [3 szt.] 100 g
cebula 50 g
olej [2 łyżeczki] 10 g
makaron [2-3 łyżki po ugotowaniu - 50 g] 15 g
pietruska zielona [1 łyżeczka]

Schab pieczony w rękawie

schab 100 g
ziemniaki [4 małe] 240 g

Ćwikła z chrzanem

buraki [1 duży] 140 g
chrzan [½ łyżki] 20 g
oliwa z oliwek [1 łyżeczka] 5 g

Sok pomarańczowy [½ szkl.] 200 ml



PODWIECZOREK

ok. 150 kcal

Chrupkie pieczywo z szynką

chrupkie pieczywo żytnie [1½ szt.] 15 g
margaryna [½ łyżeczki] 3 g
chuda szynka [plasterek] 10 g

Surówka z selera i marchwi

seler [1 szt. średni] 100 g
marchew [½ szt.] 50 g
jogurt naturalny [1 łyżka] 15 g

Woda mineralna



KOLACJA

ok. 370 kcal

Kanapki z serem twarogowym

chleb żytni [3 małe kromki] 75 g
margaryna [1½ łyżeczki] 9 g
twaróg półtłusty [1 łyżka] 50 g
papryka zielona [bez ograniczeń]

Winogrona [ok. 10 szt.] 60 g

Herbata bez cukru

DZIEŃ 2



ŚNIADANIE

ok. 320 kcal

Kanapki z jajkiem

pieczywo razowe [3 małe kromki] 75 g
margaryna [1 łyżeczka] 6 g
jajko gotowane [1 szt.] 50 g
zielona cebula, ogórek świeży [bez ograniczeń]

Sok warzywny [1 szkl.] 200 ml



II ŚNIADANIE

ok. 150 kcal

Kanapka z serem twarogowym

chleb żytni [1 mała kromka] 25 g
margaryna [½ łyżeczki] 3 g
twaróg chudy [½ łyżki] 20 g
cebula [bez ograniczeń]

Śliwki [2 szt.] 50 g

Herbata zielona bez cukru



OBIAD

ok. 570 kcal

Zupa ryżowa 400 ml

bukiet jarzyn 100 g, koperek [1 łyżeczka]
ryż [2 łyżki po ugotowaniu - 50 g] 15 g
olej [1 łyżeczka] 5 g

Gulasz z indyka

mięso z podudzia bez skóry 100 g
olej rzepakowy [2 łyżeczki] 10 g
kasza jęczmienna gruba
[5 łyżek po ugotowaniu - 140 g] 45 g

Surówka z kapusty czerwonej z cebulą

kapusta czerwona 200 g
oliwa z oliwek [1 łyżeczka] 5 g
cebula, kalafior z wody bez tłuszczu [bez ograniczeń]

Jabłko [½ szt.] 50 g

Woda mineralna



PODWIECZOREK

ok. 150 kcal

Chrupkie pieczywo, maślanka

maślanka 0,5% tłuszczu [1 szkl.] 200 ml
chrupkie pieczywo żytnie [1 szt.] 10 g

Brzoskwinia [1 szt. mała] 100 g



KOLACJA

ok. 370 kcal

Kanapki z dorszem wędzonym

pieczywo razowe [3 małe kromki] 75 g
margaryna [1 łyżeczka] 6 g
dorsz wędzony 50 g

Surówka z porów

por 100 g, groszek konserwowy [3 łyżki] 50 g
jogurt naturalny [1 łyżka] 15 ml

Czereśnie [ok. 18 szt.] 80 g

Herbata bez cukru

DIETA

1600
kcal



DZIEŃ 3



ŚNIADANIE

ok. 320 kcal

Kanapki z szynką wieprzową

chleb wieloziarnisty [3 małe kromki] 75 g
margaryna [1 łyżeczka] 6 g
szynka wieprzowa chuda [3 plastry] 30 g
sałata zielona [bez ograniczeń]

Morele [1 szt.] 50 g

Herbata owocowa bez cukru



II ŚNIADANIE

ok. 150 kcal

Truskawki z kefirem

kefir [$\frac{3}{4}$ szkl.] 150 g
truskawki [15-20 szt.] 200 g



OBIAD

ok. 570 kcal

Żurek z ziemniakami 400 ml

włoszczyzna 60 g
żurek [1 szkl.] 250 g
olej [1 łyżeczka] 5 g
ziemniaki [1 średni] 60 g
jogurt naturalny [1 łyżka] 15 ml

Zrazy wołowe zawijane z warzywami 100 g

pieczeń wołowa 100 g
cebula, papryka, ogórek kiszony [bez ograniczeń]
oliwa z oliwek [2 łyżeczki] 10 g
ryż brązowy [4 łyżki po ugotowaniu - 90 g] 30 g

Surówka z kapusty kiszonej

kapusta kiszona, cebula [bez ograniczeń]
marchew [1 szt.] 100 g

Jabłko [$\frac{1}{2}$ szt.] 50 g

Woda mineralna



PODWIECZOREK

ok. 150 kcal

Kanapka z wędliną drobiową

sok pomidorowy [1 szkl. 250 ml] 200 ml
chleb razowy [1 mała kromka] 25 g
margaryna flora [$\frac{1}{2}$ łyżeczki] 3 g
wędlina drobiowa [2 plasterki] 20 g
sałata zielona [bez ograniczeń]



KOLACJA

ok. 370 kcal

Kanapki z serem mozzarella

chleb razowy [3 małe kromki] 75 g
margaryna [1 łyżeczka] 9 g
ser mozzarella 50 g
bazylija, pomidor [bez ograniczeń]

Melon bez skórki [średni plaster] 140 g

Herbata bez cukru



ŚNIADANIE

ok. 320 kcal

Kanapki z kielbasą szynkową

chleb żytni razowy [3 małe kromki] 75 g
margaryna [1 łyżeczka] 6 g
kielbasa szynkowa [3 plastry] 30 g
rzodkiewki [bez ograniczeń]

Jabłko [$\frac{1}{2}$ szt.]

Herbata zielona bez cukru



II ŚNIADANIE

ok. 150 kcal

Kanapka z filetem z indyka

chleb chrupki [$1\frac{1}{2}$ kromki] 15 g
margaryna [$\frac{1}{2}$ małej łyżeczki] 3 g
filet z indyka [1 plasterek] 10 g
pomidor [bez ograniczeń]

Arbuz [mały plaster] 120 g

Woda mineralna



OBIAD

ok. 570 kcal

Zupa selerowa z grzankami 400 ml

włoszczyzna 60 g
seler 100 g
oliwa z oliwek [1 łyżeczka] 5 g
grzanki 15 g

Gołąbki w sosie pomidorowym

kapusta włoska [2 liście]
mięso z indyka 100 g
ryż [2 łyżki po ugotowaniu - ok. 50 g] 15 g
przecier pomidorowy [1 łyżka] 15 g
oliwa z oliwek [1 łyżka] 10 g

Kompot z agrestu

agrest [$\frac{1}{2}$ szkl. 250 ml] 60 g
jogurt naturalny [1 łyżka] 15 g



PODWIECZOREK

ok. 150 kcal

Jogurt z otrębami

jogurt naturalny [$\frac{3}{4}$ szkl. 200 ml] 150 g
otręby owsiane [2 łyżki] 15 g
orzechy ziemne [5 szt.] 5 g



KOLACJA

ok. 370 kcal

Kanapki z serem wiejskim

chleb żytnio-razowy [3 małe kromki] 75 g
margaryna [$\frac{1}{2}$ łyżeczki] 9 g
serek wiejski 80 g

Salatka z pomidora

pomidor, cebula [bez ograniczeń]

Banan [$\frac{1}{2}$ szt.] 70 g

Herbata bez cukru

DZIEŃ 5 DIETA

1600 kcal



ŚNIADANIE

ok. 320 kcal

Kanapki z jajkiem i szynką

chleb wieloziarnisty [3 kromki] 75 g
margaryna [1 łyżeczka] 6 g
jajko [$\frac{1}{2}$ szt.] 25 g
szynka wieprzowa [2 plastry] 20 g
rzodkiewka [bez ograniczeń]

Mandarynka [1 mała] 110 g

Herbata zielona bez cukru



II ŚNIADANIE

ok. 150 kcal

Kanapka z polędwicą

chleb żytni [1 kromka] 25 g
margaryna [$\frac{1}{2}$ łyżeczki] 3 g
polędwica sopocka [2 plasterki] 20 g
ogórek kiszony [bez ograniczeń]

Herbata bez cukru



OBIAD

ok. 570 kcal

Krupnik 400 ml

włoszczyzna 60 g
kasza 15 g [ok. 30 g po ugotowaniu]
olej [1 łyżeczka] 5 g

Łosoś pieczony w folii

łosoś 100 g, olej [1 łyżeczka] 5 g
ziemniaki [4 szt. małe] 240 g
brukselka gotowana 100 g
olej [$\frac{1}{2}$ łyżeczki] 2,5 g

Surówka z kapusty białej

kapusta biała 200 g
marchew [$\frac{1}{2}$ szt.] 50 g
cebula [bez ograniczeń]
olej [1 łyżeczka] 5 g

Jabłko [1 szt.] 100 g

Woda mineralna



PODWIECZOREK

ok. 150 kcal

Sucharki oraz surówka z marchewki i jabłka

marchew [2 szt.] 200 g
jabłko [1 szt.] 100 g
sucharki bezcukrowe [2 szt.] 20 g



KOLACJA

ok. 370 kcal

Kanapki z serem homogenizowanym

chleb słonecznikowy [3 kromki] 75 g
margaryna [1 $\frac{1}{2}$ łyżeczki] 9 g
serek homogenizowany [$\frac{1}{2}$ op.] 80 g
pomidor, sałata zielona [bez ograniczeń]

Wiśnie [25 szt.] 100 g

Herbata bez cukru