

Dzień 1**Śniadanie**

chleb chrupki żytni 1 szt. 19 kcal
serek twarogowy ziarnisty ok. 75g 80 kcal
pomidor, 1 mała szt. 7 kcal
kawa z mlekiem bez cukru (kawa 100 ml, mleko 100 ml - 0,50%) 40 kcal
Razem: 146 kcal

II Śniadanie

jabłko 1 szt. 50 kcal
jogurt malinowy 150g 95 kcal
woda mineralna 250 ml 0 kcal
Razem: 145 kcal

Obiad:

zupa jarzynowa czysta ok. 200g 70 kcal
morszczuk smażony bez tłuszczu 90g 80 kcal
ziemniaki z wody 2 szt. 80 kcal
fasolka szparagowa z wody 150g 75 kcal
herbata gorzka lub woda mineralna
Razem: 305 kcal

Podwieczerek:

banan 1 szt. 110 kcal
kawa gorzka 2 kcal
Razem: 112 kcal

Kolacja:

chleb chrupki żytni 1 szt. 20 kcal
szynka wieprzowa gotow. 2 plastry 200 kcal
ogórek świeży średni 10 kcal
szczypior lub cebula 5 krążków 8 kcal
sok pomarańczowy 250 ml 110 kcal
Razem: 348 kcal

ŁĄCZNIE 1056 KCAL**Dzień 2****I Śniadanie:**

płatki kukurydziane 4 łyżki 72 kcal
jogurt naturalny 2% 150g 90 kcal
kawa gorzka 250 ml 2 kcal
Razem: 164 kcal

II Śniadanie:

brzoskwinia 1 szt. 45 kcal
pieczywo chrupkie żytnie 1 szt. 20 kcal
sałata zielona 2/3 liście 3 kcal
szynka z indyka 2 plastry 30 kcal
woda mineralna
Razem: 98 kcal

Obiad:

kurczak gotowany w sosie pomidor. ok. 220 kcal
ryż gotowany na sytko 2 łyżki 55 kcal
surówka z kapusty kwaszonej 100g 15 kcal
marchewka 1 szt 20 kcal
jabłko 1 szt 50 kcal, woda mineralna
Razem: 360 kcal

Podwieczerek:

ciasto drożdżowe 30g 90 kcal
mandarynka 2 szt. 35 kcal
kawa z mlekiem 45 kcal
Razem: 170 kcal

Kolacja:

karp w galarecie 100g 140 kcal
chleb chrupki żytni 2 szt. 40 kcal
sałata zielona 3 liście 3 kcal
ogórek świeży średni 10 kcal
papryka czerwona pół sztuki 20 kcal
herbata zielona
Razem: 213 kcal

ŁĄCZNIE 1005 KCAL**Dzień 3****I Śniadanie:**

chleb graham 60g 135 kcal
pasta z makreli i sera białego 20g 35 kcal
pomidor ze szczypiorkiem 20 kcal
kawa gorzka 2 kcal
Razem: 192 kcal

II Śniadanie:

winogrona 150g 110 kcal
woda mineralna
Razem: 110 kcal

Obiad:

barszcz czerwony 250 ml 85 kcal
kotlet schabowy bez panierki 400 kcal
surówka z białej kapusty 100g 20 kcal
woda mineralna
Razem: 505 kcal

Podwieczerek:

herbatnik 45 kcal
sok grejfrutowy pół szklanki 50 kcal
Razem: 95 kcal

Kolacja:

chleb chrupki żytni 1 szt. 20 kcal
ogórek świeży pół sztuki 5 kcal
papryka czerwona pół sztuki 20 kcal
pomidor 1 szt. 7 kcal
jogurt naturalny mały kubek 90 kcal
herbata gorzka
Razem: 142 kcal

ŁĄCZNIE 1044 KCAL**Dzień 4****I Śniadanie:**

bułka grahamka pół sztuki 130 kcal
jajko gotowane 80 kcal
zielona sałata 3 liście 3 kcal
sok pomarańczowy 250 ml 110 kcal
Razem: 323 kcal

II Śniadanie:

banan 1 szt. 100 kcal
woda mineralna
Razem: 100 kcal

Obiad:

ryba gotowana 100g 100 kcal
schab pieczony w folii 1 plaster 110 kcal
surówka (czerwona kapusta 100g, pół jabłka, 1 cebulka) 60 kcal
herbata zielona lub woda mineralna
Razem: 240 kcal

Podwieczerek:

babka biszkoptowa 1 mały kawałek 100 kcal
kiwi 1 szt. 45 kcal
woda mineralna
Razem: 145 kcal

Kolacja:

kurczak w galarecie 120 kcal
sałatka (brokuły z sosem czosnkowym) 60 kcal
herbata lub gorzka kawa
Razem: 180 kcal

ŁĄCZNIE: 988 KCAL**Dzień 5****I Śniadanie:**

pół bułki grahamki, masło roślinne 175 kcal
szprotki wędzone 65 kcal
rzodkiewki 5 szt. 10 kcal
kawa z mlekiem 40 kcal
Razem: 295 kcal

II Śniadanie:

sucharek 1 szt. 38 kcal
jogurt naturalny mały kubek 90 kcal
mandarynka 1 szt. 18 kcal
woda mineralna
Razem: 146 kcal

Obiad:

krupnik 250 ml około 100 kcal
schab pieczony w folii 1 plaster 110 kcal
ziemniaki puree 3 łyżki 90 kcal
surówka z białej kapusty 35 kcal
kalafior z wody 100g 25 kcal, woda mineralna
Razem: 360 kcal

Podwieczerek:

arbuź 150g 20 kcal
herbatniki 2 szt. 90 kcal
kawa gorzka 2 kcal
Razem: 112 kcal

Kolacja:

szynka z piersi kurczaka 2 plasterki 20 kcal
chleb chrupki żytni 1 szt. 20 kcal
pomidor 1 szt. 7 kcal
ogórek kiszony 5 kcal
herbata gorzka
Razem: 65 kcal

ŁĄCZNIE 978 KCAL**Dzień 6****I Śniadanie:**

chleb żytni 1 kromka 90 kcal
ser twarogowy chudy 100g 102 kcal
masło roślinne 5g 35 kcal
sałata zielona 3 liście 3 kcal
herbata zielona
Razem: 230 kcal

II Śniadanie:

jogurt naturalny 2% 150 ml 90 kcal
jabłko 1 sztuka 50 kcal
Razem: 140 kcal

Obiad:

kotlet z piersi indyka 100g 180 kcal
brokuły blanszowane 150g 40 kcal
zupa warzywna czysta 250 ml 90 kcal
woda mineralna
Razem: 310 kcal

Podwieczerek:

banan 1 sztuka 110 kcal
woda mineralna
Razem: 110 kcal

Kolacja:

ryba w galarecie 150g 125 kcal
sałatka (pomidor, ogórek świeży, sałata, szczypior) 100g 80 kcal
Razem: 205 kcal

ŁĄCZNIE 995 KCAL**Dzień 7****I Śniadanie:**

płatki owsiane 2 łyżki 12g 44 kcal
jogurt naturalny 2% 150 ml 90 kcal
sok pomarańczowy 100 ml 50 kcal
Razem: 184 kcal

II Śniadanie:

banan 1 szt. 110 kcal
jogurt malinowy 150g 95 kcal
woda mineralna
Razem: 205 kcal

Obiad:

barszcz czerwony czysty 250 ml 50 kcal
dorsz smażony bez panierki 150g 100 kcal
ziemniaki 3 szt. 150g 90 kcal
kapusta kwaszona 100g 20 kcal
woda mineralna
Razem: 260 kcal

Podwieczerek:

kefir 2% 150 ml 75 kcal
truskawki 150g 42 kcal
Razem: 117 kcal

Kolacja:

chleb chrupki żytni 4 kawałki 76 kcal
szynka z piersi kurczaka 40g 40 kcal
pomidor 1 mała szt. 7 kcal
herbata zielona
Razem: 123 kcal

ŁĄCZNIE 889 KCAL**Pieczyno**

chleb graham 60g
bułka graham
chleb żytni - 1 kromka
chleb chrupki (2 paczki)
sucharki (1 paczka)
herbatniki - 2 najmniejsze paczuski
babka biszkoptowa 1 mały
kawałek (100g)
ciasto drożdżowe 1 mały
kawałek (100g)

Nabiał

masło roślinne - 40g
mleko 0,5% - 2x250 ml
jogurt naturalny 2% - 4 szt.
(4 kubeczki po 125-150 ml)
jogurt malinowy 2 sztuki po 150 ml
kefir 2% 150 ml
serek twarogowy ziarnisty (mały)
ser twarogowy chudy 200g

Wędlina

szynka z piersi kurczaka 4 plastry
szynka wieprzowa gotowana
2 plastry
szynka z indyka 2 plastry

Mięso wieprzowe

schab 2 plastry

Drób

pieś z indyka 100g
20 dag mięsa z kurczaka (np. udko)
kurczak w galarecie

Ryby

ryba świeża 100g
dorsz świeży 150g
morszczuk świeży 100g
makrela wędzona 1 mała sztuka
szprotki wędzone 100g
ryba w galarecie 150g
karp w galarecie 100g

Warzywa

zielona sałata
ziemniaki 9 szt.
surówka z czerwonej kapusty 100g
surówka z białej kapusty 200g
surówka z kapusty
kwaszonej 100g
surówka z brokuł z sosem
czosnkowym 100g
kalafior (najmniejszy)
ogórek świeży 4 szt.
kapusta kwaszona 100g
fasolka szparagowa 150g
marchewka 1 szt.
rzodkiewka 1 pęczek
pomidor 6 szt.
ogórek kiszony 1 szt.
brokuł (najmniejszy)
szczypiorek (pęczek)
cebula mała 1 szt.
papryka czerwona 1 szt.

Owoce

banan 5 szt.
kiwi 1 szt.
mandarynka 3 szt.
arbuź 150g
truskawki 150g
jabłko 2 szt.
brzoskwinia 1 szt.
winogrono (mała kiść)

Napoje

sok pomarańczowy 600 ml
woda mineralna 4 butelki po 1,5 l
herbata zielona
herbata czarna
kawa
sok grejfrutowy (mały kartonik)

Pozostałe

krupnik 250 ml*
zupa warzywna 500 ml*
barszcz czerwony 500 ml*
sos pomidorowy 1 paczka*
ryż 1 paczka
płatki kukurydziane 1 paczka
płatki owsiane 1 paczka

* jeśli gotujesz sama/sam
uwzględnij zakup
dodatkowych produktów!

www.odchudzaniepodkontrola.pl

Lista zakupów na cały tydzień

DIETA 1000 KCAL

DIETA 1000 KCAL