

	dzień 1	dzień 2	dzień 3	dzień 4	dzień 5	dzień 6	dzień 7
śniadanie	płatki owsiane górskie – 4 łyżki mleko 2% – szklanka miód – łyżeczka maliny/borówki – szklanka	chleb pełnoziarnisty – 2 kromki masło – łyżeczka łosoś/makreła wędzona – 2 łyżki twarożek mielony chudy – 2 łyżki rzodkiewki/pomidorki koktajlowe	kasza jaglana – 4 łyżki masło – łyżeczka jogurt naturalny – 5 łyżek gruszka/jabłko	jaja – 2 sztuki olej rzepakowy – łyżka cukinia – 2 łyżki posiekanej szpinak – garść pomidor bułka z ziarnami – 60 g	płatki ryżowe – 4 łyżki mleko 2% – szklanka morele/śliwki – 2 sztuki	kefir – ¼ szklanki maliny/truskawki nektarynka/brzoszwinia otręby – łyżeczka chleb pełnoziarnisty – 2 kromki	chleb pełnoziarnisty – 2 kromki twarożek mielony chudy – 4 łyżki papryka/ogórek/rzodkiewka kielki
II śniadanie	chleb pełnoziarnisty – kromka serek kanapkowy – łyżka szynka – plaster cykoria pomidor	kefir naturalny/maślanka – szklanka czarne jagody/porzeczki – szklanka	warzywa – 300 g: brokuł/kalafior fasolka szparagowa jogurt naturalny – 3 łyżki	kefir naturalny – szklanka maliny/jagody – szklanka kasza jaglana – łyżka (p. suchego)	słupki warzyw – 300 g: marchewka/kalarepka ogórek/papryka jogurt naturalny – 3 łyżki	twaróg – 50 g jogurt naturalny – 2 łyżki rzodkiewki/pomidor natka/koperek	owoce – 300 g: wiśnie/czereśnie morele porzeczki
obiad	udko kurczaka udko bez skóry z kostką – 160 g ryż biały/brązowy – 3 łyżki (p. suchego) warzywa: pomidor, papryka ogórek, cebula olej rzepakowy	mielone wieprzowe mielone chude mięso wieprzowe – 60 g makaron pełnoziarnisty – 80 g (p. suchego) warzywa: pomidory z puszki/świeże bakłażan	tłusta ryba łosoś/pstrąg – 120 g kus kus – 3 łyżki (p. suchego) warzywa: jabłko marchew/por jogurt naturalny – 2 łyżki	mielone wołowe mielona połówka wołowa – 120 g kasza jęczmienna – 3 łyżki (p. suchego) warzywa: buraczki/marchewka papryka cebulka	obiad na bazie kaszy kasza gryczana – 6 łyżek (p. suchego) twaróg kozi – 50-60 g warzywa: brokuł/brukselka kukurydza/groszek pestki dyni – łyżka	indyk filet z indyka – 120 g kasza jaglana – 3 łyżki (p. suchego) warzywa: brokuł/brukselka papryka seler	indyk filet z indyka – 120 g kasza jaglana – 3 łyżki (p. suchego) warzywa: brokuł/brukselka papryka seler
podwieczorek	jogurt naturalny/kefir – szklanka brzoszwinia/nektarynka	szparagi/brokuły – 300 g olej rzepakowy – łyżka	kefir naturalny – szklanka poziomki/truskawki – szklanka migdały/orzechy – łyżka	twaróg – 50 g jogurt naturalny – 2 łyżki ogórek/papryka szczypiorek/natka	jabłko/gruszka suszona żurawina – łyżka orzech włoski	bób/kukurydza	jajko – 1 sztuka kalafior/brokuł
kolacja	jajko – sztuka kus kus – 2 łyżki (p. suchego) fasolka szparagowa/szparagi pomidor papryka por/cebula	twaróg chudy – 100 g jogurt naturalny – 3 łyżki rzodkiewki/pomidor bułka z ziarnami – 40 g	szynka wieprzowa – 2 plastry ser żółty – 1 plaster bułka z ziarnami – 40 g papryka/pomidor cebula/szczypiorek	makreła wędzona – 60 g kasza gryczana – 2 łyżki (p. suchego) groszek zielony/kukurydza ogórek/rzodkiewki cebula/szczypiorek	kurczak – 80 g bułka z ziarnami – 40 g mieszanka sałat/cykoria pomidor/ogórek/papryka	pietruszka seler por/czosnek jabłko chleb pełnoziarnisty – 1 kromka	soczewica/ciecierzycza – 60 g (p. suchego) pomidor ogórek/rzodkiewki cykoria/sałata



czyli jak tu nie kochać polskich warzyw i owoców.

Dieta o wartości 1500 kcal na dobę / Węglowodany – około 220 g, Białko – około 65 g, Tłuszcze – około 45 g

Działanie sfinansowane ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw