

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

DZIEŃ I

Śniadanie

Chleb Graham 50 g, Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10 g, Sałatka z ciecierzycy, pomidora i sałaty lodowej 50 g, Jajko gotowane 1 szt, Rukola 10 g, Pomidor 90 g, Jabłko 1 szt, Jogurt naturalny 150g

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sypko (brązowy) 200 g, Mus z jabłek z cynamonem 150 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g, Kompot z aronii 250 ml, Surówka z marchwi z olejem tarta 200 g

Kolacja

Chleb Graham 50 g, Masło extra 82% 10 g, Serek homo. naturalny 80 g, Jajko gotowane, Pomidor 50 g, Ogórek kiszony 50 g

DZIEŃ II

Śniadanie

Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g, Masło extra 82% 10 g, Pasta z twarogu i ryby got. (łosoś) z koperkiem 50 g, Ser żółty 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt, Jogurt naturalny 150g 1 szt

Obiad

Brokułowa z ryżem 400 ml, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Jajko gotowane kl, Sos koperkowy 100 ml, Marchew gotowana z olejem 125 g, Surówka z selera i jabłka 125 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml

Kolacja

Chleb Graham 100 g, Masło extra 82% 10 G, Serek homogenizowany z ziołami 80 g, Pomidor 80 g, Sałata lodowa 20 g

DZIEŃ III

Śniadanie

Chleb Graham 50 g, Masło extra 82% 10 g, Pasta z jaj 50 g, Polędwica drobiowa 50 g, Sałata zielona 20 g, Pomarańcza 1 szt., Jogurt naturalny 150g, Pomidor 80 g

Obiad

Dyniowa z zacierką 350, Ryba gotowana (Miruna) 150 g, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 125 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem 125 g, Kompot z czarnej porzeczki 250 ml

Kolacja

Chleb Graham 50 g, Masło extra 82% 10 g , szynka wędzona 50 g Ser żółty 50, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

DZIEŃ IV

Śniadanie

Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% 10g, Szynka z piersi kurczaka 50 g , Sałatka jarzynowa 80 g, Jabłko 1 szt, ser żółty 50g , Sałata zielona 20 g, Kefir 1,5% tł 150g

Obiad

Ziemniaczana 350 ml, Fasolka po bretońsku 400, Szpinak gotowany z olejem 125 g, Cukinia gotowana z pomidorami 125 g, Kompot z aronii 250 ml

Kolacja

Chleb Graham 50 g, Masło extra 82% 10 g, Szynka z piersi kurczaka 50 g , Pasta mięsno-warzywna 50 , Rzodkiew biała 50, Pomidor 50 g

DZIEŃ V

Śniadanie

Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 10g , Pasta z jaj 50 g, Szynka drobiowa 50 g, Papryka świeża 50 g, Pomidor 50 g, Jabłko 1 szt, Jogurt naturalny 150g

Obiad

Szpinakowa z zacierką 350 ml, Ryba pieczona 150 g, Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem 125 g, Kompot owocowy 250 ml, Bukiet jarzyn oprószany z olejem 125g

Kolacja

Chleb Graham 50g, Masło extra 82% 10 g, Jajko gotowane, Kurczak gotowany 50g, Ogórek kiszony 100 g

DZIEŃ VI

Śniadanie

Bułka graham-pszena 50g, Masło extra 82% , Paprykarz rybno -warzywny 50 g , Serek kanapkowy o smaku śmietankowym 30g , Sałata zielona 20 g, Jabłko 1 szt, Pomidor 80 g, Jogurt naturalny 150g

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml , Makaron razowy 200 g, Sos mięsno warzywny 200 g, Brokuł gotowany 125 g, Surówka wielowarzywna z oleje drobno tarta 125 g, Kompot z czarnej porzeczki 250 ml

Kolacja

Chleb Graham 50 g, Masło extra 82% 10 g, Szynka z indyka 50 g, Twarożek 50 g, Sałata strzępiasta czerwona 20 g, Pomidor 80

DZIEŃ VII

Śniadanie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

Chleb Graham 50 g, Masło extra 82% 10 g, Pierś gotowana 50 g, Serek kanapkowy o smaku ziołowym 30g 2 szt, Ogórek świeży 50 g, Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g, Mandarynka 1 szt, Kefir 1,5% tł 150g

Obiad

Grysikowa 350 ml, Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 150 g, Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g, Sałata zielona z kefirem 125 g, Dynia z wody z dodatkiem ziół 125 g, Kompot owocowy z jabłkami 250 ml

Kolacja

Chleb Graham 50 g, Masło extra 82% 10 g, Szynka z piersi kurczaka 50 g, Pasztet z fasoli 50 g, Jabłko 1 szt, Pomidor 80 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt, Sałata zielona 20 g