



**Dieta:**  
**Dieta pudełkowa**

**niedziela**  
**12-01-2025**

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
<b>Śniadanie</b> Domowy pasztet, konfitura z cebuli, sałatka	Pomidor, Ogórek, Wieprzowina (topatka), Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Wątróbka kurczaka, Jogurt grecki, Czosnek	Pomidor, Ogórek, Wieprzowina (topatka), Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Wątróbka kurczaka, Jogurt grecki, Czosnek	Pomidor, Ogórek, Wieprzowina (topatka), Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Wątróbka kurczaka, Jogurt grecki, Czosnek	Pomidor, Ogórek, Wieprzowina (topatka), Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Wątróbka kurczaka, Jogurt grecki, Czosnek
<b>Drugie śniadanie</b> Koktajl jagodowy	Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Miód pszczeli, Woda		Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Miód pszczeli, Woda	Mleko kokosowe, Czarne jagody, mrożone, Miód pszczeli, Woda
<b>Obiad</b> Butter chicken, ryż	Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Imbir świeży, Czosnek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Pomidory z puszki (krojone), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Imbir świeży, Czosnek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Pomidory z puszki (krojone), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Imbir świeży, Czosnek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Pomidory z puszki (krojone), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Imbir świeży, Czosnek, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło klarowane, Pomidory z puszki (krojone), Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
<b>Podwieczorek</b> Bulgur z marchewką i fetą	Kasza bulgur, Bakłażan, Marchew, Ser typu Feta, Oliwa z oliwek, Czosnek		Kasza bulgur, Bakłażan, Marchew, Ser typu Feta, Oliwa z oliwek, Czosnek	Kasza bulgur, Bakłażan, Marchew, Ser typu Feta, Oliwa z oliwek, Czosnek
<b>Kolacja</b> Tortilla z sałatką gyros	Chleb pita, Oliwa z oliwek, Cebula, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu	Chleb pita, Oliwa z oliwek, Cebula, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu	Chleb pita, Oliwa z oliwek, Cebula, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu	Chleb pita, Oliwa z oliwek, Cebula, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Oliwa z oliwek, Śmietana, 18% tłuszczu