



Dieta:
Dieta pudełkowa

niedziela
19-03-2023

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Kanapka z klopssem, pomidor	Chleb żytni jasny, Pomidor, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Pomidor, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Pomidor, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta	Chleb żytni jasny, Pomidor, Kura, tuszka, Cebula, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Boczek wędzony bez kości, Bułka tarta
Drugie śniadanie Zielone smoothie z ananase	Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda		Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda	Szpinak, Ananas, plastry w syropie, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Banan, Woda
Obiad Dorsz w sosie cytrynowym, spaghetti, warzywa na parze	Makaron, Mieszanka warzywna, mrożona, Dorsz, świeży, filety bez skóry, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Makaron, Mieszanka warzywna, mrożona, Dorsz, świeży, filety bez skóry, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Makaron, Mieszanka warzywna, mrożona, Dorsz, świeży, filety bez skóry, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Makaron, Mieszanka warzywna, mrożona, Dorsz, świeży, filety bez skóry, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Bazylia świeża, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
Podwieczorek Zupa fasolkowa	Cebula, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Ziemniaki, średnio, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu		Cebula, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Ziemniaki, średnio, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu	Cebula, Masło ekstra, Oliwa z oliwek, Ziemniaki, średnio, Marchew, Fasolka szparagowa, mrożona, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu
Kolacja Zapiekanka makaronowa	Makaron penne, Oliwa z oliwek, Ser, gouda tłusty, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Jogurt grecki, Jaja kurze całe, Papryka zielona	Makaron penne, Oliwa z oliwek, Ser, gouda tłusty, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Jogurt grecki, Jaja kurze całe, Papryka zielona	Makaron penne, Oliwa z oliwek, Ser, gouda tłusty, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Jogurt grecki, Jaja kurze całe, Papryka zielona	Makaron penne, Oliwa z oliwek, Ser, gouda tłusty, Papryka czerwona, mrożona, Cebula czerwona, Jogurt grecki, Jaja kurze całe, Papryka zielona