



Dieta:
Dieta pudełkowa

piątek
01-11-2024

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Kasza kukurydziana z gruszką	Kasza kukurydziana, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cynamon	Kasza kukurydziana, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cynamon	Kasza kukurydziana, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cynamon	Kasza kukurydziana, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Miód pszczeli, Gruszka, Cynamon
Drugie śniadanie Smoothie bananowo-pomarańczowe	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Banan, Sok pomarańczowy, Woda		Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Banan, Sok pomarańczowy, Woda	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Banan, Sok pomarańczowy, Woda
Obiad Fish burger z domową remuladą	Bułki pszenne zwykłe, łosoś, Por, Bułka tarta, Czosnek, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórki kiszane, Cebula, Szczypiorek, Chrzan	Bułki pszenne zwykłe, łosoś, Por, Bułka tarta, Czosnek, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórki kiszane, Cebula, Szczypiorek, Chrzan	Bułki pszenne zwykłe, łosoś, Por, Bułka tarta, Czosnek, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórki kiszane, Cebula, Szczypiorek, Chrzan	Bułki pszenne zwykłe, łosoś, Por, Bułka tarta, Czosnek, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórki kiszane, Cebula, Szczypiorek, Chrzan
Podwieczorek Zupa szczawiowa	Marchew, Bulion warzywny, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Szczaw, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Boczek wędzony bez kości, Jaja kurze całe		Marchew, Bulion warzywny, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Szczaw, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Boczek wędzony bez kości, Jaja kurze całe	Marchew, Bulion warzywny, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Szczaw, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ziemniaki, średnio, Mąka pszenna, typ 500, Boczek wędzony bez kości, Jaja kurze całe
Kolacja Zielone curry z kurczakiem, pita	Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Czosnek, Cebula, Bulion warzywny, Szpinak, Papryka czerwona, Skrobia ziemniaczana	Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Czosnek, Cebula, Bulion warzywny, Szpinak, Papryka czerwona, Skrobia ziemniaczana, Pita	Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Czosnek, Cebula, Bulion warzywny, Szpinak, Papryka czerwona, Skrobia ziemniaczana	Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Czosnek, Cebula, Bulion warzywny, Szpinak, Papryka czerwona, Skrobia ziemniaczana