



Dieta:
Dieta pudełkowa

sobota
11-01-2025

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Budyń jaglany z borówkami	Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Brzoskwinia w syropie, Wiórki kokosowe, Miód pszczeli	Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Brzoskwinia w syropie, Wiórki kokosowe, Miód pszczeli	Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Brzoskwinia w syropie, Wiórki kokosowe, Miód pszczeli	Kasza jaglana, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Brzoskwinia w syropie, Wiórki kokosowe, Miód pszczeli
Drugie śniadanie Smoothie bananowe z mango	Mango, Woda, Banan, Sok pomarańczowy, Woda		Mango, Woda, Banan, Sok pomarańczowy, Woda	Mango, Woda, Banan, Sok pomarańczowy, Woda
Obiad Gulasz z indyka z kurkami z sałatką	Kasza bulgur, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Kapusta kiszona	Kasza bulgur, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Kapusta kiszona	Kasza bulgur, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Kapusta kiszona	Kasza bulgur, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Marchew, Bulion warzywny, Śmietana, 18% tłuszczu, Kapusta kiszona
Podwieczorek Zupa jarzynowa	Bulion warzywny, Ziemniaki, średnio, Por, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Fasolka szparagowa, mrożona		Bulion warzywny, Ziemniaki, średnio, Por, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Fasolka szparagowa, mrożona	Bulion warzywny, Ziemniaki, średnio, Por, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietana, 18% tłuszczu, Fasolka szparagowa, mrożona
Kolacja Penne ze szpinakiem i fetą	Makaron penne, Szpinak, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Suszone pomidory	Makaron penne, Szpinak, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Suszone pomidory	Makaron penne, Szpinak, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Suszone pomidory	Makaron penne, Szpinak, Ser typu Feta, Słonecznik, nasiona, łuskane, Suszone pomidory