



Dieta:
Dieta pudełkowa

sobota
27-04-2024

| Posiłek / potrawa / składniki | 1500 kcal - 5 posiłków | 1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) | 2000 kcal - 5 posiłków | 2500 kcal - 5 posiłków |
|--|--|--|--|--|
| Śniadanie Bajgiel z twarogiem warzywnym | Bajgiel, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Koper ogrodowy | Bajgiel, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Koper ogrodowy | Bajgiel, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Koper ogrodowy | Bajgiel, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Szczypiorek, Koper ogrodowy |
| Drugie śniadanie Koktajl brzoskwiniowy | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Nasiona chia, Miód pszczeli | | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Nasiona chia, Miód pszczeli | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Pomarańcza, Brzoskwinia w syropie, Nasiona chia, Miód pszczeli |
| Obiad Potrawka z ciecierzycy z warzywami, ryż, surówka z czerwonej kapusty | Ryż brązowy, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Seler naciowy, Por, Czosnek, Papryka czerwona, Pomidory z puszki (krojone), Kapusta czerwona, Skrobia ziemniaczana, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek | Ryż brązowy, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Seler naciowy, Por, Czosnek, Papryka czerwona, Pomidory z puszki (krojone), Kapusta czerwona, Skrobia ziemniaczana, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek | Ryż brązowy, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Seler naciowy, Por, Czosnek, Papryka czerwona, Pomidory z puszki (krojone), Kapusta czerwona, Skrobia ziemniaczana, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek | Ryż brązowy, Ciecierzycza (w zalewie), Marchew, Seler naciowy, Por, Czosnek, Papryka czerwona, Pomidory z puszki (krojone), Kapusta czerwona, Skrobia ziemniaczana, Pietruszka, liście, Oliwa z oliwek |
| Podwieczorek Zupa z soczewicy | Oliwa z oliwek, Marchew, Cebula, Soczewica czerwona, nasiona suche, Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone), Ziemiaki, średnio | | Oliwa z oliwek, Marchew, Cebula, Soczewica czerwona, nasiona suche, Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone), Ziemiaki, średnio | Oliwa z oliwek, Marchew, Cebula, Soczewica czerwona, nasiona suche, Bulion warzywny, Pomidory z puszki (krojone), Ziemiaki, średnio |
| Kolacja Sałatka z kurczakiem i wstążkami marchewki | Oliwa z oliwek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Ser mozzarella | Oliwa z oliwek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Ser mozzarella | Oliwa z oliwek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Ser mozzarella | Oliwa z oliwek, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Marchew, Sałata, Oliwa z oliwek, Musztarda, Miód pszczeli, Sok cytrynowy, Ser mozzarella |