



Dieta:
Dieta pudełkowa

sobota
30-11-2024

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Budyń jaglany a'la snickers	Miód pszczeli, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Masło orzechowe, Czekolada deserowa, Daktyle, suszone	Miód pszczeli, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Masło orzechowe, Czekolada deserowa, Daktyle, suszone	Miód pszczeli, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Masło orzechowe, Czekolada deserowa, Daktyle, suszone	Miód pszczeli, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Kasza jaglana, Masło orzechowe, Czekolada deserowa, Daktyle, suszone
Drugie śniadanie Zupa ogórkowa	Marchew, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ogórki kiszzone, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek		Marchew, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ogórki kiszzone, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek	Marchew, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, Ogórki kiszzone, Ziemniaki, średnio, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Bulion warzywny, Oliwa z oliwek
Obiad Tofu w sosie chilli-mango, makaron ryżowy, surówka z kapusty	Tofu naturalne, Makaron sojowy, sos chilli, Bulion warzywny, Mango, Kapusta czerwona, Marchew	Tofu naturalne, Makaron sojowy, sos chilli, Bulion warzywny, Mango, Kapusta czerwona, Marchew	Tofu naturalne, Makaron sojowy, sos chilli, Bulion warzywny, Mango, Kapusta czerwona, Marchew	Tofu naturalne, Makaron sojowy, sos chilli, Bulion warzywny, Mango, Kapusta czerwona, Marchew
Podwieczorek Tapioka z wiśniami	Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe		Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe	Wiśnie bez pestek, mrożone, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Tapioka (granulat suchy), Miód pszczeli, Mleko kokosowe
Kolacja szakszuka z jajkiem sadzonym i chlebkiem naan	Chleb naan, Czosnek, Papryczka ostra chili, Jaja kurze całe, Pomidory z puszki (krojone), Ser, cheddar pełnotłusty	Chleb naan, Czosnek, Papryczka ostra chili, Jaja kurze całe, Pomidory z puszki (krojone), Ser, cheddar pełnotłusty	Chleb naan, Czosnek, Papryczka ostra chili, Jaja kurze całe, Pomidory z puszki (krojone), Ser, cheddar pełnotłusty	Chleb naan, Czosnek, Papryczka ostra chili, Jaja kurze całe, Pomidory z puszki (krojone), Ser, cheddar pełnotłusty