



Dieta:
Dieta pudełkowa

wtorek
21-11-2023

Posiłek / potrawa / składniki	1500 kcal - 5 posiłków	1500 kcal - 3 posiłki (śniadanie, obiad, kolacja)	2000 kcal - 5 posiłków	2500 kcal - 5 posiłków
Śniadanie Duszony rabarbar z truskawkami, gryczane musli z jogurtem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Płatki gryczane, Len, nasiona, Cynamon, Orzechy arachidowe, Truskawki, Miód pszczeli, Rabarbar	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Płatki gryczane, Len, nasiona, Cynamon, Orzechy arachidowe, Truskawki, Miód pszczeli, Rabarbar	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Płatki gryczane, Len, nasiona, Cynamon, Orzechy arachidowe, Truskawki, Miód pszczeli, Rabarbar	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Płatki gryczane, Len, nasiona, Cynamon, Orzechy arachidowe, Truskawki, Miód pszczeli, Rabarbar
Drugie śniadanie Koktajl porzeczkowy	Jogurt grecki, Porzeczki czerwone, Banan, Woda		Jogurt grecki, Porzeczki czerwone, Banan, Woda	Jogurt grecki, Porzeczki czerwone, Banan, Woda
Obiad Kotlety rybne, sos tatarski, kasza bulgur	Kasza bulgur, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Masło ekstra, Dorsz, świeży, filety bez skóry, Por, Bułka tarta, Czosnek, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórki kiszone, Cebula, Szczypiorek, Chrzan	Kasza bulgur, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Masło ekstra, Dorsz, świeży, filety bez skóry, Por, Bułka tarta, Czosnek, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórki kiszone, Cebula, Szczypiorek, Chrzan	Kasza bulgur, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Masło ekstra, Dorsz, świeży, filety bez skóry, Por, Bułka tarta, Czosnek, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórki kiszone, Cebula, Szczypiorek, Chrzan	Kasza bulgur, Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu, Masło ekstra, Dorsz, świeży, filety bez skóry, Por, Bułka tarta, Czosnek, Jaja kurze całe, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Majonez domowy z olejem rzepakowym, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Ogórki kiszone, Cebula, Szczypiorek, Chrzan
Podwieczorek Zupa jarzynowa z makaronem	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu		Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	Bulion warzywny, Marchew, Por, Ciecierzycza (w zalewie), Papryka czerwona, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście, Groszek zielony, mrożony, Oliwa z oliwek, Pietruszka, korzeń, Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu
Kolacja Tajskie burgery z indyka, sos chilli, surówka z kapusty	Papryczka ostra chili, Kapusta pekińska, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sos sojowy, Marchew	Papryczka ostra chili, Kapusta pekińska, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sos sojowy, Marchew	Papryczka ostra chili, Kapusta pekińska, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sos sojowy, Marchew	Papryczka ostra chili, Kapusta pekińska, Mięso z podudzia indyka, bez skóry, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Czosnek, Cebula, Olej rzepakowy, Bułka tarta, Sos sojowy, Marchew