

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE (20 g, 2-3 łyżki) ¹ , JOGURT 1,5-1,8% tł. (250 g) ⁵	HERBATA ZIOŁOWA lub kawa z 100 ml odtłuszczonego mleka, bez cukru; CHLEB ŻYTNY/CIEMNY (50 g - 2 cienkie kromki) ³ , TUŃCZYK w sosie własnym (60 g) ⁸	HERBATA ZIOŁOWA, CHLEB ŻYTNY (50 g - 2 kromki) ³ , KANAPKOWY SEREK TWAROGOWY Z ZIOŁAMI 19% tł. (30 g)	KEFIR (150 g) ⁵ , MUSLI (płatki owsiane z owocami - 20g - 2 łyżeczki) ¹	MLEKO 1,5% (250 ml) ⁵ , *CHLEB GRZYCZANY (40 g - 2 cienkie kromki) ³	HERBATA ZIOŁOWA, PŁATKI KUKURYDZIANE (20 g - 2-3 łyżki) ¹ , serek wiejski LEKKI (60 g)	HERBATA ZIOŁOWA, CHLEB PEŁNOZIARNISTY (45 g) ³ , SALAMI Z GOTOWANEJ PIERSI Z KURCZAKA (30 g - 2 grube plastry) ⁷
PRZEKĄSKA	KIWI (180 g - 2 szt. średnie) ²	JABŁKO (160 g - średnie) ²	JABŁKO (125 g - małe) ²	GRUSZKA (150 g - średnia) ²	BATON PROTEINOWY (60g - 280 kcal) ⁹	MANDARYNKA (195 g - 2 szt.) ²	ŚWIEŻO WYCIŚNIĘTY SOK POMARAŃCZOWY (200 ml)
OBIAD	(P) BAKŁAŻAN, POMIDORY i PAPRYKA Z DRESSINGIEM (220 g), MAKARON PEŁNOZIARNISTY (50 g - 1/3 filiżanki), SAŁATA (200 g) ⁶	GOTOWANY BRĄZOWY RYŻ (90 g ważony przed gotowaniem - 1/2 filiżanki) ¹² + curry (1/2 łyżeczki), GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA (90 g) ⁷ + łyżeczka oleju (3 g), CYKORIA (100 g) + łyżeczka oleju (3 g)	PÓŁMISEK SAŁAT (warzywa nieliściaste 200 g + łyżeczka oleju (3 g), GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA (100 g) ⁷ + łyżeczka oleju (3 g)	GRILLOWANY ŁOSOŚ lub JAKAKOLWIEK RYBA (80 g) ⁴ , duszona botwina (150 g) z ziemniakami (370 g - jeden duży)	(P) RISOTTO Z OWOCAMI MORZA (250 g), SURÓWKA Z KAPUSTY (100 g) + łyżeczka oleju (3 g)	(P) KASZA GRZYCZANA Z PIECZARKAMI (250 g), ZIELONA SAŁATA (150 g), RZODKIEWKA (50 g) + łyżeczka oleju (3 g)	GRILLOWANA PIERŚ Z INDYKA (130 g) ⁷ , BROKUŁ GOTOWANY NA PARZE (200 g) z SOSEM SOJOWYM (1 łyżeczka), MIX SAŁAT (200 g)
PRZEKĄSKA	WAFLE RYŻOWE (30 g lub 3-4 sztuki) ³ lub GRISSINI - mogą być stone	ŚWIEŻO WYCIŚNIĘTY SOK POMARAŃCZOWY (200 ml)	JOGURT NATURALNY 1,5% tł. (250 g) ⁵	WAFLE KUKURYDZIANE (30 g - 3-4 szt.) lub GRISSINI ³	POMARAŃCZA (180 g - duża) ²	BANAN (225 g - duży) ²	DIETETYCZNE BATONY PEŁNOZIARNISTE (40 g - 150 kcal) ⁹
KOLACJA	MIĘSO Z GRILLA DO WYBORU (10 dag) ⁴ + łyżeczka oleju (3 g), MIX SAŁAT LIŚCIASTYCH (150 g) z limonką i octem	(P) ZUPA JARZYNOWA z KASZĄ i JAJKAMI (300 ml), *JOGURT 1,5 - 1,8% tł. (250 g)	PIECZONE FASZEROWANE POMIDORY z TWAROGIEM TŁUSTYM 10% tł. (100 g) lub CUKINIA z TUŃCZYKIEM (260 g) i mozzarellą (30 g)	SURÓWKA (pomidor, pieprz, cebula) (250 g) + łyżeczka oleju (3 g), CIEMNE PIECZYWO (15 g - cienka kromka) ³	(P) MIX SAŁAT Z NASIONAMI 200 g (marchew, kukurydza, pomidor, ogórek, ciecierzycza, soczewica z nasionami dyni, sezamu, nasiona słonecznika)	MIZERIA (250 g) Z JOGURTEM (łyżeczka do herbaty) i SZCZYPIORKIEM, łyżeczka oleju (3 g), CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE (50 g - 2 kromki)	GRILLOWANA WOŁOWINA (100 g) ⁴ + łyżeczka oleju (3 g), WARZYWA GOTOWANE NA PARZE ⁶ (200g) z łyżeczką oleju (3 g), SAŁATA (sałata lodowa) (250 g)
kalorie/dzień	931 kcal	898 kcal	864 kcal	899 kcal	931 kcal	803 kcal	851 kcal

ZAMIENNIKI PRODUKTOWE

- 1 płatki owsiane lub kukurydziane / musli
- 2 kiwi lub pomarańcza / jabłko / gruszka / grejpfrut / jeżyny / maliny / jagody
- 3 wafle ryżowe lub kukurydziane/pełnoziarniste/grissini
- 4 pstrąg lub indyk / kurczak / wołowina / łosoś / morszczuk / leszcz / tuńczyk
- 5 mleko odtłuszczone lub kefir / mleko sojowe / twaróg chudy / serek twarogowy light

- 6 warzywa do wyboru, ale należy przestrzegać gramatury
- 7 pierś z indyka lub wędzony / grillowany filet z kurczaka
- 8 tylko tuńczyk z puszki W SOSIE WŁASNYM
- 9 batonik proteinowy – nie więcej niż 70 g
- 10 owsianka z kaszy gryczanej lub brązowego ryżu

Liczby (1-10) obok produktu wskazują możliwość zastąpienia zamiennika

(P) – przepis znajduje się poniżej

(P)	PRZEPISY	
Dzień 1	Obiad	Ilość (g)
	BAKŁAŻAN, POMIDORY i PAPRYKA Z DRESSINGIEM	220,00
	Oliwa z oliwek	2,68
	Słodka cebula	13,92
	Pomidory	59,66
	Zielona papryka	50,23
	Bakłażan	88,27
	Suszone oregano	0,02
	Sól	0,08

Dzień 2	Kolacja	Ilość (g)
	ZUPA JARZYNOWA z KASZĄ i JAJKAMI	325,80
	Oliwa z oliwek	5,00
	Woda	250,00
	Semolina z pszenicy	5,00
	Kostka rosółowa	2,00
	Jajko	10,00
	Zielony groszek	30,00
	Marchew	30,00
	Por	30,00

Dzień 5	Obiad	Ilość (g)
	RISOTTO Z OWOCAMI MORZA	250,00
	Krewetki	20,00
	Mątwy, kalmary	30,00
	Małże	20,00
	Oliwa z oliwek	1,00
	Brązowy ryż	90,00
	Czosnek	3,00
	Koncentrat pomidorowy bez soli	5,00

Dzień 5	Kolacja	Ilość (g)
	MIX SAŁAT Z NASIONAMI	200,00
	Salata	22,33
	Marchew	14,88
	Pomidory	29,77
	Ogórek	22,33
	Zielona papryka	29,77
	Gotowana kukurydza	14,88
	Oliwa z oliwek	3,72

Dzień 6	Obiad	Ilość (g)
	KASZA GRYCZANA Z PIECZARKAMI	250,00
	Pieczarki	21,66
	Natka pietruszki	0,43
	Kwaśna śmietana	2,17
	Słodka śmietanka min. 30%	8,67
	Masło	2,17
	Olej słonecznikowy	2,17
	Dymka	21,66
	Sól	0,87
	Musztarda	0,43
	Kasza gryczana (waga przed gotowaniem)	90-100

WSKAZÓWKI:

- * Posiłki należy spożywać co 2,5-4 godziny.
- * Należy pić co najmniej 2,2 litra wody dziennie.
- * Posiłki można zamieniać miejscami, ale nie wolno pomijać żadnego z nich.
- * Dla szybkich rezultatów niezbędne jest skrupulatne przestrzeganie planu dietetycznego.
- * Jeśli codzienne zmiany menu sprawiają Ci trudność, to możesz powtarzać posiłki poniedziałkowe w środę, a wtorkowe w czwartek.