

## DIETA TYGODNIOWA

Dieta ok. 1500 kcal

PONIEDZIAŁEK 1463 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Pieczycwo chrupkie pełnoziarniste z pasta z makreli i świeżym ogórkiem	327 kcal
II śniadanie	Malinowy kefir z dodatkiem płatków Musli	169 kcal
Obiad	Kurczak o smaku sezamowym z warzywami, serwowany z dzikim ryżem	525 kcal
Podwieczorek	Dietetyczny barszcz czerwony	88 kcal
Kolacja	Salatka z serem feta i świeżymi pomidorami, podana z razowa macą	354 kcal

WTOREK 1531 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Owsianka na odtłuszczonym mleku	185 kcal
II śniadanie	Warstwowa sałatka z szynką brązowym ryżem i warzywami polana sosem czosnkowo-jogurtowym	341 kcal
Obiad	Żołądki drobiowe w sosie potrawkowym, kasza gryczana, warzywa gotowane	556 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa Kwaśniewskiego	106 kcal
Kolacja	Pieczony dorsz z kolendrowym pesto	343 kcal

ŚRODA 1546 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Sałátka z serka wiejskiego z dodatkiem ogórka podana z pieczywem z pełnego przemiału	286 kcal
II śniadanie	Roladki z szynki drobiowej ze szparagami na liściach sałaty	293 kcal
Obiad	Pulpety drobiowe curry z puree ziemniaczano-kalafiorowym i sałatką z fasoli	558 kcal
Podwieczorek	Mus cytrynowo-jabłkowy na jogurcie	104 kcal
Kolacja	Kawałki pieczonego indyka na sałacie z sosem malinowym	305 kcal

CZWARTEK 1489 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Pasta twarogowa z posiekanym szczypiorkiem, podana z pieczywem razowym	246 kcal
II śniadanie	Roladki z wędliny drobiowej z nadzieniem świeżych warzyw i wiórkami rzodkiewki	298 kcal
Obiad	Grillowane polędwiczki z drobiu z puree ziemniaczano-chrzanowym i surówką z czerwonej kapusty	521 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa jarzynowa	106 kcal
Kolacja	Sałátka gyros z pieczonym kurczakiem, polana sosem malinowym	318 kcal

PIĄTEK 1556 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Tatar z łososia podany na liściach cykorii z pieczywem chrupkim	326 kcal
II śniadanie	Grillowane warzywa z sosem jaogurtowo-szcypiorkowym	252 kcal
Obiad	Paseczki duszonej wołowiny z warzywami i białą gotowaną kapustą	518 kcal
Podwieczorek	Krem warzywny na rosole	142 kcal
Kolacja	Sałatka z serem feta i warzywami podana z chrupkim, pełnoziarnistym pieczywem	318 kcal

SOBOTA 1545 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Orzechowe musli z częstkami świeżej gruszki	285 kcal
II śniadanie	Pieczywo razowe z wędliną, sałata masłową oraz świeżymi pomidorami	311 kcal
Obiad	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym, serwowany z gotowanymi warzywami, ryżem	510 kcal
Podwieczorek	Jogurt naturalny z wiśniami i płatkami migdałowymi	122 kcal
Kolacja	Plastry tymiankowego schabu na kruchej sałacie	317 kcal

NIEDZIELA 1571 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Półmisek wędlin drobiowych, podanych ze świeżymi warzywami i sałata	345kcal
II śniadanie	Jogurt owocowy z dodatkiem siemienia lnianego	164 kcal
Obiad	Sakiewka z indyka z pastą serowo-szpinakową serwowana z surówką z pekińskiej oraz ryżem.	490 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa z curry i kurczakiem	161 kcal
Kolacja	Warzywne ratatouille	286 kcal