

DIETA TYGODNIOWA 15-21.01.2018

Dieta ok. 1500 kcal

*zastrzegamy sobie prawa do wprowadzenia zmian w ofercie

PONIEDZIAŁEK 1582 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką i młodym szczypiorkiem, podany z bułeczką graham	325 kcal
II śniadanie	Kremowy serek waniliowy z cynamonem i jabłkiem	263 kcal
Obiad	Filet z piersi kurczaka na sosie jogurtowo – pomidorowym z kaszą kus-kus, surówką z kapusty pekińskiej i koperkowym dresingiem	548kcal
Podwieczorek	Cząstki kiwi z musem truskawkowym i listkiem mięty	128 kcal
Kolacja	Sałatka z ciecierzycą i gotowaną szynką z kromką ciemnego pieczywa	318 kcal

WTOREK 1585 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Owsianka na odtłuszczonym mleku z miodem	275 kcal
II śniadanie	Roladki z szynki wędzonej serwowane ze szparagami, podane na liściach świeżej sałaty z jogurtowym dresingiem	336 kcal
Obiad	Paseczki marynowanej w korzennych przyprawach wołowiny z makaronem spaghetti aglio olio	534 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa krem ze szparag	119 kcal
Kolacja	Hawajski indyk w maładze podany z chrupkim pieczywem i świeżymi warzywami	321 kcal

ŚRODA 1509 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Plasterki drobiowej kielbaski z pomidorowymi chipsami, liśćmi rukoli i bułeczką rustico	274 kcal
II śniadanie	Pasta z orzechowego twarożku z pieczywem chrupkim	292 kcal
Obiad	Drobiowe eskalopki z musztardowym sosem z porem, z pieczonymi ziemniaczkami w mundurkach i surówką z marchewki	510 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa krem z dyni i imbiru	124 kcal
Kolacja	Klasyczna ryba po grecku z siekaną świeżą natką	309 kcal

CZWARTEK 1510 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Jajecznica z pomidorami podana z pieczywem razowym	331 kcal
II śniadanie	Roladki z polędwicy drobiowej z aromatycznym sosem rozmarynowym	258 kcal
Obiad	Filet po sycylijsku z oliwkami i rukolą podany z białym ryżem	552 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa krem z selera	91 kcal
Kolacja	Tortilla z grillowanym kurczakiem, dodatkiem mozzarelli i karbowaną sałatą	278 kcal

PIĄTEK 1532 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Tosty pełnoziarniste podane z serem brie i częstkami pomidora	285 kcal
II śniadanie	Sałatka koktajlowa z krewetek z ananase i waflami ryżowymi	295 kcal
Obiad	Razowe spaghetti z pomidorami oprószone ricottą i rukolą	488 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa krem z brokuł	112 kcal
Kolacja	Sałatka grecka z oliwkami i serem feta	352 kcal

SOBOTA 1476 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Pasta łososiowa z cząstkami świeżego ogórka, serwowana z ciemnym pieczywem	342 kcal
II śniadanie	Musli tropikalne z cząstkami kolorowych owoców	197 kcal
Obiad	Potrawka z kurczaka podana z cukinią, ciemnym ryżem i surówką z czarnej rzodkwi z jabłkami	593 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa krem z pomidorów	115 kcal
Kolacja	Klasyczna sałatka jarzynowa na jogurcie	229 kcal

NIEDZIELA 1415 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Plasterki szynki gotowanej, podane z pieczywem pełnoziarnistym i elementami świeżych warzyw	364 kcal
II śniadanie	Jogurt naturalny z cząstkami mandarynki i płatkami czekolady	183 kcal
Obiad	Pulpeciki rybne z ziołowym sosem na jogurcie podane z purée z selera i surówką z tartej marchewki	548 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa krem z kalafiora	101 kcal
Kolacja	Sałatka paprykowa z ziołowymi grzankami i miodowo – cytrynowym dresingiem	219 kcal