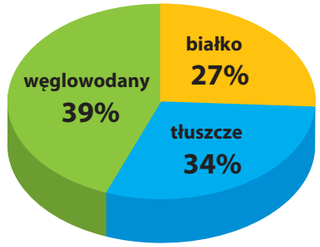
Dieta na 14 dni

1554 kcal
(6496 kJ)
średnia: 14 dni



BARDZO LUBIĘ GOTOWAĆ

Potrafię zrobić pyszny szpinak i sos śmietanowy z borowikami. Lubię proste dania, szczególnie z kuchni włoskiej, np. mozzarellę i prosciutto. Kocham też owoce. Uwielbiam jabłka i ananasy.

PRZYCZEP DIETĘ DO SWOJEJ LODÓWKI

1 TYDZIEŃ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●owsianka z 3 łyżek płatków i szklanki mleka 1,5-proc. z tartym jabłkiem	●kawa bezkofeinowa z mlekiem 1,5-proc. ●2 mandarynki ●6 ciastek FIBROKI	●kawa zbożowa z mlekiem 1,5-proc. ●2 kiwi ●2 grzanki FIBROKI z polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●szklanka soku ze świeżo startej marchwi ●2 grzanki FIBROKI z chudym twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem	●kawa zbożowa z mlekiem 1,5-proc. ●szklanka świeżo wyciśniętego soku z grejpfruta ●1/2 grejpfruta ●batonik SLIMBEL	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●owsianka z 3 łyżek płatków i szklanki mleka 1,5-proc. z łyżką rodzynek	●kawa zbożowa z mlekiem 1,5-proc. ●2 mandarynki ●6 ciastek FIBROKI
DRUGIE ŚNIADANIE	●2 kiwi	●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	●2 plastry ananasa	●jabłko	●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	●2 kiwi	●banan
OBIAD	●sola zapiekana w folii z cukinią i pieczarkami ●surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka rosołu warzywnego	●zupa gulaszowa* ●tost z chleba razowego z plastrem chudego sera żółtego ●INFUNAT TÉ ROJO	●ryba grillowana ●brokuł gotowany z czosnkiem ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka rosołu warzywnego	●indyk duszony z warzywami (pierś indyka, brokuł, kalafior, kabaczek, papryka czerwona, pomidor z puszki, przyprawy) ●kefir z jabłkiem i REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●ryba po grecku: panga, marchew, pietruszka (korzeń i natka), seler, cebula, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie ●maślanka z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●zapiekanka z mielonego kurczaka , cukinii i bakłażana (układać kolejno warstwy: bakłażan, cukinia, mielone mięso; każdą warstwę przekładać pomidorami z puszki) ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●szaszłyk z polędwicy (nakładać kolejno: kostki mięsa, cebulę, paprykę, cukinię, czosnek, posypać ziołami) ●kapusta gotowana ●szklanka rosołu warzywnego
PODWIECZOREK	●pomarańcza	●kefir z plastrem ananasa i REDUNAT FIBRA	●jabłko	●2 mandarynki	●2 plastry ananasa	●ciasto marchwiowe*	●kefir z REDUNAT FIBRA
KOLACJA	●zupa cebulowa z chudym żółtym serem (łyżka) ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●sałatka z twarogiem i cykorią (chudy twaróg, cykoria, drobno pokrojona natka, jogurt naturalny, sok z cytryny) ●szklanka czystego barszczu czerwonego	●zupa ogórkowa z piersią kurczaka ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●carpaccio z łososia* ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka rosołu warzywnego	●jajecznica (żółtko, 2 białka) z pieczarkami i natką ●sałatka z sałaty i szparagów ●szklanka rosołu warzywnego	●sałatka grecka ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka rosołu warzywnego	●zupa jarzynowa z piersią kurczaka ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO

2 TYDZIEŃ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●owsianka z 3 łyżek płatków i szklanki mleka 1,5-proc. z tartym jabłkiem	●kawa zbożowa z mlekiem 1,5-proc. ●1/2 pomarańczy ●batonik SLIMBEL	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●szklanka soku ze świeżo wyciśniętego grejpfruta ●2 grzanki FIBROKI z chudym twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem	●kawa zbożowa z mlekiem 1,5-proc. ●jabłko ●2 grzanki FIBROKI z polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem	●kawa bezkofeinowa z mlekiem 1,5-proc. ●2 mandarynki ●6 ciastek FIBROKI	●kawa zbożowa z mlekiem 1,5-proc. ●2 kiwi ●2 grzanki FIBROKI z polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●owsianka z 3 łyżek płatków i szklanki mleka 1,5-proc. z łyżką rodzynek
DRUGIE ŚNIADANIE	●grejpfrut	●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	●pomarańcza	●kefir naturalny z REDUNAT FIBRA	●2 plastry ananasa	●kefir naturalny z REDUNAT FIBRA	●2 kiwi
OBIAD	●mintaj w sosie ziołowo-jogurtowym (filet z mintaja, cebula, sok z cytryny, natka, kostka rosołowa KILUVA, jogurt naturalny, zioła) ●kefir z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●roladki z indyka nadziewane szpinakiem z chudym serem typu feta ●grillowany bakłażan ●kefir z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●panga gotowana ●warzywa grillowane ●kefir naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●kurczak zapiekany z ananasem i rodzynkami w sosie jogurtowym (część ananasa zmiksować i połączyć z jogurtem) ●sałatka z kapusty pekińskiej i brzoskwini ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●dorsz zapiekany, nadziewany pieczarkami i natką ●bigos z cukinii ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●kurczak duszony z mandarynkami i porem w sosie jogurtowym ●surówka z sałaty lodowej i pomidora ●kefir naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●zraziki cielęce* ●ogórek kiszony ●1/2 szklanki kuskusu ●INFUNAT TÉ ROJO
PODWIECZOREK	●jabłko	●mała kiść winogron	●2 kiwi	●grejpfrut	●szklanka świeżo wyciśniętego soku z grejpfruta	●jabłko	●kefir naturalny z REDUNAT FIBRA
KOLACJA	●sałatka z kabaczków (gotowane kabaczki, natka, cebula, łyżka orzechów włoskich, jajo, oliwa z oliwek) ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka czystego barszczu czerwonego	●kapuśniak ●2 plastry chudego twarogu ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●sałatka z papryki i wędzonego indyka (pierś indyka wędzonego, sałata, pomidor, papryka, cebula, łyżka musztardy, łyżka jogurtu, łyżka octu winnego) ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka rosołu warzywnego	●krem z pomidorów z natką i chudym serem żółtym ●kefir z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ ROJO	●sałatka grecka ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka rosołu warzywnego	●krewetki duszone z czosnkiem ●sałatka z brokułów i szparagów ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka rosołu warzywnego	●sałatka z tuńczykiem ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●szklanka rosołu warzywnego

Uwaga: Używać 2 łyżek stołowych oliwy z oliwek lub innego oleju roślinnego dziennie. Dietę opracowały dietetyczki Naturhouse.

*Przepisy na te potrawy można znaleźć na str. 32-35