

DIETA 1500 kcal

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD I PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>50g grahamki= (0,5 dużej lub 1 mała) 5g margaryny=1 płaska łyżeczka</p> <p>50g piersi kurczaka gotowanej</p> <p>sałatka jarzynowa: -100g włoszczyzny -8g oliwy z oliwek=2 łyżeczki</p> <p>herbata bez cukru</p>	<p>100g mleka zsiadłego= (0,5 szkl.) 30g sucharków = 3 szt.</p> <p>70g banan = 1/2 szt.</p> <p>woda mineralna niegazowana</p>	<p>zupa pieczarkowa: 40g pieczarek, 15g cebuli, 20g włoszczyzny, 10g grzanek z bagietki +1 łyżeczka oleju rzepakowego</p> <p>dorsz pieczony w folii: 100g dorsza bez skóry</p> <p>150g ziemniaków = 2 średnie</p> <p>surówka: 100g kapusty kiszzonej, 20g papryki, 50g marchewki, 4g oleju słonecznikowego = 1łyżeczka</p> <p>woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru</p> <p>60g winogron =6 dużych kulek</p>	<p>75g chleba żytniego=1,5 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka</p> <p>20g sera żółtego=1 plaster</p> <p>100g brukselki gotowanej z wody</p> <p>130g pomarańczy=1 średnia szt.</p> <p>herbata bez cukru</p>
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD I PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>75g chleba razowego=2 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 50g makreli wędzonej=1/5 szt.</p> <p>sałatka: - 100g pora - 100g pomidorów - 4g oleju słonecznikowego= 1 łyżeczka</p> <p>herbata bez cukru</p>	<p>50g kajzerki=1 mała 5g margaryny= 1 płaska łyżeczka</p> <p>koktajl owocowy: -100g kefiru=0,5 szkl. -100brzoskwiń=1szt. lub 150g truskawek=1 szkl.</p> <p>woda mineralna niegazowana</p>	<p>barszcz czerwony: - 50g buraków - 50g ziemniaków - 5g mąki=1 łyżeczka - 4g oleju rzepakowego = 1łyżeczka</p> <p>80g ugotow. kaszy gryczanej= 4 łyżki stołowe + 2 łyżeczki oleju słonecznikowego 100g chudej wołowiny pieczonej w folii</p> <p>mizeria: -150g ogórka -20g jogurt naturalny =1,5 łyżki -20g szczypiorku</p> <p>woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru</p> <p>150g śliwek</p>	<p>75g chleba graham=2 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 70g ser biały chudy</p> <p>surówka: -100g kapusty czerwonej (sparzonej) -1 łyżeczka prażonego (na suchej patelni) słonecznika</p> <p>150g jabłka pieczonego=1szt.</p> <p>herbata bez cukru</p>
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD I PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>35g chleba razowego=1 kromka 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 50g szynka wieprzowa gotowana</p> <p>surówka: -100g tartej marchewki -15g chrzanu</p> <p>130g pomarańczy=1 średnia szt.</p> <p>herbata bez cukru</p>	<p>budyń: -100g mleka=0,5 szkl. -15g mąki ziemniacza.= 1,5 łyżki stołowej -5g cukru=1 płaska łyżeczka</p> <p>150g jabłka=1szt.</p> <p>woda mineralna niegazowana</p>	<p>zupa krupnik: 50g włoszczyzny, 15g kaszy jęczmiennej, 5g oleju rzepakowego =1łyżeczka</p> <p>100g indyk (bez skóry) pieczony w folii</p> <p>150g ziemniaków=2 średnie</p> <p>sałatka: 100g buraków, 20g cebuli, sok z cytryny =1 łyżeczka, 5g oleju słonecznikowego =1łyżeczka</p> <p>woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru</p> <p>100g gruszka=1 szt.</p>	<p>150g ziemniaków puree=2 średnie 100g mleka zsiadłego=0,5 szkl.</p> <p>surówka: -100g pora -50g marchewki -50g jabłka</p> <p>170g grejpfruta=0,5 dużego</p> <p>herbata bez cukru</p>

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD I PODWIECZOREK	KOLACJA
50g kajzerki=1 szt. 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 50g parówka cieleca=1 szt. mała 100g brokuły z wody 150g jabłko =1 szt. herbata bez cukru	50g pumpernikel= 1 kromka 5g margaryny =1 płaska łyżeczka koktajl: -100g maślanki=0,5 szkl. -70g banan=1/2 szt. woda mineralna niegazowana	zupa pomidorowa: 50g włoszczyzny, 20g ryżu, 100g pomidorów lub 30g koncentratu pomidor.=1,5 łyżki, 5g oleju rzepakow.= 1łyżeczka schab gotowany w jarzynach: 100g schabu wieprzowego, 50g marchewki, 15g selera, 35g fasolki szparagowej, 4g oleju rzepakow.=1łyżeczka 100g ziemniaków=2 małe kisiel truskawkowy: 100g truskawek=3/4 szkl., 15g mąki ziemniaczanej= 1,5 łyżki stołowej, 5g cukru= 1 płaska łyżeczka woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru	75g chleba razowego=2 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 40g twaróg chudy 100g winogron=10 dużych kulek herbata bez cukru
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD I PODWIECZOREK	KOLACJA
75g chleba graham=2 kromki 50g polędwicy drobiowej 5g margaryny=1 płaska łyżeczka surówka: -100g drobno startej marchewki -100g startego jabłka herbata bez cukru	25g kajzerki =1/2 szt. 2,5g margaryny= 1/2 płaskiej łyżeczki 100g jogurtu owocowego=0,5 szkl. 170g grejfruta= 0,5 dużego woda mineralna niegazowana	zupa jarzynowa z ryżem: 50g włoszczyzny, 15g ryżu, 4g oleju rzepakow.= 1 łyżeczka 100g kurczak gotowany (pierś, udko bez skóry) 100g ziemniaków=2 małe 100g brokuły z wody woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru 150g jabłko=1szt.	75g chleba razowego=2 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 30g tuńczyk w oleju 20g szczypiorek sałatka: 50g marchewka, 30g pietruszka (korzeń), 20g groszek konserwowy, 4g oleju słonecznikow.=1łyżeczka 150g malin=1 szkl. herbata bez cukru
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD I PODWIECZOREK	KOLACJA
75g chleba graham=2 kromki 5g margaryny=1 płaska łyżeczka 50g polędwicy sopockiej surówka: -50g kapusty pekińskiej -50g jabłka -50g marchewki -4g oliwy z oliwek=1łyżeczka herbata bez cukru	50g pumpernikel= 1 kromka 5g margaryny= 1 płaska łyżeczka 150g maślanki=3/4 szkl. 60g winogron= 6 dużych kulek woda mineralna niegazowana	zupa ogórkowa: 50g włoszczyzny, 50g ziemniaków, 60g ogórka kiszzonego, 4g oliwy z oliwek =1łyżeczka 100g cielęciny pieczonej 150g ziemniaków=2 średnie surówka: 200g sałata, 50g rzodkiewek, 60g jogurt naturalny=4 łyżki woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru 200g arbuz	pierogi leniwe: -20g sera białego chudego, -100g ziemniaków=2 małe -30g mąki pszennej=2 łyżki 170g grejfruta=0,5 dużego herbata bez cukru
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD I PODWIECZOREK	KOLACJA
75g chleba pszenno-żytniego= 1,5 kromki 50g parówka cieleca=1 szt. mała 100g papryka 100g brzoskwiń=1 szt. herbata bez cukru	25g kajzerki=1/2 szt. 5g margaryny= 1 płaska łyżeczka 20g serek twarogowy ziarnisty niskotłuszczowy 15g rzodkiewek 70g kiwi=1 szt. duża woda mineralna niegazowana	zupa selerowa z grzankami: 60g selera, 20g marchewki, 10g pietruszki (korzeń), 25g grzanek z bagietki (+1łyżeczka oleju rzepak.) gołąbek: 50g wołowiny, 20g ryżu, 50g kapusty, 30g koncentratu pomidorowego=1,5 łyżki, 10g mąki pszennej=2 płaskie łyżeczki woda mineralna niegazowana lub inny napój bez cukru 150g jabłko=1szt.	35g chleb graham=1 kromka 40g łosoś wędzony 50g ogórek kiszony herbata bez cukru