

DIETA TYGODNIOWA 25-31.07.16

Dieta ok. 1500 kcal

PONIEDZIAŁEK 1414 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Owsianka na odtłuszczonym mleku	185 kcal
II śniadanie	Różyczki pieczonej szynki z dodatkiem świeżych warzyw i pełnoziarnistego pieczywa	294 kcal
Obiad	Marynowana w imbirze pierś z indyka na wstążkach pieczonej cukinii z brązowym ryżem	510 kcal
Podwieczorek	Kolorowa sałatka owocowa z prażonymi płatkami migdałowymi	130 kcal
Kolacja	Pasta z tuńczyka po nicejsku z chrupkim pieczywem	295 kcal

WTOREK 1449 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Pasta pomidorowo-serowa z częstkami ogórka serwowana na pieczywie ryżowym	242 kcal
II śniadanie	Jogurt naturalny z zatopionymi świeżymi owocami i płatkami gorzkiej czekolady	195 kcal
Obiad	Paseczki cielęciny w potrawce, otoczone gotowanymi warzywami z razowym makaronem	535 kcal
Podwieczorek	Budyń czekoladowy z aromatyczną skórką pomarańczy	152 kcal
Kolacja	Grillowany kurczak otulony sosem tzatziki z pieczywem żytnim	325 kcal

ŚRODA 1554 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Roladki z szynki z jajkiem i kolendrową pastą, podane z pełnoziarnistą bułeczką	328 kcal
II śniadanie	Twarożek z wiórkami z białej rzodkwi i kosteczką z czerwonej papryki	229 kcal
Obiad	Zapiekany filet z łososia polany sosem koperkowo-ogórkowym, podany z purée ziemniaczanym z pesto bazyliowym	566 kcal
Podwieczorek	Ciasto gruszkowe	168 kcal
Kolacja	Pełnoziarniste tartinki z różyczką drobiowej wędliny i siekanymi warzywami	263 kcal

CZWARTEK 1523 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Chleb graham posmarowany śniadaniowym serkiem z plasterkami pomidora, złocistą kukurydzą i kiełkami lucerny	285 kcal
II śniadanie	Serek wiejski z częstkami nektarynki i tropikalnym muesli	264 kcal
Obiad	Pierś kurczaka w pomarańczach, serwowana z kaszą kuskus i brokułami w pestkach dyni	528 kcal
Podwieczorek	Kolorowa galaretka owocowa z listkiem mięty	92 kcal
Kolacja	Pieczeń rzymska z częstkami świeżych warzyw i pieczywem chrupkim	354 kcal

PIĄTEK 1563 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Jajko na twardo z lekkim sosem jogurtowo - szczypiorkowym, marynowanym patisonem i ryżowym waflem	292 kcal
II śniadanie	Kefir naturalny z owocami	149 kcal
Obiad	Makaron fusilli z sosem z ricotty i zielonych oliwek, z surówką z tartych buraczków	553 kcal
Podwieczorek	Jabłko pieczone z rodzynkami	248 kcal
Kolacja	Sałatka z wędzonym łososiem, świeżym ogórkiem, czerwoną papryką i sosem cytrynowym	321 kcal

SOBOTA 1534 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Pełnoziarniste tosty zapiekane z plasterkami szynki, sera żółtego i ananasa	324 kcal
II śniadanie	Kaszka manna ze świeżymi malinami	254 kcal
Obiad	Orientalna wołowina w sosie teriyaki z ryżem paraboiled i dzikim oraz surówką z białej kapusty, z dressingiem słodko-kwaśnym	498 kcal
Podwieczorek	Dietetyczna zupa kwaśniewskiego	106 kcal
Kolacja	Bolońskie naleśniki z sosem pomidorowo – ziołowym	352 kcal

NIEDZIELA 1571 kcal		
Posiłek		Kaloryczność
Śniadanie	Omlet z pomidorami i częstkami świeżych warzyw, podany na chrupiących liściach sałaty	345 kcal
II śniadanie	Plasterki szynki z warzywami w galarecie z macą razową	267 kcal
Obiad	Sakiewki z indyka z pastą serowo - szpinakową, serwowane z surówką z czerwonej kapusty i klasycznymi ziemniaczanymi kluseczkami	526 kcal
Podwieczorek	Sałatka egzotyczna	118 kcal
Kolacja	Makaron razowy z wiórkami sera mozzarella i sosem guacamole	315 kcal