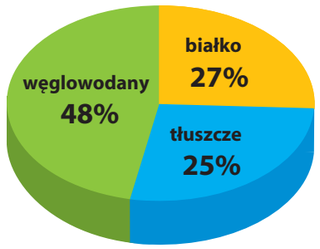
Dieta na 14 dni

1376 kcal (5760 kJ)
średnia: 14 dni



UWIELBIAM SAŁATKI

Moimi ulubionymi potrawami są wszelkiego rodzaju sałatki. Uwielbiam te ze świeżym szpinakiem w roli głównej, a także sałatki z suszonymi pomidorami.

PRZYCZEP DIETĘ DO SWOJEJ LODÓWKI

1 TYDZIEŃ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	APINAT CAFE 2 grzanki FIBROKI z wędliną drobiową i pomidorem	INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona szklanka kaszy manny przygotowanej na mleku 1,5-proc. z truskawkami	kawa zbożowa na mleku 1,5-proc. 6 ciastek FIBROKI kiwi	INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona 3 łyżki muesli z 1/2 szklanki mleka sojowego 1/2 szklanki malin	kawa zbożowa na mleku 1,5-proc. 2 grzanki FIBROKI z polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem kiwi	INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona 2 grzanki FIBROKI z chudym twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem	APINAT CAFE 1/2 drożdżówki bez lukru 1/2 szklanki truskawek
DRUGIE ŚNIADANIE	szklanka malin	2 plastry arbuza	mały jogurt naturalny z porzeczkami i REDUNAT FIBRA	gruszka	szklanka czereśni	szklanka truskawek	2 plastry melona
OBIAD	dorsz z warzywami (duszone: por, seler, marchew zapiec w piekarniku z filetem z dorsza, przyprawić do smaku) 3/4 szklanki kefiru z REDUNAT FIBRA schłodzony INFUNAT TÉ ROJO	4 łyżki makaronu razowego z chudym twarogiem i cebulką surówka z kapusty białej, tartej marchewki, kiszonego ogórka i jabłka schłodzony DRENANAT INSTANT	flądra w szpinaku z czosnkiem sałatka z rzodkiewki, ogórka i pomidora JUVENAT DRINK	roladki z piersi kurczaka nadziewane pieczarkami i natką pietruszki sałatka z selera naciowego i ananasa z dodatkiem łyżki kukurydzy i łyżki pieczonych pestek dyni mały jogurt naturalny z REDUNAT FIBRRA schłodzony INFUNAT TÉ ROJO	pieczony bakłażan nadziewany podsmażanymi warzywami (miąższ bakłażana, cebula, pomidor, kapary, papryka żółta, natka pietruszki, wymieszane z 2 surowymi jajami) surówka z kapusty pekińskiej, tartej marchewki i jabłka REDUNAT DRINK	pieczona pierś indyka z brzoskwiniami podawana z żurawiną surówka z pora i jabłka z dodatkiem sosu jogurtowego 3/4 szklanki maślanki z REDUNAT FIBRA schłodzony INFUNAT TÉ ROJO	zapiekanka letnia z łososiem* szklanka maślanki z REDUNAT FIBRA schłodzony DRENANAT INSTANT
PODWIECZOREK	jabłko	3/4 szklanki koktajlu z jogurtu naturalnego z truskawkami	szklanka malin	szklanka agrestu	3/4 szklanki koktajlu z jogurtu naturalnego i porzeczek	jabłko	3/4 szklanki koktajlu z jogurtu naturalnego i jagód
KOLACJA	omlet z pieczarkami i cebulą mały jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA szklanka wody z cytryną	sałatka owocowa z kurczakiem* 3/4 szklanki maślanki z REDUNAT FIBRA schłodzony INFUNAT TÉ ROJO	jaja sadzone ze szczypiorkiem duszona papryka mały jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA schłodzony DRENANAT INSTANT	krem z brokułów z odtłuszczonym serem żółtym mały jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA szklanka soku pomidorowego	dorsz zapiekany z krążkami porów i koperkiem mały jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA REDUNAT DRINK	sałatka z krewetek (krewetki koktajlowe, czerwona surowa papryka, jabłko, 10 dag odtłuszczonego sera żółtego, pęczek kopru, łyżka jogurtu) mały jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA schłodzony INFUNAT TÉ ROJO	surówka z szynki z piersi indyka, pora ogórka zielonego, rzodkiewki, szklanka soku pomidorowego

2 TYDZIEŃ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	APINAT CAFE 3 łyżki muesli z 1/2 szklanki mleka sojowego 1/2 szklanki truskawek	kawa zbożowa na mleku 1,5-proc. 4 ciastka FIBROKI jabłko	kawa zbożowa na mleku 1,5-proc. batonik SLIMBEL	kawa zbożowa z mlekiem 1,5-proc. plaster melona 4 ciastka FIBROKI	APINAT CAFE 3 łyżki płatków owsianych z jogurtem naturalnym i 1/2 szklanki truskawek	INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona 2 grzanki FIBROKI z chudym twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem	APINAT CAFE 1/2 drożdżówki bez lukru jabłko
DRUGIE ŚNIADANIE	2 plastry arbuza	gruszka	mały jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA i 1/2 szklanki jagód	3/4 szklanki koktajlu z jogurtu naturalnego, jagód i truskawek	2 plastry melona	szklanka truskawek	2 kiwi
OBIAD	flaczki drobiowe z warzywami gotowanymi (por, seler, pietruszka, marchewka starte i wrzucone do zupy) 3/4 szklanki kefiru z REDUNAT FIBRA schłodzony INFUNAT TÉ ROJO	filet z łososia zapiekany pod mielonym szpinakiem z czosnkiem i łyżką jogurtu sałatka z ogórka, pomidora i szczypiorku mały jogurt naturalny REDUNAT FIBRA LEVANAT DRINK	kasza gryczana z gulaszem drobiowym surówka z ogórka kiszonego, cebuli i posiekanej białej kapusty mały jogurt naturalny REDUNAT FIBRA schłodzony DRENANAT INSTANT	cielęcina duszona w sosie własnym leczo (pomidory, papryka, cebula, bakłażany, cukinia) REDUNAT DRINK	dorsz duszony w pomidorach 3/4 szklanki maślanki z REDUNAT FIBRA szklanka wody z cytryną	morszczuk w sosie limonowym (podsmażony filet z bulionem warzywnym KILUVA, sosem sojowym z dodatkiem limonki) surówka z tartej marchwi mały jogurt naturalny z REDU-NAT FIBRA filiżanka DRENANAT INSTANT	gołąbki z mięsa cielęcego zawijane w kapuście pekińskiej (gotowane z grubo tartą marchewką i korzeniem pietruszki) mały jogurt naturalny REDUNAT FIBRA szklanka INFUNAT TÉ ROJO
PODWIECZOREK	jabłko	2 plastry ananasa	szklanka truskawek	grapefruit	gruszka	jabłko	lody jogurtowe*
KOLACJA	gotowana fasolka szparagowa 3/4 szklanki kefiru z REDUNAT FIBRA filiżanka DRENANAT INSTANT	zupa owocowa z kluseczkami śniegowymi* mały jogurt REDUNAT FIBRA szklanka INFUNAT TÉ ROJO	sałatka grecka 3/4 szklanki maślanki z REDUNAT FIBRA szklanka soku pomarańczowego bez cukru	sałatka owocowa z pomarańczy, grapefruita, ananasa z 2 plastrami chudego twarogu 3/4 kefiru z REDUNAT FIBRA schłodzony INFUNAT TÉ ROJO	omlet (2 białka, żółtko) z jabłkami mały jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA schłodzony DRENANAT INSTANT	sałatka z piersi kurczaka, kalafiora i brokułów kefir z REDUNAT FIBRA szklanka INFUNAT TÉ ROJO	grillowana chuda ryba rzodkiewka z kiełkami czarnej rzepy z łyżką jogurtu naturalnego 3/4 szklanki maślanki z REDUNAT FIBRA szklanka wody z cytryną

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

*Przepisy na te potrawy można znaleźć na str. 34-37