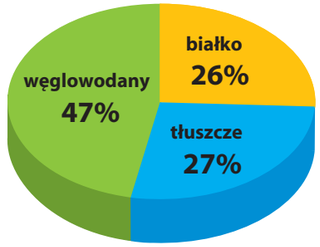
Dieta na 14 dni

1340 kcal (5602 kJ)
średnia: 14 dni



LUBIĘ WARZYWA I OWOCE

Warzywa codziennie obowiązkowo goszczą na moim stole. Uwielbiam sałatę z oliwą z oliwek i cytryną, ale nie przepadam za surówkami – jedyna polska, która mi smakuje, to surówka z marchewki i jabłka.

PRZYCZEP DIETĘ DO SWOJEJ LODÓWKI

1 TYDZIEŃ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	APINAT CAFE 3 łyżki płatków owsianych z jogurtem naturalnym i 1/2 szklanki truskawek	kawa zbożowa przygotowana na mleku 1,5-proc. plaster melona 4 ciastka FIBROKI	INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona 2 grzanki FIBROKI z chudym twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem	APINAT CAFE 3 łyżki muesli z 1/2 szklanki mleka sojowego pół szklanki truskawek	kawa zbożowa na mleku 1,5-proc. kiwi 2 grzanki FIBROKI z polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem	kawa zbożowa na mleku 1,5-proc. batonik SLIMBEL	APINAT CAFE jabłko 1/2 drożdżówki bez lukru
DRUGIE ŚNIADANIE	jabłko	jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	gruszka	kefir z truskawkami i REDUNAT FIBRA	gruszka	2 plastry arbuza
OBIAD	pieczony dorsz z przyprawami sałatka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, kilka rodzynek, 1/2 jabłka, 3 łyżki jogurtu naturalnego, curry, sól, pieprz) INFUNAT TÉ ROJO	makaron razowy z brokułami i czosnkiem koktajl truskawkowy (kefir, szklanka truskawek) INFUNAT TÉ VERDE	szaszłyki (pierś kurczaka, cebula, czerwona papryka) surówka z kiszonej kapusty INFUNAT TÉ ROJO	pieczona pierś indyka z ananasem i pietruszką surówka z sałaty lodowej (sałata lodowa, czerwona papryka, łyżka kukurydzy, łyżeczka oliwy z oliwek, przyprawy) jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE	sola duszona w sosie pomarańczowo-porowym sałatka (kilka rodzajów sałat, pieczarki, pomidor, sos winegret) INFUNAT TÉ ROJO	grillowana cielęcina z pieczarkami sałatka śródziemnomorska jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ ROJO	pstrąg duszony w sosie koperkowym przygotowany na jogurcie naturalnym pieczone dowolne warzywa szklanka maślanki
PODWIECZOREK	2 plastry melona	2 plastry ananasa	jabłko	2 kiwi	2 plastry arbuza	jabłko	2 plastry ananasa
KOLACJA	włoski krem z pomidorów* jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX	sałatka z kurczakiem (różne rodzaje sałat, pomidor, cebula, grillowana pierś kurczaka, sos winegret) INFUNAT RELAX	sałatka z grejpfruta z krewetkami (miąższ z grejpfruta, 3 łyżki małych krewetek, 3 czarne oliwki, słodka papryka, sól i pieprz) kefir REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX	budyń SLIMBEL NATILLAS przygotowany na mleku 1,5-proc. INFUNAT RELAX	sałatka z cukinii z orzechami (gotowana cukinia, 3 orzechy włoskie, cebulka dymka, sok z cytryny; sos: czosnek, musztarda, sok z cytryny, oliwa z oliwek) INFUNAT RELAX	chłodnik ze świeżego ogórka przygotowany na bazie jogurtu naturalnego INFUNAT RELAX	łódeczki z cykorii* jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA INFUNAT RELAX

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. jabłko 4 ciastka FIBROKI	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 jabłko 1/2 drożdżówki bez lukru
DRUGIE ŚNIADANIE	2 plastry arbuza	gruszka	jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	kefir naturalny z REDUNAT FIBRA	jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	szklanka truskawek	2 kiwi
OBIAD	pierś z indyka pieczona z ananasem jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE	omlet ze szparagami i pieczarkami kefir z małym bananem i REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ ROJO	roladki z pangi (filet z pangi, nadzienie: szpinak, chudy twaróg, 2 ząbki czosnku) kefir z REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE	razowy makaron z truskawkami, melonem i jogurtem naturalnym INFUNAT TÉ ROJO	zapiekanka z dorszem* kefir z REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE	sałatka (sałata lodowa, pierś indyka, 2 łyżki fasoli czerwonej i kilka cząstek awokado, sos winegret) kefir z REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ VERDE	duszona cielęcina sałatka (pomidor, szczypiorek) jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA INFUNAT TÉ ROJO
PODWIECZOREK	jabłko	2 plastry ananasa	szklanka truskawek	grejpfrut	gruszka	jabłko	jogurt domowej roboty z owocami i muesli*
KOLACJA	chłodnik pomidorowy przygotowany na bazie jogurtu naturalnego INFUNAT RELAX	sałatka cezara (różne rodzaje sałat, grillowana pierś kurczaka, sos winegret) INFUNAT RELAX	sałatka (pomidory, mozzarella i bazylia) INFUNAT RELAX	sałatka (por, pieczarki, szynka gotowana i kukurydza, sos jogurtowy) INFUNAT RELAX	budyń SLIMBEL NATILLAS przygotowany na mleku 1,5-proc. INFUNAT RELAX	gotowane małże omułki z sokiem z cytryny INFUNAT RELAX	sałatka grecka (różne rodzaje sałat, pomidor, cebula, 3 oliwki, chudy ser typu feta) INFUNAT RELAX

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