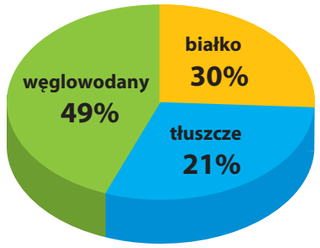
Dieta na 14 dni

1350 kcal
(5673 kJ)
średnia: 14 dni



FASCYNUJĄCE POSZUKIWANIA

Gotowanie jest moją pasją. Fascynuje mnie poszukiwanie zdrowych produktów i przepisów, które dodatkowo zapewniają mi dobre samopoczucie, urodę i przedłużają młodość.

PRZYCZEP DIETĘ DO SWOJEJ LODÓWKI

1 TYDZIEŃ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	●kawa z mlekiem 1,5-proc. ●2 grzanki razowe z niesłodzonymi powidłami, np. śliwkowymi	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●6 ciastek FIBROKI ●jogurt naturalny z brzoskwinią	●APINAT CAFE ●2 grzanki razowe z twarożkiem, rzodkiewką, cebulą i szczypiorkiem	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●2 łyżki płatków owsianych z jogurtem naturalnym ●3 śliwki	●APINAT CAFE lub kawa z mlekiem 1,5-proc. ●2 plastry twarogu z pomidorem, ogórkiem, polane jogurtem naturalnym	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●2 grzanki razowe z szynką z indyka, pomidorem i papryką	●APINAT CAFE ●1/2 rogalika słodkiego ●1/2 jabłka
DRUGIE ŚNIADANIE	●nektarynka	●2 kiwi	●gruszka	●pomarańcza	●jogurt owocowy z REDUNAT FIBRA	●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	●3 śliwki
OBIAD	●filet z indyka gotowany w przyprawach ●rzodkiewka z jogurtem naturalnym ●kefir z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ VERDE	●faszerowana cukinia (drobiowe mięso mielone, papryka, pomidory i pieczarki) ●kefir z REDUNAT FIBRA ●LEVANAT INSTANT	●filet z dorsza w sosie grzybowym ●surówka z kiszonej kapusty ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●LEVANAT INSTANT	●udko z kurczaka (bez skóry) duszone w pomidorach ●surówka z kapusty pekińskiej ●INFUNAT TÉ VERDE	●pierożki z mąki razowej z grzybami i kapustą kiszoną ●surówka ze świeżej marchewki i jabłka ●INFUNAT TÉ VERDE	●potrawka z duszonych warzyw (marchewka, pietruszka, seler, czerwona fasola) z kawałkami indyka ●mizeria z jogurtem ●LEVANAT INSTANT	●zupa jarzynowa fantazja* ●filet z pstrąga pieczony z pietruszką i lubczykiem ●LEVANAT INSTANT
PODWIECZOREK	●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA	●jabłko	●3 śliwki	●maślanka z REDUNAT FIBRA	●brzoskwinia	●gruszkowa ambrozja*	●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA
KOLACJA	●jajecznica z 2 jajek z pomidorami i szczypiorkiem ●herbata owocowa	●krem z brokułów z kawałkami piersi kurczaka ●LEVANAT INSTANT	●filet z kurczaka z plastrami cukinii ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●LEVANAT INSTANT	●sałatka z tuńczyka, sałaty, pomidora, ogórka i cebuli ●INFUNAT TÉ VERDE	●sałatka z mozzarelli, ogórka kiszonego, czerwonej fasoli, i kalafiora (kalafior ugotowany na półtwardo), polane sosem jogurtowo-czosnkowym ●INFUNAT TÉ VERDE	●filet z łososia w sosie jogurtowo-koperkowym ●brokuły ●INFUNAT TÉ VERDE	●omlet z pieczarkami, papryką i cebulą ●maślanka z REDUNAT FIBRA ●LEVANAT INSTANT

2 TYDZIEŃ

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	●APINAT CAFE ●2 grzanki razowe z polędwicą, rzodkiewką i szczypiorkiem	●kawa z mlekiem 1,5-proc. ●batonik SLIMBEL ●szklanka świeżego soku pomarańczowego	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●3 łyżki muesli z jogurtem naturalnym ●nektarynka	●APINAT CAFE ●grzanka z chudym twarogiem i pomidorem ●szklanka naturalnego soku grejpfrutowego	●kawa zbożowa na mleku 1,5-proc. ●6 ciastek FIBROKI ●1/2 jabłka	●INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ●3 łyżki płatków owsianych z 1/2 szklanki mleka sojowego ●3 śliwki	●APINAT CAFE ●gruszka ●1/2 drożdżówki bez lukru
DRUGIE ŚNIADANIE	●kefir z REDUNAT FIBRA ●3 śliwki	●jogurt naturalny z kiwi i z REDUNAT FIBRA	●gruszka	●2 kiwi	●maślanka z REDUNAT FIBRA	●gruszka	●jabłko
OBIAD	●leczo ●cielęcina duszona z cebulą i czosnkiem ●LEVANAT INSTANT	●panga pieczona ●sałatka śródziemnomorska (sałata, pomidor, ogórek, cebula, rzodkiewka, papryka, sos winegret) ●INFUNAT TÉ VERDE	●zupa cebulowa ●filet z indyka pieczony z ananasem ●jogurt naturalny REDUNAT FIBRA ●LEVANAT INSTANT	●pieczone udko kurczaka (bez skóry) ●3 ogórki kiszone ●kefir z REDUNAT FIBRA ●LEVANAT INSTANT	●dorsz pieczony w sosie musztardowym ●surówka z marchewki i selera ●REDUNAT DRINK	●kuleczki mięsne w pomidorach* ●2 łyżki brązowego ryżu ●sałatka szwedzka ●INFUNAT TÉ VERDE	●polędwiczki cielęce w sosie własnym ●pomidory z cebulą, kiełkami i jogurtem ●LEVANAT INSTANT
PODWIECZOREK	●grejpfrut	●jabłko	●pomarańcza	●gruszka	●brzoskwinia	●jabłko	●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA
KOLACJA	●sałatka z tuńczyka, sałaty, brzoskwini, jogurtu z łyżką koncentratu pomidorowego i kiełków rzodkiewki ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ VERDE	●twarożek z cebulą, rzodkiewką, selerem naciowym i zielonym ogórkiem ●kefir z REDUNAT FIBRA	●tofu duszone z dynią, pomidorami i cebulą ●LEVANAT INSTANT	●jajo sadzone na cukinii ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●LEVANAT INSTANT	●duszone krewetki z siekanym czosnkiem, sokiem z cytryny i pietruszką ●szklanka maślanki z REDUNAT FIBRA ●herbata owocowa	●krem z cukinii z kawałkami drobiowego mięsa mielonego ●jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ VERDE	●faszerowane pomidory* ●maślanka z REDUNAT FIBRA ●INFUNAT TÉ VERDE

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. 34-37.