

Dzień 1

Śniadanie: Jajecznica z warzywami i grzankami

- 3 jaja
- Pomidor-100g
- Cebula czerwona-20g
- Chleb graham-80g

Drugie śniadanie: Koktajl truskawkowo-bananowy

- Truskawki-150g
- Banan-200g
- Maślanka-250g
- Mleko 1,5%-150g
- Otręby owsiane-10g
- Nerkowce-10g-nie musisz dodawać do koktajlu, możesz zjeść osobno

Obiad: Makaron z cukinią w sosie kremowym

- Olej rzepakowy-5g
- Czosnek-10g
- Cukinia-200g
- Makaron spaghetti-100g
- Śmietanka 18%-80g
- Sól, pieprz

Kolacja: Szaszłyk z boczkiem i warzywami z tzatzikami i grzankami

- Pierś z kurczaka-140g
- Papryka-50g
- Pieczarki-30g
- Cukinia-50g
- Boczek-10g
- Tzatziki(ogórek-100g+jogurt naturalny-100g+czosnek+oliwa z oliwek-3g)-ogórek zetrzyj i odsącz z nadmiaru wody
- Chleb graham-40g

Dzień 2

Śniadanie: Tost z chorizo +sałatka

- Chleb mieszany pszenno-żytni-100g
- Chorizo-30g
- Ser żółty-30g
- Papryczka chili-10g
- Cebula czerwona-20g
- Ketchup-20g
- Sałatka:
 - pomidorki koktajlowe-5 sztuk
 - sałata lodowa-30g
 - oliwa z oliwek-3g
 - miód-4g

Drugie śniadanie: Musli z jogurtem

- Płatki owsiane-20g
- Jogurt naturalny-180g
- Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony-10g
- Otręby owsiane-5g
- Nasiona chia-5g

Obiad: Makaron z pomidorkami i kurczakiem

- Makaron penne-100g
- Oliwa z oliwek-5g
- Czosnek-10g
- Pomidorki koktajlowe-20 sztuk
- Pierś z kurczaka-90g
- Śmietanka 18%-60g

Kolacja: Naleśnik z jagodami

- Ciasto(jajo,mąka pełnoziarnista-40g,mleko 1,5%-40g,woda gazowana)
- Olej rzepakowy-5g
- Twaróg półtłusty-100g
- Jagody-50g
- Serek homogenizowany jagodowy-60g

Dzień 3

Śniadanie: Kanapki z szynką i serem

- Chleb graham-100g
- Ser żółty-40g
- Szynka z piersi kurczaka-40g
- Ogórek-50g
- Szczypiorek

Drugie śniadanie: Bułki na parze+koktajl truskawkowy

- 2 bułki na parze kupne-100g
- Koktajl(truskawki-100g+kefir-125g)

Obiad: Makaron z brokułami i szynką w sosie śmietanowym

- Olej rzepakowy-5g
- Cebula-20g
- Szynka z piersi kurczaka-60g
- Brokuły-150g-ugotuj wcześniej w osolonej wodzie
- Makaron świderki-100g
- Śmietanka 18%-80g
- Oregano,bazylija,sól,pieprz-szczypta

Kolacja: Serek homogenizowany

- Serek homogenizowany-200g
- Płatki owsiane-40g
- Banan-40g
- Migdały-15g

Dzień 4

Śniadanie: Kanapki z pastą jajeczną

- Pasta(3 jaja gotowane+majonez-20g+jogurt-15g+szczypiorek)
- Chleb graham-120g
- Rzodkiewka-50g
- Ogórek-50g

Drugie śniadanie: Serek+batonik

- Serek wiejski light-150g
- Migdały-15g
- Batonik musli dowolny-40g

Obiad: Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym

- Olej rzepakowy-5g
- Cebula-20g
- Czosnek-10g
- Pierś z kurczaka-100g
- Parmezan-20g
- Śmietanka 18%-60g
- Makaron pełnoziarnisty spaghetti-80g
- Pietruszka

Kolacja: Smoothie owocowe

- Banan-100g
- Jabłko-90g
- Brzoskwinia-90g
- Jagody-30g
- Truskawki-40g

Dzień 5

Śniadanie: Tosty z pieczarkami, serem i szynką i jajem sadzonym

- Chleb mieszany pszenno-żytni-80g
- Olej rzepakowy-3g
- Cebula-20g
- Pieczarki-30g
- Szynka z piersi-20g
- Ser żółty-20g
- 2 jaja
- Pomidor-100g

Drugie śniadanie: Jogurt+owoc

- Jogurt skyr pitny owocowy-330ml
- Jabłko-100g
- Nerkowce-30g

Obiad: Makaron ze szpinakiem

- Oliwa z oliwek-10g
- Czosnek-10g
- Cebula-20g
- Szpinak-50g
- Śmietanka 18%-60g
- Parmezan-20g
- Makaron rurki-100g

Kolacja: Kanapki z twarożkiem i warzywami

- Chleb-80g
- Ser półtłusty-60g
- Ogórek-50g
- Rzodkiewka-50g
- szczypiorek

Dzień 6

Śniadanie: Grahamka z szynką i jajem

- grahamka-50g
- jajo gotowane
- szynka z piersi kurczaka-30g
- majonez-5g
- rzodkiewka-50g
- ogórek-50g

Drugie śniadanie: Musli

- jogurt naturalny-180g
- płatki owsiane-40g
- otręby owsiane-10g
- dżem z czarnej porzeczki-20g
- czekolada gorzka-20g

Obiad: Makaron z łososiem w sosie śmietanowym

- olej rzepakowy-5g
- czosnek-10g
- łosoś -200g
- śmietana 18%-80g
- koperek
- makaron pełnoziarnisty rurki-100g

Kolacja:Naleśnik z serkiem i dżemem

- ciasto(jajo,mąka pełnoziarnista-25g,mleko 1,5%-25g,woda)
- olej rzepakowy-3g
- serek wiejski light-150g
- dżem brzoskwiniowy-25g

Dzień 7

Śniadanie: Jajecznica z cebulką

- 3 jaja
- Olej rzepakowy lub masło-3g
- Cebula-20g
- Chleb graham-80g
- Pomidor-50g

Drugie śniadanie: Kanapki z serem i szynką

- Chleb graham-80g
- Ser żółty-30g
- Szynka z piersi kurczaka-30g
- Pomidor-50g
- Szczypiorek
- Gruszka-150g

Obiad: Makaron z pomidorkami i z kurczakiem

- Oliwa z oliwek-5g
- Czosnek-10g
- Pomidorki koktajlowe-100g
- Pierś z kurczaka-150g
- Makaron pełnoziarnisty penne-100g
- Śmietanka 18%-80g

Kolacja: Koktajl straciatella

- Banan-220g
- Czekolada gorzka-10g
- Maślanka-250g