

TYDZIEŃ 12

DIETA TŁUSZCZOWA

PONIEDZIAŁEK

I ŚN: JAJECZNICA Z KIEŁBASĄ, PIECZARKĄ I
PIECZONĄ PAPRYKĄ

OBIAD: PIECZEN RZYMSKA Z
BOROWIKAMI/ZIEMNIAKI GOTOWANE Z MASŁEM I
KOPERKIEM

KOLACJA: PARÓWKI Z SZYNKI ZAPIEKANE Z
BOCZKIEM I SEREM

WTOREK:

I ŚN: SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z JAJKIEM I
BOCZKIEM W SOSIE ŚMIETANOWYM

OBIAD: SCHAB SAUTE Z KAPUSTĄ ZASMAŻANĄ

KOLACJA: KIEŁBASA Z WODY Z SAŁATKĄ
POMIDOROWĄ

ŚRODA

I ŚN: OMLET Z TŁUSTYM TWAROGIEM I OWOCAMI

OBIAD: PULPETY W SOSIE ŚMIETANOWO –
ZIOŁOWYM

KOLACJA: KARKÓWKA DUSZONA Z OGÓRKIEM
KISZONYM

CZWARTEK:

I ŚN: PASZTET WIEPRZOWY Z OGÓRKIEM
MAŁOSOLNYM

OBIAD: KOTLET MIELONY Z PIECZARKĄ I SEREM
MOZARELLA

KOLACJA: SERNIK MAŚLANY KETO

PIĄTEK:

I ŚN: DESER CHIA Z SERKKIEM MASCARPONE Z
MASŁEM ORZECHEWYM I NERKOWCAMI

OBIAD: DORSZ SMAŻONY W MIGDAŁACH Z
SURÓWKĄ Z KAPUSTY KISZONEJ

KOLACJA: SAŁATKA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ, CEBULĄ
CZERWONĄ I KISZONYM OGÓRKIEM

SOBOTA:

I ŚN: OMLET KOKOSOWY

OBIAD: KURCZAK CONFIT ZE ŚWIEŻYMI
WARZYWAMI I OLIWĄ

KOLACJA: KAPUŚNIAK NA ŻEBERKACH

NIEDZIELA

I ŚN: PIZZA Z CUKINII Z BOCZKIEM I PIECZARKAMI

OBIAD: BOUF STROGONOFF

KOLACJA: PLACEK ZIEMNIACZANY Z WĘDZONYM
ŁOSOSIEM

Wartość odżywcza poszczególnych wariantów diety (+/- 2 gramy)

1200	B: 62 g	T: 93 g	Wp: 24 g
1500	B: 77 g	T: 116 g	Wp: 30 g
1700	B: 98 g	T: 130 g	Wp: 33 g
2000	B: 103 g	T: 155 g	Wp: 52 g
2500	B: 129 g	T: 194 g	Wp: 65 g
3000	B: 154 g	T: 231 g	Wp: 77 g

