



PAN I PANI FIT

TYDZIEŃ 7 / DIETA TŁUSZCZOWA

PONIEDZIAŁEK

I ŚN: JAJECZNICA Z KIEŁBASĄ

OBIAD: SZASZŁYKI Z MIĘSA MIELONEGO I BOCZKU

KOLACJA: KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM Z MALINAMI I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI

WTOREK:

I ŚN: ŚNIADANIE ANGIELSKIE

OBIAD: KARKÓWKA DUSZONA Z OGÓRKIEM KISZONYM

KOLACJA: SERNIK NA ZIMNO

ŚRODA

I ŚN: SAŁATKA Z BOCZKIEM I AWOKADO

OBIAD: PULPETY W SOSIE ŚMIETANOWO – ZIOŁOWYM

KOLACJA: OMLET Z TŁUSTYM TWAROGIEM I OWOCAMI

CZWARTEK:

I ŚN: PASZTET WIEPRZOWY Z OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM

OBIAD: SCHSB SAUTE Z PIECZARKĄ I SEREM MOZARELLA

KOLACJA: PANNA COTTA Z MUSEM OWOCOWYM

PIĄTEK:

I ŚN: DESER Z SERKA MASCARPONR Z MASŁEM ORZECHOWYM I NERKOWCAMI

OBIAD: DORSZ SMAŻONY Z KAPUSTĄ KISZONĄ I PUREE ZIEMNIACZANYM

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

SOBOTA:

I ŚN: OMLET KOKOSOWY

OBIAD: KURCZAK KUKURYDZIANY CONFIT ZE ŚWIEZYMI 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