

11 III		białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal
ŚNIADANIE	włoska frittata z oliwkami, bazylią i rozmarynem	16	14	5	211	24	21	7,5	316,5	24	21	7,5	316,5	32	28	10	422
II ŚNIADANIE	kanapka pełnoziarnista ze smarowidłem z białej fasoli a'la smalec, kiszonymi ogórkami i kiełkami rzodkiewki	14	6	45	293	14	6	45	293	21	9	67,5	439,5	28	12	90	586
OBIAD	kurczak curry z papryką i groszkiem cukrowym, makaron ryżowy, surówka z białej kapusty	28	12	31	349	42	18	46,5	523,5	42	18	46,5	523,5	58	24	85	798
PODWIECZOREK	smoothie buraczano-jeżynowe z chipsami z kokosa	3	4	20	124	3	4	20	124	6	8	40	248	6	8	40	248
KOLACJA	sałatka nicejska z tuńczykiem	14	16	7	224	14	16	7	224	28	32	14	448	28	32	14	448
podsumowanie		75	52	108	1201	97	65	126	1481	121	88	175,5	1975,5	152	104	239	2502
12 III		białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal
ŚNIADANIE	bułka wieloziarnista a'la caprese, z mozzarellą light pomidorem, szpinakiem i świeżą bazylią + surówka roszonekowa z rzodkiewką	15	6	42	282	22,5	9	63	423	22,5	9	63	423	30	12	84	564
II ŚNIADANIE	ciastka owsiane z gorzką czekoladą i orzechami laskowymi + mandarynka	9	10	34	263	9	10	34	263	18	20	68	526	18	20	68	526
OBIAD	łosoś pieczony pod koprem z pomidorami i porem, ryż czarny, pikantna surówka z ogórków	27	20	25	383	40,5	30	37,5	574,5	40,5	30	37,5	574,5	56	40	73	866
PODWIECZOREK	szaszłyki owocowe z sosem miodowo-cytrynowym	2	1	31	138	2	1	31	138	4	2	62	276	4	2	62	276
KOLACJA	zupa toskańska z fasolą i cukinią	10	1	22	137	10	1	22	137	20	2	44	274	20	2	44	274
podsumowanie		63	38	154	1203	84	51	187,5	1535,5	105	63	274,5	2073,5	128	76	331	2506
13 III		białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal
ŚNIADANIE	bułeczki twarogowe z hummusem, sałatka z roszonek z awokado	16	5	34	252	24	7,5	51	378	24	7,5	51	378	32	10	68	504
II ŚNIADANIE	jogurt naturalny z musli i nektarynką	12	5	40	254	12	5	40	254	18	7,5	60	381	24	10	80	508
OBIAD	roladki z indyka z suszonymi pomidorami i pesto pietruszkowym, kasza gryczana biała, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	28	8	37	337	42	12	55,5	505,5	42	12	55,5	505,5	58	16	97	774
PODWIECZOREK	sałatka szpinakowa z mini-mozzarellą light	8	13	5	165	8	13	5	165	16	26	10	330	16	26	10	330
KOLACJA	pieczywo żytnie z pastą jajeczno-awokado	9	9	21	201	9	9	21	201	18	18	42	402	18	18	42	402
podsumowanie		73	40	137	1209	95	46,5	172,5	1503,5	118	71	218,5	1996,5	148	80	297	2518
14 III		białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal	białka	tłuszcze	węglowod	kcal
ŚNIADANIE	jaglanka z orzechami nerkowca i mango	10	9	43	293	15	13,5	64,5	439,5	15	13,5	64,5	439,5	20	18	86	586
II ŚNIADANIE	sałatka brokułowa z winogronami	7	11	35	273	7	11	35	273	10,5	16,5	52,5	409,5	14	22	70	546
OBIAD	schab w sosie musztardowym z kaszą orkiszową i pikantną surówką z rzepy	22	15	33	356	33	22,5	49,5	534	33	22,5	49,5	534	46	30	89	812
PODWIECZOREK	deser jogurtowy z galaretką i owocami	14	3	17	152	14	3	17	152	28	6	34	304	28	6	34	304
KOLACJA	sałatka z fioletowych ziemniaków z cieciorką, roszoneką, sałatą lodową i selerem naciowym w sosie czosnkowym	7	1	28	146	7	1	28	146	14	2	56	292	14	2	56	292

podsumowanie		60	39	156	1220	76	51	194	1544,5	100,5	60,5	256,5	1979	122	78	335	2540
15 III		białka	tluszcze	węglowod	kcal	białka	tluszcze	węglowod	kcal	białka	tluszcze	węglowod	kcal	białka	tluszcze	węglowod	kcal
ŚNIADANIE	wytrawne placki twarogowe z łososiem i świeżymi ziołami	22	10	17	247	33	15	25,5	370,5	33	15	25,5	370,5	44	20	34	494
II ŚNIADANIE	lekki sernik z galaretką herbacianą i malinami, na zimno	23	1	11	147	23	1	11	147	46	2	22	294	46	2	22	294
OBIAD	ostra ciecierzycza w pomidorach z ryżem basmati i warzywami	17	8	58	375	25,5	12	87	562,5	25,5	12	87	562,5	36	16	139	850
PODWIECZOREK	krem czekoladowy z borówkami i wiórkami kokosa	5	13	35	270	5	13	35	270	7,5	19,5	52,5	405	10	26	70	540
KOLACJA	pieczona, faszerowana papryka z soczewicą, pieczarkami i natką pietruszki	12	5	20	171	12	5	20	171	24	10	40	342	24	10	40	342
podsumowanie		79	37	141	1210	98,5	46	178,5	1521	136	58,5	227	1974	160	74	305	2520