

Spis treści

Dieta klasyczna	2
Dieta bezglutenowa.....	4
Dieta bez glutenu i laktozy.....	6
Dieta z niskim indeksem glikemicznym	8
Dieta tarczyca.....	10
Dieta wegetariańska	12
Dieta sportowa	14
Dieta wegetariańska z rybą	16
Dieta keto	18
Dieta kobieta	20

MENU



Środa 06.12

Dieta klasyczna

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozi ser, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka, mozzarella, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czeremcha, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stewia

OBIAD – na ciepło

Burgery z wieprzowiny w sosie z kaszą gryczaną i buraczkami

wieprzowina, cebula, buraki, jajka, sól, pieprz, kasza gryczana

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy, mleko roślinne, wanilia, agar, stewia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan, bulion warzywny, sól, pieprz

* alergen pokarmowy

Kaloryczność

1000 kcal: B: 48 g, T: 41 g, W: 138 g

1500 kcal: B: 74 g, T: 60 g, W: 168 g

1800 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 227 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g

MENU



Środa 06.12

Dieta bezglutenowa

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozi ser, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka, mozzarella, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czeremcha, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stevia

OBIAD – na ciepło

Burgery z wieprzowiny w sosie z kaszą gryczaną i buraczkami

wieprzowina, cebula, buraki, jajka, sól, pieprz, kasza gryczana

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy, mleko roślinne, wanilia, agar, stevia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan, bulion warzywny, sól, pieprz

* alergenym pokarmowe

Kaloryczność

1000 kcal: B: 48 g, T: 41 g, W: 138 g

1500 kcal: B: 74 g, T: 60 g, W: 168 g

1800 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 227 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g

MENU



Środa 06.12

Dieta bez glutenu i laktozy

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozi ser LF, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka LF, mozzarella LF, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czerwona, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stevia

OBIAD – na ciepło

Burgery z wieprzowiny w sosie z kaszą gryczaną i buraczkami

wieprzowina, cebula, buraki, jajka, sól, pieprz, kasza gryczana

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy LF, mleko roślinne, wanilia, agar, stevia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan LF, bulion warzywny, sól, pieprz

* alergen pokarmowy

Kaloryczność

1000 kcal: B: 48 g, T: 41 g, W: 138 g

1500 kcal: B: 74 g, T: 60 g, W: 168 g

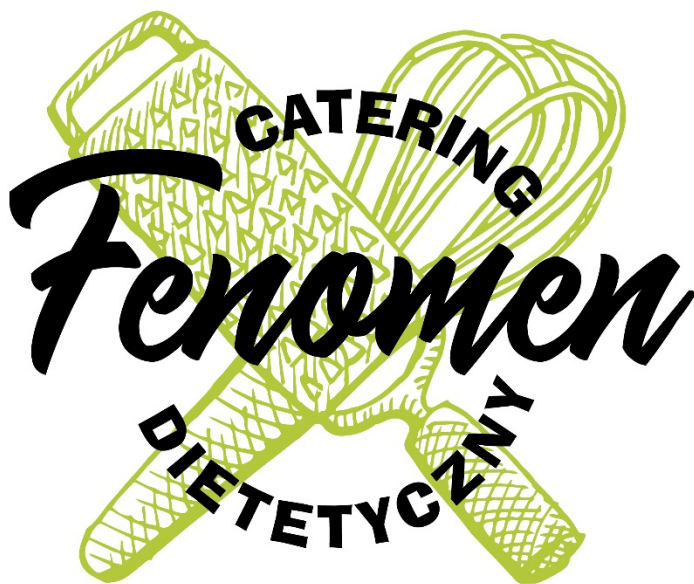
1800 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 227 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g

MENU



Środa 06.12

Dieta z niskim indeksem glikemicznym

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozy ser, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka, mozzarella, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czerwona, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stevia

OBIAD – na ciepło

Burgery z wieprzowiny w sosie z kaszą gryczaną i buraczkami

wieprzowina, cebula, buraki, jajka, sól, pieprz, kasza gryczana

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy, mleko roślinne, wanilia, agar, stevia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan, bulion warzywny, sól, pieprz

* alergen pokarmowy

Kaloryczność

Kaloryczność

1000 kcal: B: 54 g, T: 45 g, W: 120 g

1500 kcal: B: 77 g, T: 65 g, W: 125 g

1800 kcal: B: 88g, T: 67 g, W: 200 g

2000 kcal: B:104 g, T: 83 g, W: 218 g

2500 kcal: B: 134 g, T: 97 g, W: 265 g

3000 kcal: B: 134 g, T: 97 g, W: 265 g

MENU



Środa 06.12

Dieta tarczycy

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozi ser LF, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka LF, mozzarella LF, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czeremcha, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stewia

OBIAD – na ciepło

Burgery z wieprzowiny w sosie z kaszą gryczaną i buraczkami

wieprzowina, cebula, buraki, jajka, sól, pieprz, kasza gryczana

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy LF, mleko roślinne, wanilia, agar, stewia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan LF, bulion warzywny, sól, pieprz

* alergen pokarmowy

Kaloryczność

1000 kcal: B: 48 g, T: 41 g, W: 138 g

1500 kcal: B: 74 g, T: 60 g, W: 168 g

1800 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 207 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 227 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 291 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 330 g

MENU



Środa 06.12

Dieta wegetariańska

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozy ser, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka, mozzarella, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czerwona, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stevia

OBIAD – na ciepło

Kotlety sojowe z kaszą gryczaną i buraczkami

Kasza gryczana, soja, cebula, buraki, jajka, sól, pieprz, oliwa, czosnek

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy, mleko roślinne, wanilia, agar, stevia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan, bulion warzywny, sól, pieprz

Kaloryczność

1000 kcal: B: 48 g, T: 41 g, W: 139 g

1500 kcal: B: 74 g, T: 60 g, W: 169 g

1800 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 209 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 229 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 294 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 335 g

MENU



Środa 06.12

Dieta sportowa

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozi ser, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka, mozzarella, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czeremcha, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stewia

OBIAD – na ciepło

Kotlety sojowe z kaszą gryczaną i buraczkami

Kasza gryczana, soja, cebula, buraki, jajka, sól, pieprz, oliwa, czosnek

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy, mleko roślinne, wanilia, agar, stewia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan, bulion warzywny, sól,

* alergeny pokarmowe

Kaloryczność

1800 kcal: B: 131 g, T: 77 g, W: 134 g

2000 kcal: B: 147 g, T: 88 g, W: 150 g

2500 kcal: B: 169g, T: 110 g, W: 179 g

3000 kcal: B: 207 g, T: 135 g, W: 242 g

3500 kcal: B: 227 g, T: 165 g, W: 282 g

MENU



Środa 06.12

Dieta wegetariańska z rybą

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozi ser, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka, mozzarella, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czeremcha, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stewia

OBIAD – na ciepło

Kotlety sojowe z kaszą gryczaną i buraczkami

Kasza gryczana, soja, cebula, buraki, jajka, sól, pieprz, oliwa, czosnek

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy, mleko roślinne, wanilia, agar, stewia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan, bulion warzywny, sól, pieprz

Kaloryczność

1000 kcal: B: 48 g, T: 41 g, W: 139 g

1500 kcal: B: 74 g, T: 60 g, W: 169 g

1800 kcal: B: 79 g, T: 65 g, W: 209 g

2000 kcal: B: 102 g, T: 73 g, W: 229 g

2500 kcal: B: 118 g, T: 100 g, W: 294 g

3000 kcal: B: 155 g, T: 119 g, W: 335 g

MENU



Środa 06.12

Dieta keto

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Frittata z pomidorem suszonym i kozim serem

kozy ser, jaja, pomidor suszony, szpinak, śmietanka, mozzarella, pomidor

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czerwona, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stewia

OBIAD – na ciepło

Krewetki na warzywach grillowanych

Krewetki, papryka, cukinia, pakchoi, limonka, sól, pieprz, chili

.

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan, bulion warzywny, sól, pieprz

,

* alergeny pokarmowe

1000 kcal: B: 48 g, T: 78 g, W: 24 g

1500 kcal: B: 74 g, T: 115 g, W: 36 g

1800 kcal: B: 87 g, T: 132 g, W: 43 g

2000 kcal: B: 94 g, T: 153 g, W: 49 g

2500 kcal: B: 115 g, T: 185 g, W: 60 g

3000 kcal: B: 142 g, T: 225 g, W: 70 g

MENU



Środa 06.12

Dieta kobieta

PIERWSZE ŚNIADANIE – na zimno/ciepło

Placuszki jabłkowe z jogurtem i owocami

Jabłka, jaja, mąka, śliwka, kiwi, jogurt, olej, stevia

DRUGIE ŚNIADANIE – na zimno

Koktajl antyoksydacyjny

porzeczka czarna, czerwemcha, jagoda, borówka, jeżyna, pomarańcza, stevia

OBIAD – na ciepło

Krewetki na warzywach grilowanych

Krewetki, papryka, cukinia, pakchoi, limonka, sól, pieprz, chili

PODWIECZOREK – na zimno

Serniczek z wiśniami

wiśnia, ser twarogowy, mleko roślinne, wanilia, agar, stevia

KOLACJA – na ciepło

Krem z grzybów z parmezanem

podgrzybek, kurka, borowik, cebula, czosnek, parmezan, bulion warzywny, sól, pieprz

* alergeny pokarmowe

1000 kcal: B: 54 g, T: 45 g, W: 110 g

1500 kcal: B: 77 g, T: 75 g, W: 125 g

1800 kcal: B: 88g, T: 67 g, W: 200 g

2000 kcal: B:104 g, T: 83 g, W: 218 g