

Indywidualny plan odżywiania

Dieta Podstawowa D01

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>
Pieczywo graham z oliwą, twarogiem, rzodkiewką i ogórkiem (1, 7)	Pieczywo graham z hummusem, sałatą i pomidorem (1, 11)	Bułka grahamka z masłem, połówką sopocką, sałatą i ogórkiem (1, 7, 10)	Chleb graham z pastą z tuńczyka, ogórek zielony (1,4,7)	Chleb graham z serkiem wiejskim, rzodkiewka, ogórek (1,7)	Chleb graham z wędliną drobiową, jajkiem, sałata, pomidor (1, 3, 10)	Chleb graham z pasta jajeczna i ogórek (1,3,7,10)
Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	Zupa mleczna z mieszanką płatków (1,7)	Owsianka z jabłkiem i cynamonem (1,7)	Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	Kefir (7)
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>
Zupa pomidorowa z makaronem (1, 3, 7, 9)	Zupa jarzynowa z ryżem (7, 9)	Barszczyk z tartymi warzywami i jajkiem (3, 7, 9)	Zupa kalafiorowa	Zupa krem z ciecierzycy z kolendrą (9)	Zupa z fasolką szparagową (7, 9)	Zupa brokułowa z ryżem
Kasza gryczana z kurczakiem w sosie ziołowym z kalafiolem z wody (1, 7)	Schab w sosie węgierskim z kaszą jęczmienną i gotowanym brokułem i kalafiolem (1, 7, 9)	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (7)	Pieczone podudzie z kurczaka z ryżem i surówką z marchwi i selera (9)	Dorsz pieczony z koperkiem z ziemniakami z wody i buraczkami (4)	Gulasz drobiowy w pomidorach z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym (1)	Pulpeciki w sosie koperkowym z ziemniakami i fasolką szparagową, marchewką na parze (1, 3, 7, 9)
Jabłko	Mandarynka	Herbata bez cukru	Kompot truskawkowy	Banan	Herbata bez cukru	Kompot jabłkowo - miętowy
Herbata owocowa	Herbata bez cukru			Herbata owocowa		
<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>
Chleb graham z sałatką jarzynową i połówką sopocka (1,3,7,9,10)	Chleb graham z serkiem homogenizowanym, surówka z marchwi , selera, jabłka (1,7,9)	Chleb pszenny pastą z białej fasoli z cebulą i pomidor (1)	Chleb graham z twarożkiem z rzodkiewką , pomidor (1,7)	Chleb pszenny grzanki na oliwie z sałatą i pomidorem (1, 6, 9, 10)	Chleb graham z serkiem kanapkowym i dżemem morelowym i marchewka baby (1,7)	Sałatka makaronowa z wędliną, papryką z sosem czosnkowym (1, 3, 7, 9, 10)
Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Jogurt naturalny (7)	Napój mleczny kakao-cynamon (1)	Jogurt naturalny z waflami ryżowymi (7, 1)	Domowy kisiel truskawkowy	Koktajl bananowy (1, 7)
		Herbata bez cukru		Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Herbata owocowa

Kcal: 2010.04 B: 99.26 g T: 53.39 g W: 312.49 g Bł: 46.1 g Cukry o.: 76.06 g Na: 2013.83 mg SFA: 14.08 g	Kcal: 1976.21 B: 78.32 g T: 50.88 g W: 323.35 g Bł: 42.95 g Cukry o.: 75.66 g Na: 1490.83 mg SFA: 12.58 g	Kcal: 1995.17 B: 82.07 g T: 61.31 g W: 292.5 g Bł: 30.33 g Cukry o.: 81.49 g Na: 1866.95 mg SFA: 21.03 g	Kcal: 1995.68 B: 97.24 g T: 48.6 g W: 315.14 g Bł: 39.44 g Cukry o.: 66.22 g Na: 1618.53 mg SFA: 13.81 g	Kcal: 1975.72 B: 82.35 g T: 49.1 g W: 320.05 g Bł: 38.42 g Cukry o.: 72.38 g Na: 1988.08 mg SFA: 12.47 g	Kcal: 1986.09 B: 87.65 g T: 47 g W: 329.34 g Bł: 41.39 g Cukry o.: 77.2 g Na: 1894.89 mg SFA: 11.36 g	Kcal: 2012.87 B: 94.33 g T: 53.59 g W: 305.44 g Bł: 36.88 g Cukry o.: 87.21 g Na: 1595.45 mg SFA: 16.37 g
---	--	---	---	---	--	--

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, Bł - Błonnik pokarmowy, Cukry o. - Cukry ogółem, Na - Sód, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>
Chleb graham z masłem, wędliną drobiową , sałata, pomidor (1,7,10)	Chleb graham z serem mozzarella, sałata, pomidorem (1,7)	Chleb graham z dżemem morelowym, twarogiem i pomidorem (1, 7)
Owsianka z bananem (1, 7)	Kasza manna na mleku (1, 7)	Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>
Prosta zupa dyniowa z grzankami (1, 9)	Krupnik na wywarze warzywnym (1, 9)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami (1, 7, 9)
Makaron z serem i truskawkowym sosem (1,3, 7)	Bitki z szynki wieprzowej z ryżem i mizerią (1, 7)	Risotto z kurczakiem i warzywami korzeniowymi i natką pietruszki (9)
Herbata owocowa	Kompot gruszkowy	
<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>
Chleb pszenny z rybą po grecku (1, 4, 9)	Chleb graham z masłem, wędliną drobiową, sałata, ogórkiem (1, 7, 9, 10)	Chleb graham z jajkiem w lekkim sosie koperkowym (1, 3, 7, 10, 9)
Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalne z musli z orzechami i rodzynkami (7, 1, 8, 11, 12)	Mus jabłko, truskawka, burak
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
Kcal: 2007.55 B: 94.27 g T: 57.28 g W: 294.43 g Bł: 31.26 g Cukry o.: 67.3 g Na: 1988.03 mg SFA: 16.7 g	Kcal: 2023.33 B: 92.6 g T: 51.16 g W: 321.37 g Bł: 38.85 g Cukry o.: 57.19 g Na: 1865.4 mg SFA: 16.1 g	Kcal: 1976.48 B: 90.12 g T: 46.38 g W: 317.72 g Bł: 33.37 g Cukry o.: 80.18 g Na: 2159.09 mg SFA: 12.59 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, Bł - Błonnik pokarmowy, Cukry o. - Cukry ogółem, Na - Sód, SFA - Kwasy tłuszczowe nasycone		