

← Tydzień 11.01-15.01

Śniadanie Drugie śniadanie Lunch Kolacja Obiad Przekąska



Nabiał

		Śr 11-01	Czw 12-01	Pt 13-01	Sb 14-01	Nd 15-01
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze					
	7 szt. (420 g)	V	V	V		V
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny					
	2,2 opak. po 150 g (335 g)	V	V	V		
<input type="checkbox"/>	Mleko					
	0,6 litra (590 g)	V	V			V
<input type="checkbox"/>	Puszysty serek twarogowy					
	0,9 opak. po 150 g (136 g)		V	V	V	
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella					
	80 g					V
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy chudy					
	270 g	V		V	V	V



Mięso

		Śr 11-01	Czw 12-01	Pt 13-01	Sb 14-01	Nd 15-01
<input type="checkbox"/>	Mięso z piersi indyka					
	125 g (125 g)				V	
<input type="checkbox"/>	Szynka					
	30 g (30 g)					V
<input type="checkbox"/>	Tuńczyk w sosie własnym					
	0,3 opak. po 180 g (60 g)		V			



Zbożowe

		Śr 11-01	Czw 12-01	Pt 13-01	Sb 14-01	Nd 15-01
<input type="checkbox"/>	Kasza					
	0,1 opak. po 400 g (52 g)				V	
<input type="checkbox"/>	Musli					
	0,1 opak. po 350 g (30 g)		V			
<input type="checkbox"/>	Otręby					
	0,1 opak. po 150 g (4 g)					V
<input type="checkbox"/>	Pieczywo pełnoziarniste					
	32 kromki (1120 g)	V	V	V	V	V
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane					
	0,2 opak. po 350 g (60 g)					V



Owoce/Warzywa

		Śr 11-01	Czw 12-01	Pt 13-01	Sb 14-01	Nd 15-01
<input type="checkbox"/>	Banan					
	1,4 średniej szt. (250 g)	V				V
<input type="checkbox"/>	Brzoskwinia					
	1 szt. (80 g)				V	
<input type="checkbox"/>	Cebula					
	1 duża szt. (115 g)	V	V			V
<input type="checkbox"/>	Cukinia					
	½ małej szt. (120 g)				V	
<input type="checkbox"/>	Cytryna					
	0,4 szt. (30 g)	V		V	V	
<input type="checkbox"/>	Czosnek					
	0,4 główki (20 g)				V	V
<input type="checkbox"/>	Fitatu 200g					
	0,5 szt. 200g					
<input type="checkbox"/>	Fitatu 150g					
	0,5 szt. 150g					
<input type="checkbox"/>	Fitatu 85g					
	½ średniej szt. (85 g)					

						V
<input type="checkbox"/>	Jabłko	4 średnie szt. (680 g)		V	V	V
<input type="checkbox"/>	Jagody	180 g				V
<input type="checkbox"/>	Koperek świeży lub suszony	0,1 pęczka (4 g)	V			
<input type="checkbox"/>	Marchew	3,5 dużej szt. (390 g)				V
<input type="checkbox"/>	Natka pietruszki, świeża lub suszona	0,1 pęczka (10 g)		V	V	
<input type="checkbox"/>	Ogórek zielony	½ szt. (85 g)	V			
<input type="checkbox"/>	Oliwki	0,1 opak. po 150 g (18 g)				V
<input type="checkbox"/>	Papryka	1,4 szt. (340 g)		V	V	V
<input type="checkbox"/>	Pomidor	4,8 średniej szt. (620 g)		V		V
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	0,8 pęczków (90 g)			V	
<input type="checkbox"/>	Salata	0,2 szt. (55 g)	V	V	V	V
<input type="checkbox"/>	Szcypiorek świeży lub suszony	0,1 pęczka (4 g)				V
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży lub mrożony	300 g	V		V	
<input type="checkbox"/>	Truskawki świeże lub mrożone	80 g (80 g)	V			

 Inne		Śr 11-01	Czw 12-01	Pt 13-01	Sb 14-01	Nd 15-01
<input type="checkbox"/>	Masło	0,2 opak. po 200 g (45 g)	V	V	V	V
<input type="checkbox"/>	Migdały	12 g (12 g)				V
<input type="checkbox"/>	Miód pszczele	0,1 opak. po 350 g (25 g)	V			V
<input type="checkbox"/>	Olej	20 g (20 g)	V	V		V
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	10 g (10 g)				V
<input type="checkbox"/>	Orzechy	60 g (60 g)	V	V	V	V
<input type="checkbox"/>	Pieczarki	2 szt. (40 g)	V			
<input type="checkbox"/>	Przyprawy W naszych przepisach wykorzystujemy: pieprz, zioła prowansalskie, bazylię, liść laurowy, rozmaryn, cynamon, curry, kolendrę imbir oraz chili. Możesz wybierać zarówno świeże, jak i suszone. Jeśli musisz używać soli wybieraj niskosodową i ograniczaj jej ilość do pół łyżeczki dziennie.		V	V	V	V