

DIETA 1000 kcal - menu tygodniowe

Śniadanie 250 kcal – godz. 07:00

1. Cztery duże łyżki mieszanki Musli, 100 ml jogurtu naturalnego, mandarynka lub ½ banana
2. 100 g twarożku wiejskiego, 2 łyżki jogurtu, ½ jabłko, pomarańcza, 100g malin lub truskawek
3. Kromka pumpernika, łyżeczka margaryny, sałata, plasterk ser a żółtego lub łyżeczka sera topionego, 100g surówki z marchewki i kiwi lub pomidor i papryka
4. Jajecznica z jednego jajka ze szczypiorkiem, grzanka
5. Kromka chleba z pełnego przemiału, łyżeczka masła, 50 g chudego twarożku z łyżeczką jogurtu, ½ pomidora
6. Kromka pełnoziarnistego pieczywa, łyżeczka margaryny, 2 kawałkami gotowanej szynki, kilka plasterów ogórka
7. Małą bułeczkę, łyżeczka masła, 2 łyżeczki i dżemu niskosłodzonego

Drugie śniadanie 100 kcal – godz. 10:00

1. Kromka chleba, masło, pomidor
2. Kromka chrupkiego pieczywa, 2 łyżki twarożku i pomidor
3. 2 pomidory, 2 cebulki ze szczypiorkiem
4. Kromka pumpernika, masło, ½ świeżego ogórka
5. Marchewka z jabłkiem i sokiem cytrynowym
6. Szklanka maślanki lub kefiru, kromka chrupkiego żytniego pieczywa
7. 100 g chudego sera ze szczypiorkiem

Obiad 350 kcal – godz. 13:00

1. 150 g makaronu, sałatka z 1 pomidora, ½ papryki, ½ ogórka świeżego, 2 łyżki twarożku
2. 100 g piersi z kurczaka, pieczony ziemniak
3. 150 g makaronu, 50 g tuńczyka w sosie własnym, łyżeczka pesto
4. Szklanka kaszy gryczanej, jako sadzone, szklanka kefiru
5. 100g filetowanej ryby, 2 małe ziemniaki, surówka z warzyw sezonowych 100 g.
6. 150 g piersi z indyka i 200 g warzyw (kalafior, brokuł, fasolka szparagowa...)
7. 100 g fileta z morszczuka, dorsza, pstrąga, lub soli, ziemniak, ½ czerwonej papryki

Podwieczorek 100 kcal – godz. 16:00

1. 5 kostek czekolady
2. 2 delicje
3. 2 jabłka
4. Grejpfrut
5. Banan
6. 3 kulki lodów owocowych
7. 100g serka homogenizowanego 100g truskawek

Kolacja 200 kcal – godz. 19:00

1. 100g chudej wędliny, 1 cykorii, 1 ogórek kwaszony, 1 jabłko, 100 ml jogurtu naturalnego
2. 2 kromki chrupkiego żytniego pieczywa, margaryna, 50 g białego sera, surówka z cykorii, rzodkiewki i pomidora 100g
3. Kromka pumpernika, 50 g polędwicy drobiowej i 150g sałatki z pomidora, cebuli i papryki
4. 2 kromki pieczywa razowego, margaryna, 2 plasterki szynki, 150g sałatki z pora, ogórka kiszzonego i groszku
5. Sałatka z tuńczykiem: 120 g tuńczyka w sosie własnym, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki ryżu, 2 liście kapusty pekińskiej
6. Bukiet warzyw gotowanych 300g : marchew, kalafior, brokuł , kromka chrupkiego pieczywa, 100g winogrona lub truskawki lub inne owoce sezonowe
7. Sałatka z kapusty pekińskiej 150g i pieczonej cielęciny 50g, 5g olej z pestek winogron z octem winnym i bazylią, 2 kromki chrupkiego pieczywa

Do powyższych śniadań, obiadów i kolacji napoje: herbata bez cukru i woda mineralna