



Witaj,

Poniżej przedstawiamy przykładowo uzupełniony spis dziennego jadłospisu.

Na bazie uzupełnionego przez Ciebie jadłospisu z 1, 3 lub 7 dni przygotowujemy dla Ciebie Twoją diagnozę.

Czekamy na Ciebie!

| Godz. | Danie/produkty | Miary domowe | Waga |
|-------|--|---|---|
| 7:30 | Pobudka | | |
| 8:00 | Makrela w sosie pomidorowym Chleb żytni pełnoziarnisty Margaryna Sałata Pomidor Kawa naturalna Mleko do kawy 2 % | ½ opakowania 1,5 kromki 1 łyżeczka 2-3 liście 1 szt. 1 szk. 3 łyżki | 85g po ₅ 35g 250g 200mL 60mL |
| 11:00 | Figi suszone | 4 szt. | 60g |
| 13:30 | Serek z płatkami: Serek homogenizowany naturalny (7g tłuszczu na 100g) Płatki owsiane Śliwki Orzech laskowy | 1 opakowanie 5 łyżek 4 szt. 1 łyżka | 250g 50g 200g 15g |
| 17:00 | Łosoś na parze z ziemniakami i mizerią: Łosoś Ziemniak Olej rzepakowy Ogórek Jogurt naturalny 2% Cebula | Płat wielkości kobiecej dłoni 1 szt. 1 łyżka 1 szt. 5 łyżek kawałek | 100g 100g 10g 250g 100g 30g |
| 20:00 | Nektarynka Wafle kukurydziane | 2 szt. 3 szt. | Po 130g Po 7g |
| Inne | Woda niegazowana średniozmineralizowana „...” Herbata zielona bez cukru | 1 butelka 2 szklanki | 1,5L Po 250mL |
| 23:00 | Sen | | |

Dieta Dla Ciebie

kom: 698 648 391, tel.: 61 653 14 81

www.dietadlaciebie.com.pl

biuro@dietadlaciebie.com.pl

DIETA DLA CIEBIE