

## śniadanie



kanapki



surówka



kefir



herbata

## zupa brokułowa



łosoś z sosem



surówka



makaron razowy

## obiad



herbata

## śniadanie (ok. 481 kcal; 5,6 WW)

- **2 kanapki:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki); ser biały (40 g – 4 cienkie plasterki); koncentrat pomidorowy (5 g – 1 łyżeczka); suszona bazylia do posypania
- **surówka z sałaty i pomarańczy:** sałata (100 g – kilka listków); pomarańcza (100 g – ½ średniej sztuki); nasiona sezamu (5 g – 1 łyżeczka); olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka). Liście sałaty porwij, pomarańczę podziel na cząstki i przekrój na połowę, wymieszaj z olejem i sezamem.
- **kefir 0, 0,5 lub 1% tłuszczu** (150 ml – ¾ małej szklanki)
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## obiad (ok. 605 kcal; 6,2 WW)

- **zupa brokułowa:** brokuły (100 g – podzielone na różyczki); włoszczyzna z małą ilością marchewki (100 g); ziemniak (70 g – 1 średnia sztuka), dodaj pod koniec gotowania; czosnek; kefir 0, 0,5 lub 1% tłuszczu (45 ml – 3 łyżki), do zabielenia zupy. Ugotuj zupę na samych warzywach albo na wywarze z chudego mięsa (warzywa powinny być ugotowane na pół twardo), posyp natką pietruszki.
- **łosoś gotowany na parze, polany sosem kefirowo-koperkowym:** łosoś (100 g), skropiony cytryną.
- **sos kefirowo-koperkowy:** kefir 0, 0,5 lub 1% tłuszczu (30 ml – 2 łyżki); wymieszaj ze świeżo posiekany koperkiem.
- **makaron razowy** (30 g suchego makaronu – ok. 3 łyżek) – ugotuj na pół twardo – al dente, nie rozgotuj!
- **surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i pomarańczy, z zarodkami pszennymi:** kapusta pekińska (200 g); marchewka (50 g – ½ średniej sztuki); pomarańcza (100 g – ½ średniej sztuki); sok z cytryny, olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka). Kapustę pokrój w piórka, marchew w grube słupki, pomarańczę podziel na cząstki, polej olejem i sokiem.
- **herbata owocowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## kolacja (ok. 443 kcal; 5,3 WW)



kanapki



sałatka



kefir



herbata

- **2 kanapki:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki); chuda szynka (30 g – kilka cienkich plasterków); chrzan do posmarowania
- **sałatka z soczewicy, posypana suszonym majerankiem:** soczewica (15 g suchej soczewicy – 3 łyżeczki); pomidor (100 g – ½ średniej sztuki); cebula czerwona – ½ małej sztuki; oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka); kefir 0, 0,5 lub 1% tłuszczu, z żywymi kulturami bakterii (100 ml – mały kubeczek). Soczewicę ugotuj, ale jej nie rozgotuj, pomidora pokrój w grubą kostkę, cebulę drobno posiekaj. Polej oliwą zmieszaną z kefirem, posyp majerankiem.
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## śniadanie



kromki chleba

serek  
homogenizowany

mandarynka

maślanka

herbata

## obiad

zupa z zielonego  
grozdkuudo  
kurczaka

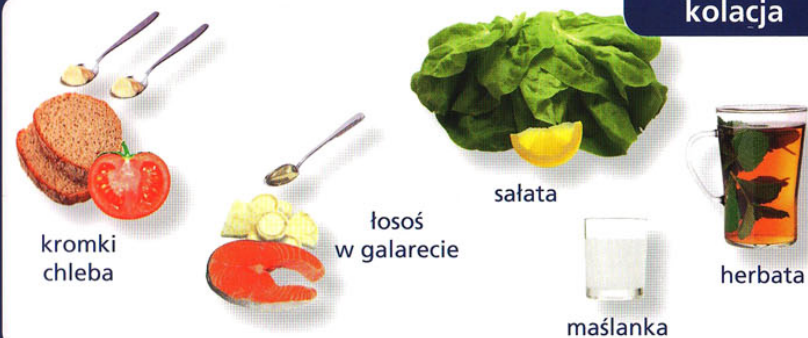
ziemniak

surówka

kiwi

herbata

## kolacja

kromki  
chlebałosoś  
w galarecie

sałata

maślanka

herbata

## śniadanie (ok. 462 kcal; 5,7 WVV)

- **2 kromki chleba:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki)
- **serek homogenizowany z ogórkiem, pomidorem i orzechami, posypany estragonem:** serek homogenizowany naturalny, chudy (45 g – 3 łyżki); ogórek (50 g – 1 mała sztuka); pomidor (50 g – 1 mała sztuka); orzechy włoskie (20 g – 2 duże sztuki). Warzywa pokrój w kostkę, wymieszaj z serkiem, posyp posiekanymi orzechami.
- **mandarynka** (100 g – 1 sztuka)
- **maślanka 0, 0,5 lub 1% tłuszczu** (150 ml –  $\frac{3}{4}$  małej szklanki)
- **herbata zielona lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## obiad (ok. 629 kcal; 5,9 WVV)

- **zupa z zielonego groszku z grzankami:** zielony groszek (30 g – świeży lub mrożony); włoszczyzna z małą ilością marchewki (100 g); grzanki z chleba żytniego pełnoziarnistego (40 g – 1 średnia kromka), maślanka 0, 0,5 lub 1% tłuszczu (45 g – 3 łyżki), do zabielenia zupy. Ugotuj zupę na samych warzywach albo na wywarze z chudego mięsa (warzywa powinny być ugotowane na pół twardo), posyp natką pietruszki.
- **udo kurczaka duszone, polane sosem maślankowo-ziolowym:** udo kurczaka (100 g); olej rzepakowy do duszenia (15 g – 3 łyżeczki)
- **sos maślankowo-ziolowy:** maślanka 0, 0,5 lub 1% tłuszczu (30 ml – 2 łyżki); wymieszaj z suszonymi ziołami, np. z tymiankiem, lubczykiem i oregano.
- **ziemniak** (70 g – 1 średnia sztuka), nie rozgotowany i nie tłuczony
- **surówka z marchewki:** marchewka (100 g – 1 średnia sztuka); oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka); sok z cytryny. Marchew zetrzyj na tarce, wymieszaj z oliwą i cytryną.
- **kiwi** (100 g – 1 sztuka)
- **herbata owocowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## kolacja (ok. 428 kcal; 4,9 WVV)

- **2 kromki chleba:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki); pomidor (100 g –  $\frac{1}{2}$  średniej sztuki), pokrojony w plastry
- **łosoś w galarecie z warzywami:** łosoś (50 g); pietruszka, seler (łącznie 50 g), ocet winny. Warzywa do sałatki ugotuj na pół twardo.
- **sałata z sokiem z cytryny:** sałata (100 g – kilka listków); sok z cytryny
- **maślanka 0, 0,5 lub 1% tłuszczu,** z żywymi kulturami bakterii (100 g – mały kubeczek)
- **herbata zielona lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## śniadanie



kanapka

płatki owsiane  
z jogurtem

morela



herbata

## śniadanie (ok. 459 kcal; 5,6 WW)

- **1 kanapka: chleb żytni pełnoziarnisty** (40 g – 1 średnia kromka); margaryna miękka (5 g – 1 łyżeczka); szynka z kurczaka (20 g – kilka plasterków); ogórek kiszony (50 g – kilka plasterków)
- **płatki owsiane z jogurtem:** płatki owsiane (30 g – 2 łyżki); jogurt 0, 0,5 lub 1% tłuszczu (150 ml –  $\frac{3}{4}$  małej szklanki); orzechy laskowe (10 g – kilka sztuk). Płatki zagotuj krótko w wodzie, po ostudzeniu dodaj do jogurtu, posyp posiekanymi orzechami.
- **morela** (100 g – 1 sztuka)
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## obiad (ok. 604 kcal; 6 WW)



krupnik

ziemniak



## obiad



herbata

bitki wołowe

surówka



brzoskwinia

## kolacja (ok. 459 kcal; 5,6 WW)

sałatka  
z pomidorów

jogurt

sok  
pomidorowy

herbata

## kolacja

kromki  
chleba

- **2 kromki chleba:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki)
- **sałatka z pomidorów z serem białym, posypana bazylią:** ser biały półtłusty (40 g – ok. 1/6 kostki); pomidor (200 g – 1 średnia sztuka); cebula czerwona (50 g – 1 mała sztuka); sok z cytryny; oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka). Ser i pomidora pokrój w kostkę, cebulę posiekaj, wymieszaj, polej oliwą z cytryną.
- **jogurt 0, 0,5 lub 1% tłuszczu, z żywymi kulturami bakterii** (100 ml – mały kubeczek)
- **sok pomidorowy** (150 ml –  $\frac{3}{4}$  małej szklanki)
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## śniadanie



kanapka



płatki żytnie



nektarynka



herbata

## obiad



zupa pomidorowa



gulasz wołowy

ziemniak



surówka



galaretka



herbata

## kolacja

chleb chrupki



sałatka



mleko zsiadłe



sok pomidorowy



herbata

## śniadanie (ok. 467 kcal; 5,9 WW)

- **1 kanapka:** chleb żytni pełnoziarnisty (40 g – 1 średnia kromka); margaryna miękka (5 g – 1 łyżeczka); polędwica z indyka (20 g – kilka plasterków); chrzan lub koncentrat pomidorowy (5 g – 1 łyżeczka)
- **płatki żytnie z mlekiem zsiadłym:** płatki żytnie (30 g – 2 łyżki); mleko zsiadłe 0, 0,5 lub 1% tłuszczu, z żywymi kulturami bakterii (150 ml – ¾ małej szklanki); pestki dyni (10 g – kilka sztuk). Płatki zagotuj krótko w wodzie, po ostudzeniu dodaj do mleka zsiadłego, posyp posiekanymi pestkami dyni.
- **nektarynka** (100 g – 1 mała sztuka)
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## obiad (ok. 600 kcal; 6,4 WW)

- **zupa pomidorowa z makaronem:** koncentrat pomidorowy (15 g – 1 łyżka); włoszczyzna z małą ilością marchewki (100 g); makaron razowy (30 g suchego makaronu); mleko zsiadłe 0, 0,5 lub 1% tłuszczu, z żywymi kulturami bakterii (45 ml – 3 łyżki), do zabielenia zupy. Ugotuj zupę na samych warzywach albo na wywarze z chudego mięsa (warzywa i makaron powinny być ugotowane na pół twardo), posyp natką pietruszki. Wykorzystaj włoszczyznę do innego dania.
- **gulasz wołowy z cebulą i czosnkiem:** mięso wołowe, chude (100 g); cebula (100 g – 1 sztuka); czosnek – 3 ząbki; olej rzepakowy do duszenia (5 g – 1 łyżeczka), ziemniak (70 g – 1 średnia sztuka), nie rozgotowany i nie tłuczony
- **surówka z kapusty białej i pomarańczy:** kapusta biała (150 g); pomarańcza (100 g – ½ średniej sztuki), sok z cytryny, oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki). Kapustę cienko poszatkuj, pomarańczę podziel na małe cząstki, polej oliwą z cytryną.
- **galaretka z mleka zsiadłego 0, 0,5 lub 1% tłuszczu, z żelatyną** (100 ml – ½ małej szklanki): 100 ml mleka zsiadłego zmiksuj ze szczyptą cukru waniliowego. Cztery gramy żelatyny (¾ łyżeczki) namocz w zimnej wodzie, po namoczeniu wstaw do łaźni wodnej (naczynie z namoczoną żelatyną wstaw do naczynia z gorącą wodą), cały czas mieszając. Kiedy żelatyna rozpuści się całkowicie, poczekaj troszkę, żeby ostygła, wlej ją do zsiadłego mleka i ponownie zmiksuj lub dobrze rozmieszaj. Wstaw do lodówki do zastygnięcia.
- **herbata owocowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## kolacja (ok. 465 kcal; 5 WW)

- **chleb chrupki** (20 g – 2 kromki)
- **sałatka z fasoli i śledzia, w sosie pomidorowym:** fasola (60 g – 1 garść); śledź (50 g – 1 dzwonko); cebula czerwona (50 g – 1 mała sztuka); sok z cytryny, oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka). Fasolę ugotuj na sypko, dobrze wymoczonego śledzia pokrój w grubą kostkę, cebulę posiekaj. Sałatkę polej oliwą z cytryną. Wszystkie składniki wymieszaj.
- **mleko zsiadłe 0, 0,5 lub 1% tłuszczu, z żywymi kulturami bakterii** (100 ml – mały kubeczek)
- **sok pomidorowy** (45 ml – 3 łyżki)
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## śniadanie



chleb

pasta  
z sera białego

truskawki

kefir

herbata

## obiad

zupa  
z soczewicy

podudzie indyka

ryż

surówka

herbata

kefir

## kolacja



kanapki

sałatka  
z brokułów

kefir

herbata

## śniadanie (ok. 461 kcal; 5,6 WW)

- **2 kromki chleba:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g)
- **pasta z sera białego z rzodkiewkami, szczypiorkiem i sezamem:** ser biały (40 g – 4 cienkie plasterki); rzodkiewki (100 g – kilka sztuk); szczypiorek; nasiona sezamu (10 g – 2 łyżeczki); kefir 0, 0,5 lub 1% tłuszczu (45 ml – 3 łyżki). Ser rozgnieć widelcem i wymieszaj z kefirem lub zmiksuj, rzodkiewki posiekaj, posyp sezamem i suszonym tymiankiem.
- **truskawki, świeże lub mrożone** (100 g – 7 sztuk)
- **kefir 0, 0,5 lub 1% tłuszczu** (100 ml – ½ małej szklanki)
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## obiad (ok. 577 kcal; 6 WW)

- **zupa z soczewicy, posypana suszonym majerankiem:** soczewica (20 g – 2 łyżki suchej); włoszczyzna z małą ilością marchewki (100 g); czosnek; ziemniak (70 g – 1 średnia sztuka), dodaj pod koniec gotowania. Ugotuj zupę na samych warzywach albo na wywarze z chudego mięsa (warzywa powinny być ugotowane na pół twardo), soczewicy nie rozgotuj, posyp natką pietruszki.
- **podudzie indyka gotowane w wodzie, z ziołami:** podudzie indyka bez skóry (100 g)
- **ryż brązowy** (30 g – 3 łyżki suchego ryżu); ugotuj na sytko, nie rozgotuj.
- **surówka z cykorii i grejfruta:** cykoria (200 g – 3 małe sztuki); grejfruta (100 g – ¼ średniej sztuki), sok z cytryny, olej rzepakowy (15 g – 3 łyżeczki). Cykorię pokrój w cienkie krążki, grejfruta podziel na cząstki, każdą cząstkę pokrój na 3 części, polej olejem z cytryną.
- **kefir 0, 0,5 lub 1% tłuszczu** (150 ml – ¾ małej szklanki)
- **herbata owocowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## kolacja (ok. 477 kcal; 5,4 WW)

- **2 kanapki:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki); jajko – 1 sztuka; sałata – kilka listków, do dekoracji kanapek. Jajko ugotuj na twardo, pokrój w plasterki, ułóż na chlebie.
- **sałatka z brokułów, pomidora i papryki:** brokuły (100 g – kilka różyczek); pomidor (100 g – ½ średniej sztuki); papryka (60 g – ¼ małej sztuki); sok z cytryny, oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka). Brokuły ugotuj na parze, na pół twardo, pomidora pokrój w ósemki, paprykę pokrój w paski. Polej oliwą z cytryną.
- **kefir 0, 0,5 lub 1% tłuszczu, z żywymi kulturami bakterii** (150 ml – ¾ małej szklanki)
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## śniadanie



kanapki



surówka



jogurt



herbata

## obiad

zupa  
kalafiorowa

halibut



ryż



surówka



herbata

## kolacja



kanapki



sałatka



herbata

## śniadanie (ok. 483 kcal; 5,5 WW)

- **2 kanapki:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki); pieczona pierś z indyka (20 g – 4 cienkie plasterki); rzodkiewki (20 g – kilka plasterków); suszony koperek
- **surówka z cykorii, jabłka i nasion słonecznika:** cykoria (50 g – kilka listków); jabłko (50 g – pół średniego); nasiona słonecznika (10 g – 2 łyżeczki); olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka); cynamon. Cykorię pokrój w krążki, jabłko – w grubą kostkę, wymieszaj z olejem i nasionami, posyp cynamonem.
- **jogurt 0, 0,5 lub 1% tłuszczu** (150 ml – ¾ małej szklanki)
- **herbata ziołowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## obiad (ok. 585 kcal; 6,1 WW)

- **zupa kalafiorowa z papryką:** kalafior (100 g – kilka różyczek); papryka czerwona (125 g – ½ sztuki); cebula, czosnek; ziemniak (70 g – 1 średnia sztuka), dodaj pod koniec gotowania; jogurt 0, 0,5 lub 1% tłuszczu (45 ml – 3 łyżki), do zabielenia zupy. Kalafiora podziel na różyczki, paprykę pokrój w paski. Ugotuj zupę na samych warzywach albo na wywarze z chudego mięsa (warzywa powinny być ugotowane na pół twardo), posyp natką pietruszki.
- **halibut z tymiankiem, pieczony w piekarniku:** halibut (100 g); olej rzepakowy (5 g – 1 łyżeczka). Rybę przed pieczeniem skrop cytryną, posyp tymiankiem.
- **ryż brązowy** (30 g – 3 łyżki suchego ryżu); ugotuj na sypko, nie rozgotuj.
- **surówka z kapusty czerwonej i pomarańczy w sosie jogurtowo-imbrowym:** kapusta czerwona (200 g); pomarańcza (100 g – ½ średniej sztuki); sok z cytryny; jogurt 0, 0,5 lub 1% tłuszczu (45 ml – 3 łyżki). Kapustę poszatkuj cienko i sparz wrzącą wodą, pomarańczę podziel na cząstki, każdą cząstkę przekrój na połowę. Jogurt wymieszaj ze szczyptą startego świeżego imbiru i startą skórką z cytryny.
- **herbata owocowa lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## kolacja (ok. 440 kcal; 5,5 WW)

- **2 kanapki:** chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g)
- **sałatka z serka granulowanego, zielonego groszku i papryki czerwonej, z suszonym oregano:** serek granulowany Light (45 g – 3 łyżki); zielony groszek z puszki (45 g – 3 łyżki); papryka czerwona (125 g – ½ średniej sztuki); cebula dymka – 1 sztuka; oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka); jogurt 0, 0,5 lub 1% tłuszczu, z żywymi kulturami bakterii (75 ml – 5 łyżek). Paprykę pokrój w grubą kostkę, cebulę drobno posiekaj, wymieszaj składniki.
- **herbata z melisy lub inny napój bez cukru** – 1 szklanka

## śniadanie



kanapki



jagody



jogurt



herbata

## obiad

zupa  
ogórkowa

kasza



napój sojowy



schab



surówka



herbata

## kolacja



kanapki



sałatka



napój sojowy



herbata

## śniadanie (ok. 445 kcal; 5,5 WW)

- 2 kanapki: chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki); serek tofu, z dodatkiem wapnia (40 g – 4 cienkie plasterki); sałata (50 g – kilka listków); awokado (25 g – 2 cienkie plasterki), ułoż na serku.
- jagody, świeże lub mrożone (100 g)
- jogurt sojowy naturalny, z dodatkiem wapnia (150 ml – ¾ małej szklanki)
- herbata ziołowa lub inny napój bez cukru – 1 szklanka

## obiad (ok. 604 kcal; 6 WW)

- zupa ogórkowa: ogórek kiszony (100 g – 1 średnia sztuka); włoszczyzna z małą ilością marchewki (100 g); czosnek; ziemniak (70 g – 1 średnia sztuka), dodaj pod koniec gotowania; napój sojowy (mleko sojowe) z dodatkiem wapnia (45 ml – 3 łyżki), do zabielenia zupy. Ogórka zetrzyj ze skórą na grubej tarce. Ugotuj zupę na samych warzywach albo na wywarze z chudego mięsa (warzywa powinny być ugotowane na pół twardo), posyp posiekany koperkiem.
- schab pieczony w rękawie foliowym, z majerankiem: schab środkowy, bardzo chudy (100 g) – natrzyj majerankiem i posiekany czosnkiem.
- kasza gryczana (30 g – 3 łyżki suchej), przed gotowaniem; ugotuj na sypko, nie rozgotuj.
- surówka z selera naciowego, marchewki, jabłka i żurawin z goździkami i cynamonem: seler naciowy (200 g – 1 średnia sztuka); marchewka (100 g – 1 średnia sztuka); jabłko (100 g – 1 mała sztuka); żurawiny, świeże lub mrożone (15 g – 1 łyżka); olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki). Seler pokrój w cienkie krążki, marchewkę w słupki, jabłko ze skórą – w grubą kostkę lub słupki, żurawiny rozgnieć, wymieszaj i posyp przyprawami.
- napój sojowy (mleko sojowe), z dodatkiem wapnia (150 ml – ¾ małej szklanki)
- herbata ziołowa, woda mineralna lub inny napój bez cukru – 1 szklanka

## kolacja (ok. 481 kcal; 5,3 WW)

- 2 kanapki: chleb żytni pełnoziarnisty (2 x 40 g = 80 g – 2 średnie kromki); margaryna miękka (2 x 5 g = 10 g – 2 łyżeczki); wędlina sojowa (50 g – kilka plasterków); cykorja – kilka listków, do dekoracji kanapek
- sałatka z kalafiora, pomidora i cebuli czerwonej: kalafior (100 g – kilka różyczek); pomidor (100 g – ½ średniej sztuki); cebula czerwona (50 g – 1 mała sztuka); sok z cytryny; oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka). Kalafiora ugotuj na parze, na pół twardo, pomidora pokrój w ósemki, cebulę posiekaj. Polej oliwą z cytryną.
- napój sojowy (mleko sojowe), z dodatkiem wapnia (150 ml – ¾ małej szklanki)
- herbata ziołowa lub inny napój bez cukru – 1 szklanka