

Dieta wegetariańska		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	na ciepło	<p>kanapka z serem: bułka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście salaty (min. 10 g) + 5 plasterków świeżego ogórka (min. 25 g)</p> <p>jabłko min. 130 g</p> <p>sok pomarańczowy 100% min. 200 ml</p> <p>kefir naturalny, co najmniej 1% tłuszczu, porcja min. 200 ml, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu</p>	<p>jajko na twardo 2 szt. + majonez 20 g</p> <p>bułka grahamka min. 75 g</p> <p>serek do smarowania 30 g</p> <p>porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>porcja świeżych owoców 150 g</p> <p>masło 10 g</p>	<p>pieczywo mieszane 100 g</p> <p>twaróg ze śmietaną i szczypiorkiem 150 g</p> <p>porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>drożdżówka min. 80 g (z owocami i kruszonką)</p> <p>masło 10 g</p>
Obiad	<p>leczo 200 g (z warzywami takimi jak: cebula, papryka mix kolorów, pomidory i koncentrat pomidorowy, cukinia, pieczarki duszone na oliwie)</p> <p>kasza pęczak 150 g (po ugotowaniu)</p> <p>surówka z pora i jabłka 200 g (pora i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym)</p> <p>woda z cytryną 250 ml</p> <p>ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 100 g (np. truskawkami, rabarborem)</p>	<p>zupa jarzynowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; warzywa takie jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)</p> <p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)</p> <p>gnocchi ze szpinakiem i serem dojrzewającym (co najmniej 10 g) 250 g</p> <p>fasolka szparagowa 200 g (z bułką tartą i masłem)</p> <p>woda z cytryną 250 ml</p>	<p>zupa kalafiorowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; kalafior i włoszczyzna, koperek)</p> <p>falafel 100 g (kotlecki panierowane ze strączków, np. ciecierzycy)</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>groszek z marchewką 150 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła)</p> <p>woda z cytryną 250 ml</p>	
Kolacja	na ciepło	<p>zapiekanka makaronowa 300 g (z serem żółtym, warzywami takimi jak czerwona papryka, kukurydza konserwowa), makaron maksymalnie 50% dania</p>	<p>racuchy z jabłkami, cynamonem, cukrem pudrem 200 g</p>	
		<p>sałatka 200 g (z zielonej salaty i świeżych warzyw, oliwek, z serem sałatkowym solankowym, z sosem vinegret)</p>	<p>sałatka 250 g (z wędzonym tofu, grzankami, mieszanką sałat, pomidorkami koktajlowymi, z dressingiem)</p>	<p>sałatka 150 g (z jajem gotowanym na twardo, ryżem, kukurydzą, majonezem), ryż maksymalnie 50% dania</p> <p>pieczywo mieszane 80 g</p> <p>żółty ser 75 g</p> <p>masło 10 g</p>

Dieta wegetariańska	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
<b>Śniadanie</b>		jajecznica na masle 100 g		
	hummus 40 g bułka grahamka min. 75 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	hummus 30 g pieczywo mieszane 100 g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	ser żółty 60 g pieczywo mieszane 100 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu porcja świeżych warzyw min. 100 g konfitura 50 g masło 10 g	pasta warzywna z grillowanym bakłażanem 50 g pieczywo mieszane 100 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu + granola (50 g) porcja świeżych warzyw min. 100 g konfitura truskawowa lub inny smak 50 g masło 10 g
<b>Obiad</b>	chłodnik 300 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą)	zupa ogórkowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; ogórek kiszony, ziemniaki i włoszczyzna, koperek, zabielenia)	zupa krem z białych warzyw 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L zupy; np. seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki nie więcej niż 40%)	krupnik 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody)
	chili 200 g (z warzywami: pomidorami, papryką, kukurydzą konserwową, fasolą, co najmniej 600 g na 1 kg ) ryż na sypko 180 g sok pomarańczowy 100% min. 200 ml	babka ziemniaczana 240 g z sosem śmietanowo-grzybowym 150 g warzywa gotowane na parze 150 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) woda z cytryną 250 ml	gulasz z boczniaków 150 g (250 g boczniaków na 1 kg, pomidory z puszki 300 g, cebula, czosnek) podawany ze śmietaną, co najmniej 25 g ziemniaki z koperkiem 250 g mizeria 200 g (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu) sok 100% min. 200 ml	makaron spaghetti z selerem naciowym, przecierem pomidorowym i marchewką 300 g woda z cytryną 250 ml
<b>Kolacja</b>		ryż z jabłkami i śmietaną 200 g	makaron pełnoziarnisty z oliwą, chili, i natką pietruszki (aglio olio peperoncino) 200 g	
	sałatka 150 g (z jajkiem na twardo, brokulami, słonecznikiem, jogurtem), co najmniej 1 szt. jaja w porcji pieczywo mieszane 80 g porcja świeżych warzyw 100 g ser żółty 75 g masło 10 g	pieczywo mieszane 80 g porcja świeżych warzyw 100 g ser żółty 75 g pieczony batonik muesli z orzechami i daktylami, min. 80 g masło 10 g	truskawki ze śmietaną i cukrem 250 g	kanapka z serem: bułka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plasterków świeżego ogórka (min. 25 g) jabłko min. 130 g sok pomarańczowy 100% min. 200 ml