

Dieta wegetariańska		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4
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 plasterów 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>	<p>hummus 40 g</p> <p>bułka grahamka min. 75 g</p> <p>jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu</p> <p>porcja świeżych warzyw min. 100 g</p> <p>porcja świeżych owoców 150 g</p> <p>masło 10 g</p>
Obiad	na ciepło	<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>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 (por 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, rabarbarem)</p>	<p>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 (kotleciki panierowane ze strączków, np. ciecierzycy)</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>grostek z marchewką 150 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła)</p> <p>woda z cytryną 250 ml</p>	<p>chłodnik 300 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą)</p> <p>chili 200 g (z warzywami: pomidorami, papryką, kukurydzą konserwową, fasolą, co najmniej 600 g na 1 kg)</p> <p>ryż na sypko 180 g</p> <p>sok pomarańczowy 100% min. 200 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>	<p>sałatka 150 g (z jajkiem na twardo, brokułami, słonecznikiem, jogurtem), co najmniej 1 szt. jaja w porcji</p> <p>pieczywo mieszane 80 g</p> <p>porcja świeżych warzyw 100 g</p> <p>ser żółty 75 g</p> <p>masło 10 g</p>

Dieta wegetariańska	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9
Śniadanie	jajecznica na masle 100 g		szakszuka 300 g (1 szt. jajko sadzone na pomidorach, z cebulą)		
	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	bułka grahamka min. 75 g żółty ser 75 g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	pasta warzywna z cukini i suszonym pomidorem 50 g pieczywo mieszane 100 g jajko min. 60 g + majonez 20 g porcja świeżych warzyw min. 100 g drożdżówka min. 90 g (z owocami i kruszonką) masło 10 g	żółty ser 75 g pieczywo mieszane 75 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu porcja świeżych warzyw min. 100 g konfitura truskawkowa lub inny smak 50 g masło 10 g
Obiad	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%)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g makaronu na 1 L)	krupnik 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody)	botwinka 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, połówka jajka w porcji)
	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	jajko sadzone (1 szt., ok. 200 g) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi 150 g (z dodatkiem jabłka, z olejem i sokiem z cytryny) woda z cytryną, 250 ml fasolka szparagowa 200 g (z bułką tartą i masłem)	bigos z młodej kapusty z marchewką 350 g ziemniaki z koperkiem 250 g woda z cytryną 250 ml	pierogi ruskie 400 g woda z cytryną 250 ml ciasto: sernik 120 g
Kolacja	ryż z jabłkami i śmietaną 200 g	makaron pełnoziarnisty z oliwą, chili, i natką pietruszki (aglio olio peperoncino) 200 g	kasza jęczmienna na stodko 200 g (z suszonymi owocami, w tym z daktylami, rodzynkami), kasza maksymalnie 50% dania	leczo 250 g (z warzywami takimi jak: papryka mix kolorów, papryka chili, pomidory i koncentrat pomidorowy (na 1 kg pomidorów 500 ml koncentratu), cebula, olej rzepakowy, przyprawy)	
	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	mix serów 70 g pieczywo mieszane 80 g porcja świeżych warzyw 100 g masło 10 g	sałatka jarzynowa 230 g (skład: 14% marchew, pietruszka korzeń, seler, 22% ziemniaki, ogórki kiszane, 6% jaja, groszek konserwowy, 8% kukurydza, natka pietruszki, majonez) bułka grahamka min. 75 g porcja świeżych warzyw 100 g ser camembert 120g masło 10 g	pieczywo mieszane 75 g ser żółty 40 g masło 10 g

Dieta wegetariańska	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14
Śniadanie		pancakes 266 g		jajecznica na maśle 100 g	
	wegetariański smalec 60 g bulka grahamka min. 75 g pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem 125 g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja owoców sezonowych 150 g masło 10 g	pieczywo mieszane 100 g serek do smarowania (typu almette) 150 g porcja świeżych warzyw min. 100 g konfitura truskawowa lub inny smak 50 g masło 10 g	bulka grahamka min. 75 g twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 225g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja owoców sezonowych 150 g masło 10 g	pieczywo mieszane 100 g ser żółty 40 g porcja świeżych warzyw min. 100 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
Obiad	pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)	szczawiówka 300 g (jajko (połówka w porcji), młode ziemniaki nie więcej niż 25%, szczaw, marchew, włoszczyzna (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody)	zupa jarzynowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, takich jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, bruksełka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)	krem z cukini 335 g (z pestkami słonecznika i grzankami)	zupa kalafiorowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; kalafior, włoszczyzna, koperek, ziemniaki nie więcej niż 25%)
	cukinia faszerowana z warzywami 300 g (papryką mix kolorów, cebulą, pieczarkami, pomidorami, serem sałatkowym solankowym (typu feta)) sok pomarańczowy 100%, min. 200 ml	gulasz wegetariański 250g (pomidory krojone, fasola konserwowa biała, warzywa na patelnię z makaronem penne pełnoziarnistym) kasza pęczak 150 g (po ugotowaniu) surówka po żydowsku 160 g (warzywa takie jak: biała kapusta, marchew, cebula, ogórki kiszane, papryka czerwona, świeży ogórek, natka pietruszki, oliwa, sok z cytryny, przyprawy) woda z cytryną 250 ml	ser camembert panierowany smażony z sosem borówkowym 100 g frytki 150 g sałatka 200 g (sałata lodowa, papryka, pomidor, ogórek, cebula czerwona, oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, kolorowy pieprz świeżo zmielony) woda z cytryną 250 ml pieczone ciastka owsiane z orzechami i daktylami: 3 ciastka min. 100 g	placek po węgiersku 450 g (z warzywami takimi jak: pieczarkami, cebulą, marchewką, papryką mix kolorów, przecierem pomidorowym, śmietaną 12% i natką pietruszki) sałatka koperkowa 150 g (biała kapusta, majonez, koperek, sok z cytryny) sok pomarańczowy 100% min. 200 ml ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 50 g (np. truskawkami, rabarborem)	makaron spaghetti z selerem naciowym, przecierem pomidorowym i marchewką 300 g woda z cytryną 250 ml
Kolacja		placki z cukinii 280 g	pierogi leniwe z bulką tartą na maśle 300 g		
	makaron pene z pesto, rukolą, pomidorkami koktajlowymi i orzeszkami ziemnymi, 200 g pieczywo mieszane 75 g porcja świeżych warzyw 100 g pasta warzywna z grillowanym bakłażanem 50 g masło 5 g	sałatka cesar 260 g (bez kurczaka, z pomidorkami koktajlowymi, parmezanem (15 g), grzankami (20 g), sos)	sałatka caprese 150 g (z pomidorami malinowymi, bazylią, serem mozzarella)	sałatka 250 g (z orkiszem, zielonym groszkiem, czerwoną fasolą, pomidorkami koktajlowymi, papryką, oliwkami, bazylią i oliwą extra virgin) bulka grahamka min. 75 g pasta warzywna z cukini i suszonym pomidorem 50 g ser żółty 75 g masło 10 g	kanapka z serem: bulka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plasterów świeżego ogórka (min. 25 g) jabłko min. 130 g sok pomarańczowy 100% min. 200 ml