

DIETY

DIETA 1000 KCAL

I śniadanie - 250 kcal:

Kromkę ciemnego tostów posmarować łyżeczką margaryny, obłożyć liściem sałaty, plasterkiem sera żółtego lub łyżeczką sera topionego. Zjeść z kiwi i marchewką lub pomidorem, papryką.

II śniadanie:

Kromka chrupkiego chleba z 2 łyżeczkami twarożku i pomidorem.

Obiad - 350 kcal:

Pokroić w zapałkę 10 dag piersi z kurczaka, małą zieloną lub żółtą cukinię, marchewkę i por. Mięso obsmażyć na łyżce oleju, dodać warzywa i jeszcze 5 min. dusić. Doprawić solą, pieprzem i przyprawą chińską. Posypać tymiankiem, zjeść z kromką chleba pełnoziarnistego lub dwoma małymi ziemniakami.

Podwieczorek:

2 jabłka.

Kolacja - 200 kcal:

Salatka z tuńczykiem (120g tuńczyka w sosie własnym, 2 łyżki kukurydzy, 2 łyżki ugotowanego ryżu, 2 liście kapusty pekińskiej)

DIETA BIAŁKOWA

I śniadanie:

Kromkę chleba z pełnego przemiału posmarować łyżeczką masła i 5 dag twarożku, położyć pomidora na kanapkę.

II śniadanie:

6 cieniutkich plasterków polędwicy wieprzowej.

Obiad:

10 dag mielonego mięsa wyrobić z łyżką twarożku, solą i pieprzem. Uformować małe frykadelki. Oczyścić 2 strąki papryki, obrać cebulę. Warzywa drobno pokroić. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju. Frykadelki smażyć z warzywami.

Podwieczorek:

Szklanka maślanki z kromką chrupkiego pieczywa.

Kolacja:

2 kromki pieczywa chrupkiego żytniego z masłem lub margaryną i białym serem oraz surówka z cykorii, rzodkiewek i pomidora.

DIETA LEKKOSTRAWNA

I śniadanie:

Jajko roztrzepać z łyżką wody, dodać pół pęczka posiekanego koperku lub szczypiorku, doprawić solą i pieprzem. Usmażyć na łyżeczce masła. Zjeść z kromką chleba z pełnego przemiału.

II śniadanie:

Marchewka z jabłkiem i sokiem cytrynowym.

Obiad:

10-15 dag piersi z kurczaka obsypać przyprawami (Prymat Kucharek, papryka, pieprz, itp.), usmażyć na łyżeczce oliwy. Ugotować 15-20 dag warzyw (kalafiora, brokuła, fasolki szparagowej, marchewki). Zjeść z 1 ziemniakiem.

Podwieczorek:

Mały banan.

Kolacja:

Sałatka owocowa z kiwi, grejpfruta, plastra ananasa

DIETA KOPEHASKA

I śniadanie:

Małą bułeczkę przekroić i posmarować łyżeczką masła oraz 2 łyżeczkami dżemu.

II śniadanie:

6 plasterków polędwicy drobiowej.

Obiad:

15 dag piersi indyka oraz 20 dag pieczarek opłukać i pokroić. Obsmażyć na łyżce oleju. Dodać 5 dag groszku oraz łyżkę chudej śmietany. Doprawić ziołami, solą i pieprzem.

Podwieczorek:

Grejpfrut.

Kolacja:

Kromka ciemnego pieczywa z 50g chudej wędliny i sałatką z papryki, cebuli i pomidora.