

DIETA 2000 kcal

Wakacje
w rytmie fit



DZIEŃ 1

lista składników na 4 porcje:

MIĘSO I RYBY:

filet z kurczaka - 0,5 kg
łosoś dzwonko - 0,3 kg

NABIAŁ I JAJKA:

jogurt naturalny - 400 ml
mleko
ser mozzarella light - 80 g
ser twarogowy - 0,35 kg
jajka - 10 szt.

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE:

chleb razowy - 0,3 kg
kasza gryczana - 0,15 kg
mąka pszenna - 0,3 kg
mąka żytnia pełnoziarnista - 0,2 kg
otręby - 20 g
płatki owsiane - 0,1 kg
siemię lniane - 15 g

INNE:

proszek do pieczenia
oliwa z oliwek
sok pomarańczowy
miód
drożdże świeże - 20 g
cynamon
ziola suszone

OWOCE I WARZYWA:

banany - 0,5 kg
bób - 0,25 kg
cebula - 0,25 kg
cukinia - 0,2 kg
cytryna - 1 szt.
czosnek
dymka
imbir świeży
jabłka - 0,35 kg
koperek
kietki słonecznika - 70 g
limonka - 0,2 kg
marchew - 0,15 kg
melisa świeża
natka pietruszki
ogórki - 0,3 kg
pieczarki - 0,15 kg
pomidory - 0,4 kg
rzodkiewki - 2 pęczki
sałata
sałata lodowa
cieciorka konserwowa - 40 g

DIETA 2000 kcal

Wakacje
w rytmie fit



DZIEŃ 2

lista składników na 4 porcje:

MIĘSO I RYBY:

cielęcina - 0,5 kg
filet z dorsza - 0,5 kg

NABIAŁ I JAJKA:

jajka - 10 szt.
jogurt naturalny - 120 ml
ser twarogowy - 0,25 kg

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE:

chleb razowy - 0,3 kg
otręby - 0,1 kg
kasza gryczana - 0,15 kg

INNE:

migdały - 60 g
miód - 40 g
curry
cynamon
musztarda
olej lniany
olej rzepakowy

OWOCE I WARZYWA:

cebula - 0,15 kg
ciecierzyca - 0,2 kg
cytryna - 1 szt.
czosnek - 1 szt.
imbir świeży
jabłko - 1,2 kg
koperek
marchew - 0,5 kg
natka pietruszki
papryczka chili - 0,05 kg
ogórki - 0,4 kg
papryka czerwona - 0,5 kg
papryka żółta - 0,1 kg
por - 0,15 kg
rzodkiewki - 0,25 kg
seler naciowy - 0,4 kg
szczypiorek
śliwki węgierki - 0,5 kg
ziemniaki - 1 kg



DIETA 2000 kcal

Wakacje
w rymie fit



DZIEŃ 3

lista składników na 4 porcje:

MIĘSO I RYBY:

filet z dorsza - 0,4 kg
filet z kurczaka - 0,4 kg

NABIAŁ I JAJKA:

jajka - 6 szt.
jogurt naturalny - 400 ml
masło - 20 g
mleko - 0,5 l
ser twarogowy - 0,25 kg

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE:

kasza gryczana - 0,15 kg
kasza manna - 0,1 kg
kasza pęczak - 0,15 kg
otręby - 0,03 kg
ryż brązowy - 0,4 kg
cukier

OWOCE I WARZYWA:

brzoskwinie - 0,35 kg
cebula - 0,1 kg
cytryna - 1 szt.
czosnek
fasolka szparagowa - 0,4 kg
imbir świeży
limonka
marchew - 0,3 kg

OWOCE I WARZYWA C.D.::

natka pietruszki
ogórki - 0,4 kg
papryka żółta - 0,15 kg
pomidorki koktajlowe - 0,4 kg
pomidory - 0,8 kg
rukola - 100 g
sałata - 200 g
truskawki - 0,5 kg
szpinak - 0,8 kg
kolendra świeża
tymianek świeży

INNE:

oliwa z oliwek
olej lniany
oliwki czarne
oliwki zielone
ocet winny
miód
orzechy laskowe
curry
pieprz Cayenne
pieprz cytrynowy
suszona trawa cytrynowa

DIETA 2000 kcal

Wakacje
w rytmie fit



DZIEŃ 4

lista składników na 4 porcje:

MIĘSO I RYBY:

cielęcina - 0,4 kg
filet z dorsza - 0,5 kg
filet z kurczaka - 0,1 kg

NABIAŁ I JAJKA:

jajka - 16 szt.
jogurt naturalny - 400 ml
mleko - 0,5 l

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE:

chleb razowy - 0,3 kg
kasza gryczana - 0,15 kg
makaron razowy - 0,15 kg
mąka pszenna - 0,1 kg
mąka żytnia pełnoziarnista - 0,12 kg
otręby pszenne
otręby owsiane
płatki owsiane - 0,25 kg

INNE:

grozek konserwowy - 0,2 kg
daktyle suszone - 0,05 kg
nasiona słonecznika - 0,02 kg
oliwa z oliwek
papryka słodka
proszek do pieczenia

OWOCE I WARZYWA:

brokuły - 0,4 kg
cebula czerwona - 0,1 kg
cytryna
czosnek
dymka
kalafior - 0,5 kg
koperek
marchew - 0,5 kg
natka pietruszki
pomidory - 1 kg
por - 0,1 kg
sałata
seler - 0,1 kg
włoszczyzna - 0,3 kg



DIETA 2000 kcal

Wakacje
w rytmie fit



DZIEŃ 5

lista składników na 4 porcje:

MIĘSO I RYBY:

filet z dorsza - 0,2 kg
łosoś dzwonko - 0,15 kg
udziec z indyka - 0,4 kg

NABIAŁ I JAJKA:

jajka - 13 szt.
jogurt naturalny - 800 ml
masło - 0,08 kg
ser mozzarella light - 120 g
ser twarogowy - 0,4 kg

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE:

chleb razowy - 0,3 kg
mąka orkiszowa - 0,01 kg
mąka pszenna - 0,03 kg
mąka razowa - 0,2 kg
mąka ziemniaczana - 0,015 kg
płatki owsiane - 0,06 kg
ryż brązowy - 0,15 kg
ryż jaśminowy - 0,15 kg

OWOCE I WARZYWA:

cytryna
czosnek
dymka
jabłka - 1,2 kg
kapusta biała - 0,3 kg

OWOCE I WARZYWA:

koperek
marchew - 0,25 kg
papryka czerwona - 0,25 kg
pomidory - 2 kg
por
sałata lodowa - 0,15 kg
śliwki węgierki - 0,25 kg
tymianek świeży
ziemniaki - 0,2 kg

INNE:

cukier brązowy
cynamon
orzechy włoskie
chili
papryka słodka
rozmaryn
tymianek
oliwa z oliwek



DIETA 2000 kcal

Wakacje
w rytmie fit



DZIEŃ 6

lista składników na 4 porcje:

MIĘSO I RYBY:

filet z dorsza - 0,5 kg

filet z kurczaka - 0,3 kg

NABIAŁ I JAJKA:

jajka - 7 szt.

jogurt grecki light - 100 ml

jogurt naturalny - 250 ml

maślanka naturalna - 250 ml

mleko - 125 ml

ser twarogowy - 0,5 kg

INNE:

olej rzepakowy

oliwa z oliwek

pesto

pomidory suszone - 0,05 kg

stewia

cukier trzcinowy

cynamon

liście laurowe

proszek do pieczenia

rodzynki

soda

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE:

chleb razowy - 0,3 kg

komosa ryżowa - 0,1 kg

mąka orkiszowa - 0,06 kg

mąka pszenna - 0,06 kg

mąka razowa - 0,02 kg

otręby owsiane - 0,02 kg

pieczywo chrupkie - 0,12 kg

płatki owsiane - 0,04 kg

OWOCE I WARZYWA:

banany - 0,35 kg

bazyliia świeża

cytryna

czosnek

dymka

fasolka szparagowa - 0,4 kg

jablka - 0,125 kg

kapusta - 0,4 kg

marchew - 0,4 kg

natka pietruszki

sałata

seler

włoszczyzna - 0,3 kg

ziemniaki - 0,8 kg

DIETA 2000 kcal

Wakacje
w rytmie fit



DZIEŃ 7

lista składników na 4 porcje:

MIĘSO I RYBY:

filet z kurczaka - 0,4 kg
tuńczyk w sosie własnym - 0,2 kg
wołowina mielona - 0,4 kg

NABIAŁ I JAJKA:

jajka - 5 szt.
jogurt naturalny - 120 ml
ser mozzarella light - 20 g
ser twarogowy - 0,4 kg

INNE:

bazylija suszona
cukier trzcinowy
curry
drożdże świeże
koncentrat pomidorowy
laska wanilii
musztarda
nasiona słonecznika
olej lniany
oliwa z oliwek
oregano
płatki migdałowe
sezam
siemię lniane
skórka pomarańczowa
ziola

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE:

chleb razowy - 0,3 kg
kasza jaglana - 0,15 kg
mąka pszenna - 0,2 kg
otręby owsiane
pieczywo chrupkie
płatki owsiane - 0,2 kg

OWOCE I WARZYWA:

bakłazan - 0,15 kg
bazylija świeża
cebula - 0,3 kg
cukinia - 0,2 kg
czosnek
koperek
marchew - 0,15 kg
natka pietruszki
ogórki - 0,3 kg
ogórki kiszzone - 0,25 kg
papryka czerwona - 0,4 kg
papryka żółta - 0,1 kg
pomidorki koktajlowe - 0,3 kg
pomidory - 0,5 kg
por
rzodkiewki
sałata
sałata lodowa - 0,4 kg
ziemniaki - 0,15 kg

DIETA 2000 kcal

Wakacje
w rymie fit



CAŁY TYDZIEŃ - strona 1

lista składników na 4 porcje:

MIĘSO I RYBY:

- cielęcina - 0,9 kg
- filet z dorsza - 2,1 kg
- filet z kurczaka - 1,7 kg
- łosoś dzwonko - 0,45 kg
- tuńczyk w sosie własnym - 0,2 kg
- udziec z indyka - 0,4 kg
- wołowina mielona - 0,4 kg

NABIAŁ I JAJKA:

- jaja - 67 szt.
- jogurt grecki light - 100 ml
- jogurt naturalny - 2,5 l
- masło - 100 g
- maślanka naturalna - 250 ml
- mleko - 1,25 l
- ser mozzarella light - 220 g
- ser twarogowy - 2,15 kg

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE:

- chleb razowy - 1,8 kg
- cukier
- kasza gryczana - 0,6 kg
- kasza jaglana - 0,15 kg
- kasza manna - 0,1 kg
- kasza pęczak - 0,15 kg
- komosa ryżowa - 0,1 kg
- makaron razowy - 0,15 kg
- mąka orkiszowa - 0,07 kg
- mąka pszenna - 0,69 kg
- mąka ziemniaczana
- mąka żytnia pełnoziarnista - 0,54 kg
- otręby - 0,35 kg
- pieczywo chrupkie

PIECZYWO I PRODUKTY

SUCHE C.D.:

- płatki owsiane - 0,65 kg
- proszek do pieczenia
- ryż brązowy - 0,55 kg
- ryż jaśminowy - 0,15 kg
- siemię lniane - 15 g

OWOCE I WARZYWA:

- baktazan - 0,15 kg
- banany - 0,85 kg
- bazyliia świeża
- bób - 0,25 kg
- brokuły - 0,4 kg
- brzoskwinie - 0,35 kg
- cebula - 12 kg
- ciecierzyca - 0,2 kg
- cieciorka konserwowa - 0,4 kg
- cukinia - 0,4 kg
- cytryna
- czosnek
- dymka
- fasolka szparagowa - 0,8 kg
- imbir świeży
- jabłka - 2,875 kg
- kalafior - 0,5 kg
- kapusta biała - 0,7 kg
- kietki słonecznika - 70 g
- Kolendra świeża
- Koperek
- limonka
- marchew - 2,25 kg
- melisa świeża
- natka pietruszki
- ogórki - 14 kg



CAŁY TYDZIEŃ - strona 2 lista składników na 4 porcje:

OWOCE I WARZYWA C.D.:

ogórki kiszzone - 0,25 kg
papryczka chili - 0,05 kg
papryka czerwona - 115 kg
papryka żółta - 0,35 kg
pieczarki - 0,15 kg
pomidorki koktajlowe - 0,7 kg
pomidory - 4,7 kg
por
rukola - 100 g
rzodkiewki - 5 pęczków
sałata - 200 g
sałata lodowa - 0,55 kg
seler - 0,1 kg
seler naciowy - 0,4 kg
szczypiorek
szpinak - 0,8 kg
śliwki węgierki - 0,75 kg
truskawki - 0,5 kg
tymianek świeży
włoszczyzna - 0,6 kg
ziemniaki - 2,15 kg

INNE:

bazylija suszona
chili
cukier brązowy
cukier trzcinowy
curry
cynamon
daktyle suszone
drożdże świeże
grostek konserwowy
koncentrat pomidorowy
laska wanilii

INNE C.D.:

liście laurowe
migdały
miód
musztarda
nasiona słonecznika
ocet winny
olej lniany
olej rzepakowy
oliwa z oliwek
oliwki czarne
oliwki zielone
oregano
orzechy laskowe
orzechy włoskie
papryka słodka
pesto
pieprz Cayenne
pieprz cytrynowy
płatki migdałowe
pomidory suszone
proszek do pieczenia
rodzyunki
rozmaryn
soda
sok pomarańczowy
stewia
suszona trawa cytrynowa
tymianek
ziota suche

