

Standard 5 Posiłków 1000kcal

Śniadanie

Chleb żytni (**gluten żytni**), pasta twarogowo (**z mleka**) - jajeczna (**jaja**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 250kcal | Białko: 7.5g | Tłuszcz: 19.1g | Węglowodany: 12.0g | Błonnik: 1.8g | Cukry: 1.9g | Sól: 1.2g | NKT: 2.4g | Waga: 110.24g

Składniki:

Jaja kurze (gotowane), Chleb Żytni (**gluten żytni**), Majonez (**gorczyca, jaja**), Serek naturalny do smarowania (lekki) (**z mleka**), Jogurt grecki (**z mleka**), Kiełki rzodkiewki, Szczypiorek, Sól morską, Pieprz czarny mielony*

II śniadanie

Shake (**z mleka**) bananowo – orzechowy (**orzechy**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 100kcal | Białko: 4.2g | Tłuszcz: 4.0g | Węglowodany: 11.9g | Błonnik: 0.7g | Cukry: 8.4g | Sól: 0.1g | NKT: 1.4g | Waga: 114.83g

Składniki:

Mleko spożywcze (2% tł.), Banan, Masło orzechowe (**orzechy**)

Obiad

Łosoś pieczony (**ryby**) z **jajkiem** (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 300kcal | Białko: 25.7g | Tłuszcz: 14.9g | Węglowodany: 16.0g | Błonnik: 8.2g | Cukry: 0.4g | Sól: 0.8g | NKT: 4.6g | Waga: 435.56g

Składniki:

Brokuł, Łosoś (świeży) (**ryby**), Ziemniaki, **Jaja kurze** (całe), Masło extra (**z mleka**), Czosnek, Sól morską, Pieprz czarny *

Podwieczorek

Jaglane kulki mocy (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 150kcal | Białko: 14.6g | Tłuszcz: 4.7g | Węglowodany: 12.3g | Błonnik: 0.8g | Cukry: 8.8g | Sól: 0.1g | NKT: 2.1g | Waga: 88.45g

Składniki:

Twaróg chudy (**z mleka**), Kasza jaglana (gotowana), Miód pszczele, Masło orzechowe (**orzechy**), Kakao (proszek 16%), Wiórki kokosowe

Kolacja

Zupa dyniowa z ryżem (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 200kcal | Białko: 4.6g | Tłuszcz: 8.1g | Węglowodany: 27.0g | Błonnik: 5.0g | Cukry: 3.7g | Sól: 0.1g | NKT: 1.2g | Waga: 197.06g

Składniki:

Dynia, Ziemniaki, Cebula, Ryż brązowy, Pietruszka (korzeń), Marchew, Oliwa z oliwek, mielony, Sól (biała), Pieprz czarny mielony

*Przyprawy: pieprz czarny mielony – może zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka, soi, gorczycy, selera, orzeszków ziemnych, sezamu