

Dieta tradycyjna		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	na ciepło	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 kefir naturalny, co najmniej 1% tłuszczu, porcja min. 200 ml, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	parówki 80 g musztarda delikatesowa min. 15 g i ketchup łagodny min. 15 g bułka grahamka min. 75 g serek do smarowania 30 g porcja świeżych warzyw min. 100 g porcja świeżych owoców 150 g masło 10 g	połędwica drobiowa 60 g pieczywo mieszane 100 g twaróg ze szczypiorkiem 150 g porcja świeżych warzyw min. 100 g drożdżówka min. 80 g (z owocami i kruszonką) masło 10 g
Obiad		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%) leczo 200 g (z warzywami takimi jak: cebula, papryka mix kolorów, pomidory i koncentrat pomidorowy, cukinia, pieczarki duszone na oliwie; z chudym mięsem drobiowym (pierś lub udo bez skóry); proporcja warzyw do mięsa 5:1) kasza pęczak 150 g (po ugotowaniu) surówka z pora i jabłka 200 g (por i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym) woda z cytryną 250 ml ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 100 g (np. truskawkami, rabarbarem)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L) potrawka z indyka 200 g (co najmniej 380 g mięsa (bez skóry) i 480 g warzyw, takich jak papryka, marchew, suszone pomidory na 1 kg) ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 200 g woda z cytryną 250 ml	zupa kalafiorowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; w tym kalafior, włoszczyzna, koperek) pieczony kurczak porcja 150 g, udo lub pierś ziemniaki z koperkiem 250 g groszek z marchewką 150 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła) woda z cytryną 250 ml
Kolacja	na ciepło	zapiekanka makaronowa 300 g (z serem żółtym, szynką, warzywami takimi jak czerwona papryka, kukurydza konserwowa), makaron maksymalnie 50% dania	racuchy z jabłkami, cynamonem, cukrem pudrem 200 g	
		sałatka 200 g (z zielonej sałaty i świeżych warzyw, oliwek, z serem sałatkowym solankowym, z sosem vinegret)	sałatka 250 g (z połędwicą drobiową, grzankami, mieszanką sałat, pomidorkami koktajlowymi, z dressingiem)	sałatka 150 g (z tuńczykiem, ryżem, kukurydzą, majonezem), ryż maksymalnie 50% dania pieczywo mieszane 80 g żółty ser 75 g masło 10 g

Dieta tradycyjna	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie		jajecznica na maśle 100 g		
	kielbasa krakowska 60 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	salami 30 g pieczywo mieszane 100 g jajko na twardo min. 60 g + majonez 20 g porcja świeżych warzyw min. 100 g drożdżówka min. 90 g (z owocami i kruszonką) masło 10 g	kielbasa krakowska 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 masło 10 g
Obiad	chłodnik 300 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą lub przeniesiony na inny dzień)	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%)	rosół 300 g (z makaronem, marchewką (min. 15 g w porcji) i natką pietruszki (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100 g makaronu na 300 g zupy)
	chili z mięsem mielonym 200 g (drobiowym, co najmniej 400 g na 1 kg; warzywami: pomidorami, papryką, kukurydzą konserwową, fasolą, co najmniej 600 g na 1 kg) ryż na sypko 180 g sok pomarańczowy 100% min. 200 ml	filet z lososia 150 g, pieczony w sosie cytrynowym kasza kuskus na sypko 200 g warzywa gotowane na parze 150 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) woda z cytryną 250 ml	kotlet schabowy panierowany 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g mizeria 200 g (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu) sok 100% min. 200 ml	kotlet schabowy panierowany 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g mizeria 200 g (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu) woda z cytryną 250 ml
Kolacja		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, brokułami, słonecznikiem, jogurtem), co najmniej 0,5 szt. jaja w porcji pieczywo mieszane 80 g porcja świeżych warzyw 100 g połędwica drobiowa 60 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 żółtym serem i warzywami i ogórkiem (bułka grahamka min 75 g, masło 5 g, ser żółty 50 g, sałata 10 g, ogórek świeży 25 g) jabłko min. 150 g sok pomarańczowy 100% min. 200 ml