

Dieta wegetariańska		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 plasterów 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	jajko na twardo 2 szt. + majonez 20 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	pieczywo mieszane 100 g  twaróg ze śmietaną i 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%)	pomidorowa z ryżem 300 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)  gnocchi ze szpinakiem i serem dojrzewającym (co najmniej 10 g) 250 g  fasolka szparagowa 200 g (z bułką tartą i masłem)  woda z cytryną 250 ml	zupa kalafiorowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; kalafior i włoszczyzna, koperek)  falafel 100 g (kotlecki panierowane ze strączków, np. ciecierzycy)  ziemniaki z koperkiem 250 g  groszek z marchewką 150 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła)  woda z cytryną 250 ml
		leczo 200 g (z warzywami takimi jak: cebula, papryka mix kolorów, pomidory i koncentrat pomidorowy, cukinia, pieczarki duszone na oliwie)  kasza pęczak 150 g (po ugotowaniu)  surówka z pora i jabłka 200 g (pora i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym)  woda z cytryną 250 ml  ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 100 g (np. truskawkami, rabarbarem)		
Kolacja	na ciepło	zapiekanka makaronowa 300 g (z serem żółtym, 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 wędzonym tofu, grzankami, mieszanką sałat, pomidorkami koktajlowymi, z dressingiem)	sałatka 150 g (z jajem gotowanym na twardo, ryżem, kukurydzą, majonezem), ryż maksymalnie 50% dania  pieczywo mieszane 80 g  żółty ser 75 g  masło 10 g

Dieta wegetariańska	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6
<b>Śniadanie</b>		jajecznica na maśle 100 g	
	hummus 40 g	hummus 30 g	ser żółty 60 g
	bułka grahamka min. 75 g	pieczywo mieszane 100 g	pieczywo mieszane 100 g
	jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu		jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu
	porcja świeżych warzyw min. 100 g	porcja świeżych warzyw min. 100 g	porcja świeżych warzyw min. 100 g
	porcja świeżych owoców 150 g	porcja świeżych owoców 150 g	konfitura 50 g
	masło 10 g	masło 10 g	masło 10 g
<b>Obiad</b>	chłodnik 300 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą)	zupa ogórkowa 300 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; ogórek kiszony, ziemniaki i włoszczyzna, koperek, zabieleny)	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%)
	chili 200 g (z warzywami: pomidorami, papryką, kukurydzą konserwową, fasolą, co najmniej 600 g na 1 kg )	babka ziemniaczana 240 g	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
	ryż na sypko 180 g	z sosem śmietanowo-grzybowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 250 g
		warzywa gotowane na parze 150 g (mieszanek co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa)	mizeria 200 g (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu)
	sok pomarańczowy 100% min. 200 ml	woda z cytryną 250 ml	sok 100% min. 200 ml
<b>Kolacja</b>		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 1 szt. jaja w porcji		
	pieczywo mieszane 80 g	pieczywo mieszane 80 g	
	porcja świeżych warzyw 100 g	porcja świeżych warzyw 100 g	
	ser żółty 75 g	ser żółty 75 g	
		pieczony batonik muesli z orzechami i daktylami, min. 80 g	truskawki ze śmietaną i cukrem 250 g
	masło 10 g	masło 10 g	

Dieta wegetariańska	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9
<b>Śniadanie</b>	szakszuka 300 g (1 szt. jajko sadzone na pomidorach, z cebulą)		
	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
<b>Obiad</b>	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)
	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
<b>Kolacja</b>	kasza jęczmienna na słodko 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)
	mix serów 70 g pieczywo mieszane 80 g porcja świeżych warzyw 100 g masło 10 g	salátka 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 13	Dzień 14
<b>Śniadanie</b>	jajecznica na maśle 100 g	
	pieczywo mieszane 100 g	pasta warzywna z grillowanym bakłażanem 50 g
	ser żółty 40 g	pieczywo mieszane 100 g
	porcja świeżych warzyw min. 100 g	jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu + granola (50 g)
	masło 10 g	porcja świeżych warzyw min. 100 g
		konfitura truskawowa lub inny smak 50 g
		masło 10 g
<b>Obiad</b>	krem z cukinii 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%)
	placek po węgiersku 450 g (z warzywami takimi jak: pieczarkami, cebulą, marchewką, papryką mix kolorów, przecierem pomidorowym, śmietaną 12% i natką pietruszki)	makaron spaghetti z selerem naciowym, przecierem pomidorowym i marchewką 300 g
	sałatka koperkowa 150 g (biała kapusta, majonez, koperek, sok z cytryny)	
	sok pomarańczowy 100% min. 200 ml	woda z cytryną 250 ml
	ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 50 g (np. truskawkami, rabarborem)	
<b>Kolacja</b>		
	sałatka 250 g (z orkiszem, zielonym groszkiem, czerwoną fasolą, pomidorkami koktajlowymi, papryką, oliwkami, bazylią i oliwą extra virgin)	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 plasterów świeżego ogórka (min. 25 g)
	bułka grahamka min. 75 g	
	pasta warzywna z cukinii i suszonym pomidorem 50 g	jabłko min. 130 g
	ser żółty 75 g	sok pomarańczowy 100% min. 200 ml
	masło 10 g	