

Kompletne Menu 7-dniowe - 3 Warianty

Wariant 1 - Klasyczny (ok. 1800 kcal)

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Owsianka z borówkami (4 WW, 400 kcal)	Kurczak grillowany + kasza gryczana + surówka (6 WW, 2 WBT)	Sałatka grecka (2 WW, 1 WBT)
Wtorek	Kanapki pełnoz. z jajkiem i pomidorem (3 WW, 350 kcal)	Chili con carne + ryż basmati (5 WW)	Twarożek z warzywami (1 WW, 1 WBT)
Środa	Jajecznica (2 jaja) + chleb razowy + papryka (3 WW)	Łosoś pieczony + ziemniaki + brokuł (5 WW, 2 WBT)	Zupa krem z dyni + pestki dyni (2 WW)
Czwartek	Jogurt grecki 2 % + muesli + truskawki (4 WW)	Gulasz wołowy + kasza pęczak (6 WW)	Sałatka z tuńczykiem i fasolą (2 WW)
Piątek	Placuszki bananowe (3 WW)	Makaron pełnoz. z sosem pomidorowym i indykiem (6 WW)	Kanapki razowe z pastą jajeczną (3 WW)
Sobota	Twarożek z rzodkiewką + chleb żytni (3 WW)	Kiełbasa drobiowa + pieczony batat + sałatka (5 WW)	Krem brokułowy + grillowany halloumi (3 WW)
Niedziela	Omlet szpinakowo-serowy + chleb graham (4 WW)	Pieczeń wieprzowa + kluski śląskie + buraczki (6 WW, 2 WBT)	Sałatka Cezar z kurczakiem (3 WW)

Wariant 2 - Wegetariański (ok. 1800 kcal)

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Owsianka z masłem orzechowym i malinami (4 WW)	Stir-fry tofu + ryż basmati + warzywa (5 WW)	Sałatka grecka (2 WW, 1 WBT)
Wtorek	Kanapki pełnoz. z pastą z ciecierzycy (3 WW)	Leczo z soczewicą + kasza jaglana (6 WW)	Zupa krem z pomidorów + grzanki pełnoz. (2 WW)
Środa	Jajka sadzone + szpinak + chleb razowy (3 WW)	Burgery z czarnej fasoli + bataty (5 WW)	Sałatka z mozzarellą i orzechami (2 WW, 1 WBT)
Czwartek	Jogurt skyr + granola pełnoz. + borówki (4 WW)	Makaron pełnoz. z pesto bazyliowym i warz. (6 WW)	Twarożek z ziołami + warzywa crudités (1 WW)
Piątek	Placuszki z cukinii + sos tzatziki (3 WW)	Chili sin carne (fasola, kukurydza) + ryż (6 WW)	Kanapki razowe z serem feta i pomidorem (3 WW)
Sobota	Owsiane pancakes z jabłkiem (4 WW)	Zapiekanka warzywna z kaszą grycz. (6 WW)	Krem z brokuła + pestki słonecznika (2 WW)
Niedziela	Omlet warzywny + chleb graham (4 WW)	Curry z ciecierzycą + quinoa (6 WW)	Sałatka Caprese z pełnoz. pieczywem (3 WW)

Wariant 3 - Low-Carb (ok. 1600 kcal, 50-80 g węgli)

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
Poniedziałek	Jajecznica 3 jaja + awokado (1 WW)	Kurczak po tajsku + warzywa stir-fry (2 WW)	Sałatka Cobb (1 WW)
Wtorek	Omlet serowy + pomidor (1 WW)	Łosoś pieczony + brokuł + masło czosnkowe (1 WW)	Zupa krem z kalafiora (1 WW)
Środa	Koktajl białkowy z mlekiem migdał. (1 WW)	Burger wołowy bez bułki + sałatka coleslaw (2 WW)	Sałatka z tuńczykiem i jajkiem (1 WW)
Czwartek	Jajka w koszulce + szpinak (1 WW)	Schab ze szparagami + sos jogurtowy (2 WW)	Krem z dyni bez grzanek (2 WW)
Piątek	Chia pudding na mleku kokos. (2 WW)	Krewetki z cukinią z patelni (1 WW)	Kanapka chleb keto z pastą z awokado (2 WW)
Sobota	Omlet z łososiem wędzonym (1 WW)	Sałatka grecka + pierś indyka (2 WW)	Brokuły z serem cheddar zapiekane (1 WW)
Niedziela	Placuszki kokosowe bez mąki (1 WW)	Szakszuka z chorizo (3 WW)	Talerz antipasti (sery, oliwki, warz.) (1 WW)