

1

337 kcal
ŚNIADANIE

produkt/potrawa	g/ml
oreganowy omlet z pomidorem:	
jaja kurze	120
olej rzepakowy (do smażenia)	5
oregano	
pomidor	60
chleb razowy	50

145 kcal
II ŚNIADANIE

banan	150
-------	-----

475 kcal
OBIAD

leczo:	
pierś z kurczaka bez skóry	120
cukinia	100
papryka czerwona	100
cebula	50
pomidory z puszki	200
oliwa z oliwek	10
chleb razowy	75
Warzywa pokroić w kawałki i wrzucić do garnka z grubym dnem. Całość dusić 15 min, a następnie dodać pokrojonego w kostkę kurczaka i passatę pomidorową i gotować 30 min. Oliwę z oliwek dodać do gotowej potrawy.	

246 kcal
PODWIECZOREK

jogurt naturalny	150
borówki	100
orzechy włoskie	15

306 kcal
KOLACJA

kanapka z szynką:	
chleb razowy	75
masło	10
sałata	
szynka z indyka	45
papryka czerwona	75