



Realizacja
odpowiednio
dobrych diet
z dostawą!

DIETA STANDARD

DIETA BOX 5 posiłków (ceny w PLN)

I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczerek, kolacja

Grupa kaloryczna	STARTER	1 tydzień		1 miesiąc	
		bez weekendów 5 dni	z weekendami 7 dni	bez weekendów 5 dni	z weekendami 7 dni
1000 kcal	40	255 51	357 51	980 49	1410 47
1200 kcal	40	260 52	364 52	1000 50	1440 48
1500 kcal	40	270 54	378 54	1040 52	1500 50
2000 kcal	40	280 56	392 56	1080 54	1560 52
2500 kcal	40	290 58	406 58	1120 56	1620 54

DIETA BOX 3 posiłki (ceny w PLN)

do wyboru: śniadanie, II śniadanie, obiad lub II śniadanie, obiad, podwieczerek
lub obiad, podwieczerek, kolacja

Grupa kaloryczna	STARTER	1 tydzień		1 miesiąc	
		bez weekendów 5 dni	z weekendami 7 dni	bez weekendów 5 dni	z weekendami 7 dni
1000 kcal	40	205 41	287 41	780 39	1110 37
1200 kcal	40	210 42	294 42	800 40	1140 38
1500 kcal	40	220 44	308 44	840 42	1200 40
2000 kcal	40	225 45	315 45	860 43	1230 41
2500 kcal	40	230 46	322 46	880 44	1260 42



DietaForYou.pl
Catering dietetyczny

DietaForYou.pl
Catering dietetyczny

sięgnij po zdrowie

tel: 500 493 500

- ✓ diety indywidualne
- ✓ diety sportowe
- ✓ wywiad z dietetykiem
- ✓ opieka dietetyka

f DietaForYou.pl www.dietaforyou.pl

PONIEDZIAŁEK

- I śniadanie: Jajko w koszulce z łososem wędzonym, grzanka razowa, pomidor koktajlowy
II śniadanie: Koktail jagodowy z chia
Obiad: Kurczak w warzywach (brokuł, kalafior, fasola, marchewka) w sosie koperkowym
Podwieczorek: Jaglanka z brzoskwiniami i twarogiem
Kolacja: Leczo z soczewicą

WTOREK

- I śniadanie: Omlet z pomidorami i ziarnami (słonecznika, lnu)
II śniadanie: Pudding czekoladowy z kokosem
Obiad: Indyk w curry, kasza jaglana, mini marchewka w sezamie
Podwieczorek: Jabłko zapiekane z serem i orzechami laskowymi
Kolacja: Sałatka mix z kurczakiem (Kurczak z grilla, mix sałat, oliwki, pomidory, papryka, sos vinegret)

ŚRODA

- I śniadanie: Owsianka z żurawiną
II śniadanie: Sałatka meksykańska, bułka razowa
Obiad: Łosos na tagliatelli z brokułami, sos koperkowy
Podwieczorek: Sałatka owocowa (melon, kiwi, pomarańcza), jogurt
Kolacja: Tortilla ze szpinakiem, mix kiełków

CZWARTEK

- I śniadanie: Placki gryczane z pastą (jajko, tuńczyk), sałatka z pomidorów
II śniadanie: Komosa ryżowa z twarogiem i kiwi
Obiad: Polędwiczki wieprzowe, kasza gryczana, surówka z kapusty modrej
Podwieczorek: Koktail „Zielony smok” (szpinak, kiwi, ananas, banan, cytryna)
Kolacja: Strogonow z kurczakiem i zacierką razową

PIĄTEK

- I śniadanie: Pancakes z twarogiem i powidłami
II śniadanie: Ryż z wiśniami i syropem klonowym
Obiad: Ryba po grecku z ziemniakami
Podwieczorek: Gruszka w pieprzu z żurawiną
Kolacja: Placki gryczane z sałatką grecką

SOBOTA

- I śniadanie: Omlet brokułowy z dynią i lnem
II śniadanie: Sorbet z owoców leśnych, mus jogurtowy
Obiad: Gyros, ryż, surówka (kapusta pekińska, pomidor, ogórek, papryka)
Podwieczorek: Zupa krem porowo-ziemniaczana z zielonym groszkiem
Kolacja: Kaszotto z serem feta

NIEDZIELA

- I śniadanie: Bułka kukurydziana z jajecznicą (pomidor, szczypiorek)
II śniadanie: Serek ziarnisty z oliwkami, bułka wieloziarnista
Obiad: Rolada schabowa (pieczarki, ser light, cebula) kasza pęczak, buraczki
Podwieczorek: Sałatka z szynką parmeńska i brokułami
Kolacja: Ziemniaki z pieca w parmezanowej panierce

DIETA 2000 kcal**I śniadanie ok. 600 kcal**

- W 65% - 390 kcal
B 20% - 120 kcal
T 15% - 90 kcal

II śniadanie ok. 200 kcal

- W 65% - 130 kcal
B 20% - 40 kcal
T 15% - 30 kcal

Obiad ok. 700 kcal

- W 65% - 455 kcal
B 20% - 140 kcal
T 15% - 105 kcal

Podwieczorek ok. 200 kcal

- W 65% - 130 kcal
B 20% - 40 kcal
T 15% - 30 kcal

Kolacja ok. 400 kcal

- W 65% - 260 kcal
B 20% - 80 kcal
T 15% - 60 kcal

DIETA 2500 kcal**I śniadanie ok. 750 kcal**

- W 65% - 487 kcal
B 20% - 150 kcal
T 15% - 113 kcal

II śniadanie ok. 250 kcal

- W 65% - 162 kcal
B 20% - 50 kcal
T 15% - 38 kcal

Obiad ok. 875 kcal

- W 65% - 568 kcal
B 20% - 175 kcal
T 15% - 132 kcal

Podwieczorek ok. 250 kcal

- W 65% - 162 kcal
B 20% - 50 kcal
T 15% - 38 kcal

Kolacja ok. 500 kcal

- W 65% - 325 kcal
B 20% - 100 kcal
T 15% - 75 kcal