

PRZYKŁADOWY DZIENNY JADŁOSPIS DIETY STRUKTURALNEJ

Dr Bardadyn

Program 1200 kcal

Śniadanie 150 kcal:

- 30 g chleba żytniego z soją i słonecznikiem
- 20 g sera mozzarella
- ¼ średniej papryki – 50 g

Zmiksować:

- 200 ml mleka sojowego
- 10 g otrąb pszennych
- 100 g truskawek

II Śniadanie 100 kcal:

- 20 g gorzkiej czekolady

Obiad 500 kcal:

- zupa warzywna 15 kcal
- 250 g zapiekanki z makaronu (80 g pieczarek podsmażyć na płaskiej łyżeczce masła następnie do 200 g ugotowanego makaronu razowego dodać podsmażone pieczarki, rozmieszane jajko, szczyptę soli morskiej i wszystko wymieszać, posypać 20 g sera żółtego i zapiec w piekarniku, po wyjęciu posypać 10 g posiekanego szczypiorku lub kielków rzodkiewki lub rzeżuchą)
- surówka z pomidora (150g pomidora doprawić przyprawami i cebulą)

Podwieczorek 100 kcal:

- 150 g winogron

Kolacja 250 kcal:

- awokado z serkiem wiejskim – 1 średnie awokado ok. 100g (waga bez pestki) umyć, przekroić wzdłuż i usunąć pestkę. Nałożyć do owocu 80g serka wiejskiego ziarnistego i posypać solą czosnkową .

lub Kolacja 250 kcal:

- owsianka na mleku sojowym – ugotować płatki owsiane pełnoziarniste (40 g) i siemię lniane (15 g) w 200ml wody, pod koniec gotowania dodać 200 ml mleka sojowego i sól morską do smaku

Program 800 kcal

Śniadanie 150 kcal:

Zmiksować:

- 175 g jogurtu naturalnego 1,5 % tłuszczu
- 10 g otrąb pszennych
- 150 g malin

II Śniadanie 100 kcal:

- 20 g mieszanki pestek dyni i słonecznika (po 10 g)

Obiad 300 kcal:

- zupa warzywna 15 kcal
- 100g wątróbki drobiowej z duszoną cebulką (100 g wątróbki drobiowej obtoczyć w łyżeczce mąki pszennej i usmażyć na łyżce oliwy z oliwek, pod koniec smażenia dodać 50 g cebuli)
- surówka z pora lub cykorii 200g (pokroić 200 g cykorii i zetrzeć 50 g jabłka, wszystko wymieszać i skropić sokiem z cytryny)

Podwieczorek 100 kcal:

- 200 g kiwi (3 średnie)

Kolacja 150 kcal:

- ELIKSIR POMARAŃCZOWY 150 kcal
 - 200 ml soku pomarańczowego (świeżo wyciśnięty)
 - 15 g zarodków pszennych
 - 10 g moreli suszonych (wcześniej namoczonych ok. 1 godz.)