

Schemat dzienniczka żywieniowego:

godzina	Posiłek	Potrawa	miara domowa/ile	uwagi
7.30	śniadanie	Omlet z warzywami, pieczywo Jajka Pieczarki Cebula Papryka Oliwa Chleb razowy	2 małe 2 średnie ½ małej ¼ sztuki 1 łyżka 2 kromki	Omlet przyrządzony na oliwie z oliwek
11.00	II śniadanie	Sałatka grecka: sałata lodowa, pomidor, ogórek, ser feta, oliwa	200 g 1 sztuka 1 sztuka ¼ kostki 1 łyżka	Warzywa surowe, pokrojone w podobnej wielkości kostkę
14.30	Obiad	Zupa pomidorowa Ziemniaki Łosoś Brokuły	1 szklanka 3 średnie 100 g 1 szklanka	Zupa przyrządzona na warzywach Ziemniaki gotowane w całości Łosoś pieczony w piekarniku Brokuły na parze
17.00	podwieczorek	Pomarańcza Orzechy laskowe	1 sztuka 2 łyżki	
19.30	Kolacja	Budyń czekoladowy Napój migdałowy	250 ml 500 ml	Budyń (Winiary) na mleku roślinnym