

## Dieta Wegetariańska 2000kcal

Cena za 1 dzień: 75 zł  
Cena za 7 dni: 511 zł  
Cena za 30 dni: 2100 zł

### Dzień 1

- **Śniadanie (Szakszuka z fetą):** 2 jajka (ok. 110 g), pomidory krojone z puszki (200 g), ser feta (40 g), oliwa z oliwek (10 g), cebula (50 g), czosnek (5 g), chleb żytni pełnoziarnisty (2 kromki – 70 g).
- **II Śniadanie (Jogurt z borówkami):** Jogurt grecki naturalny (200 g), borówki amerykańskie (80 g), orzechy włoskie (15 g), miód pszczeli (15 g).
- **Obiad (Kotleciki z ciecierzycy):** Ciecierzycza z zalewy (150 g), ziemniaki (200 g surowych), ogórek zielony (150 g), jogurt naturalny 2% (60 g), oliwa (10 g do pieczenia), mąka owsiana do związania kotletów (15 g).
- **Podwieczorek (Koktajl truskawkowy):** Maślanka naturalna (250 g), truskawki (150 g), nasiona chia (10 g), erytrytol lub miód (5 g).
- **Kolacja (Twarożek z rzodkiewką):** Twaróg półtłusty (120 g), jogurt naturalny (30 g), rzodkiewka (40 g), szczypiorek (10 g), bułka grahamka (1 sztuka – 70 g).

### Dzień 2

- **Śniadanie (Owsianka z bananem):** Płatki owsiane (50 g), mleko 2% (250 g), banan (120 g – 1 mała sztuka), masło orzechowe (20 g).
- **II Śniadanie (Sałatka z burakiem):** Burak gotowany/pieczony (150 g), ser kozi miękki (50 g), miks sałat (40 g), nasiona słonecznika (15 g), oliwa z oliwek (8 g).
- **Obiad (Makaron z pesto i mozzarellą):** Makaron pełnoziarnisty (70 g suchego), pesto zielone (30 g), ser mozzarella mini (60 g), pomidorki koktajlowe (100 g).
- **Podwieczorek (Jabłko pieczone):** Jabłko (180 g), twaróg chudy (80 g), jogurt naturalny (20 g), cynamon, orzechy laskowe posiekane (10 g).
- **Kolacja (Krem z pomidorów):** Pomidory pasata (300 g), bulion warzywny (150 g), ser parmezan tarty (15 g), chleb graham na grzanki (35 g), oliwa z oliwek (10 g).

### Dzień 3

- **Śniadanie (Jaglanka z malinami):** Kasza jaglana (50 g suchej), mleko 2% (250 g), maliny (100 g), migdały w słupkach (20 g).
- **II Śniadanie (Hummus z warzywami):** Hummus klasyczny (70 g), marchew (80 g), seler naciowy (80 g), ogórek (80 g).
- **Obiad (Curry z tofu):** Tofu naturalne (120 g), ryż jaśminowy (70 g suchego), miks warzyw na patelnię/azjatyckich (150 g), mleczko kokosowe (60 g), pasta curry (10 g).

- **Podwieczorek (Serek wiejski z pomidorem):** Serek wiejski lekki (200 g), pomidor (100 g), szczypiorek (10 g), wafel ryżowy (1 sztuka – 10 g).
- **Kolacja (Tortilla z halloumi):** Placek tortilli pełnoziarnistej (1 sztuka – 60 g), ser halloumi (60 g), papryka czerwona (60 g), cukinia (60 g), jogurt naturalny (40 g do sosu czosnkowego).

#### Dzień 4

- **Śniadanie (Jajka na miękko):** 2 jajka M (110 g), chleb graham (2 kromki – 70 g), masło ekstra (10 g), pomidor (100 g), ogórek kiszony (100 g).
- **II Śniadanie (Koktajl mango-banan):** Mango dojrzałe (100 g), banan (60 g), jogurt naturalny (150 g), siemię lniane mielone (10 g).
- **Obiad (Zapiekanka z brokułami):** Ziemniaki surowe (200 g), brokuły (150 g), pieczarki (100 g), ser cheddar tarty (40 g), jajko (1 sztuka do zalewy – 55 g), mleko 2% (30 g).
- **Podwieczorek (Orzechy i morele):** Orzechy nerkowca (25 g), morele suszone (25 g).
- **Kolacja (Sałatka z pęczakiem):** Kasza pęczak (50 g suchej), suszone pomidory z zalewy (30 g), ser feta (40 g), rukola (30 g), oliwa ze spodu pomidorów (5 g).

#### Dzień 5

- **Śniadanie (Tofucznicza):** Tofu naturalne (180 g), pomidorki koktajlowe (100 g), szczypiorek (15 g), oliwa lub olej (8 g), chleb żytni (2 kromki – 70 g), margaryna/masło (5 g).
- **II Śniadanie (Sałatka owocowa):** Melon (100 g), kiwi (70 g), pomarańcza (100 g), jogurt naturalny (100 g).
- **Obiad (Risotto z grzybami):** Ryż do risotto/arborio (70 g suchego), pieczarki lub grzyby leśne (150 g), szpinak świeży (50 g), cebula (40 g), masło (10 g), ser parmezan (15 g).
- **Podwieczorek (Kefir i awokado):** Kefir naturalny (250 g), wafle ryżowe (2 sztuki – 20 g), awokado (50 g – rozarte na wafle).
- **Kolacja (Kanapki z pastą jajeczną):** 2 jajka ugotowane (110 g), awokado (50 g), szczypiorek (10 g), chleb graham (2 kromki – 70 g), ogórek kiszony (100 g).

#### Dzień 6

- **Śniadanie (Placki twarogowe):** Twaróg chudy (150 g), 1 jajko (55 g), mąka pszenna pełnoziarnista (35 g), erytrytol (10 g), truskawki zblendowane na sos (100 g).
- **II Śniadanie (Panna cotta jogurtowa):** Jogurt grecki (150 g), mleko 2% (50 g), żelatyna (5 g), owoce leśne mrożone/świeże na mus (80 g).
- **Obiad (Kaszotto z fetą):** Kasza gryczana (70 g suchej), marchew (60 g), pietruszka korzeń (40 g), seler (30 g), ser feta (50 g), oliwa z oliwek (10 g).
- **Podwieczorek (Warzywa z tzatziki):** Ogórek zielony (100 g), papryka (100 g), jogurt grecki (80 g na sos), czosnek, koper.
- **Kolacja (Krem z białych warzyw):** Kalafior (100 g), pietruszka (50 g), seler korzeń (50 g), ziemniak (50 g), oliwa truflowa lub zwykła (10 g), grzanki z chleba (30 g).

## Dzień 7

- **Śniadanie (Omlet ze szpinakiem):** 3 jajka (165 g), szpinak świeży (40 g), ser feta (30 g), olej/masło do smażenia (5 g), chleb graham (1 kromka – 35 g).
- **II Śniadanie (Budyń jaglany):** Kasza jaglana (40 g suchej), mleko 2% (150 g), czekolada gorzka 70% (15 g), banan (60 g).
- **Obiad (Makaron śmietankowo-szpinakowy):** Makaron pełnoziarnisty (70 g suchego), szpinak (100 g), śmietanka 12% lub 18% (60 g), suszone pomidory (30 g), oliwa (5 g).
- **Podwieczorek (Mix z żurawiną):** Orzechy nerkowca (15 g), migdały (15 g), żurawina suszona (15 g).
- **Kolacja (Sałatka z komosą i dynią):** Komosa ryżowa (50 g suchej), dynia pieczona w kostce (120 g), ser kozi miękki (40 g), rukola (30 g), oliwa (8 g).

## Dzień 8

- **Śniadanie (Owsianka pieczona):** Płatki owsiane (50 g), mleko 2% (150 g), jajko (1/2 sztuki – 25 g), jabłko (100 g), orzechy laskowe (15 g).
- **II Śniadanie (Twarożek na słodko):** Twaróg półtłusty (100 g), jogurt naturalny (40 g), miód (15 g), maliny liofilizowane lub świeże (15 g).
- **Obiad (Gulasz z soczewicą):** Soczewica czerwona (50 g suchej), cukinia (80 g), papryka (80 g), sos pomidorowy/przecier (150 g), kopytka ziemniaczane gotowe (150 g), oliwa (10 g).
- **Podwieczorek (Zielony koktajl):** Jarmuż (20 g), kiwi (1 sztuka – 70 g), jabłko (100 g), maślanka (150 g).
- **Kolacja (Bruschetta):** Bagietka pełnoziarnista (60 g), pomidor (120 g), ser mozzarella z zalewy (60 g), oliwa z oliwek (10 g), czosnek, bazylija.

## Dzień 9

- **Śniadanie (Pasta jajeczna na pieczywie):** 2 jajka ugotowane (110 g), jogurt naturalny (15 g), majonez lekki (10 g), szczypiorek, chleb żytni (2 kromki – 70 g), ogórek zielony (100 g).
- **II Śniadanie (Fit ciasto marchewkowe – porcja):** Marchewka tarta (50 g), mąka pełnoziarnista (30 g), jajko (1/2 sztuki – 25 g), olej rzepakowy (8 g), erytrytol, proszek do pieczenia (waga gotowej porcji ok. 100-120 g).
- **Obiad (Wege lasagne):** Płaty makaronu lasagne (3 sztuki – ok. 60 g), szpinak (150 g), ser ricotta (100 g), przecier pomidorowy na sos (150 g), mozzarella tarta do posypania (25 g).
- **Podwieczorek (Smoothie bananowo-kakaowe):** Banan (120 g), mleko 2% (200 g), kakao ciemne (10 g), odżywka białkowa (opcjonalnie dla podbicia białka – 10 g).
- **Kolacja (Wrap z hummusem i fetą):** Tortilla pełnoziarnista (1 sztuka – 60 g), hummus (40 g), ser feta (30 g), oliwki czarne (20 g), miks sałat (30 g).

## Dzień 10

- **Śniadanie (Naleśniki z twarogiem):** Mąka pszenna (40 g), mleko 2% (80 g), woda gazowana, jajko (1 sztuka – 55 g), twaróg chudy (100 g do nadzienia), erytrytol, jagody zblendowane (60 g).
- **II Śniadanie (Sałatka caprese):** Pomidor (150 g), ser mozzarella w kulce (80 g), oliwa z oliwek (8 g), bazylija.

- **Obiad (Kotlety jajeczne):** 2 jajka ugotowane i posiekane (110 g), 1 jajko surowe do masy (55 g), bułka tarta do panierki (15 g), ziemniaki (200 g surowych – puree), marchew starta na surówkę (150 g), olej do smażenia (10 g).
- **Podwieczorek (Pieczona ciecierzycyca):** Ciecierzycyca ze słoika/puszki (odsączona – 120 g), oliwa z oliwek (8 g), przyprawy (wędzona papryka, kumin).
- **Kolacja (Zupa meksykańska):** Fasola czerwona z puszki (80 g), kukurydza (40 g), mięso vegetariańskie mielone lub dodatkowa soczewica (50 g), pomidory krojone (200 g), ser cheddar tarty do posypania (20 g).