

DIETA ELIMINACYJNA (BMK)

Ca [mg] vit C [mg] energia [kcal] Fe [mg]

ŚNIADANIE [371 kcal]

Owsianka malinowa z nasionami chia

Owsiankę ugotuj na mleku migdałowym, dodaj nasionka chia i liofilizowane maliny.

Do picia: herbatka owocowa

• płatki owsiane	27.0	0.0	188.0	2.0
• nasiona chia, suszone	63.1	0.2	48.6	0.8
• napój migdałowy, niesłodzony, UHT	472.8	0.0	36.0	0.7
• maliny, liofilizowane (Elena)	0.0	0.0	28.0	0.0

II ŚNIADANIE [186 kcal]

Kanapka do szkoły

Bułka pełnoziarnista, z awokado (do posmarowania pieczywa), roszponką, pasztetem z soczewicy(soczewica, marchew, seler, pietruszka, jajko) i plasterkiem pomidora

Do picia: woda mineralna średnio zmineralizowana

• bułki grahamki	9.6	0.0	104.8	0.9
• awokado	1.1	0.8	16.9	0.1
• roszponka	1.9	1.9	1.2	0.1
• soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	6.9	0.4	51.2	0.9
• marchew	3.6	0.3	3.3	0.1
• seler korzeniowy	4.0	0.8	3.0	0.1
• pietruszka, korzeń	4.3	4.5	4.7	0.1
• jaja kurze całe	9.4	0.0	28.0	0.4
• pomidory, czerwone	0.9	2.3	1.7	0.1

OBIAD [557 kcal]

Zupa jarzynowa z brokułami i fasolką szparagową

Łosoś atlantycki pieczony w piekarniku, z kaszą gryczaną i warzywami, surówka z kapusty pak- czai z papryką, marchewką posypana sezamem

Do picia: Kompot z jabłka

• marchew	14.4	1.4	13.2	0.2
• pietruszka, korzeń	4.3	4.5	4.7	0.1
• seler korzeniowy	8.0	1.6	6.0	0.1
• brokuły	24.0	41.5	15.5	0.5
• fasola szparagowa żółta, mrożona	12.6	3.9	9.9	0.3
• oliwa z oliwek	0.0	0.0	35.9	0.0
• żółtko jaja kurzego	16.2	0.0	34.9	0.8
• losoś, atlantycki, dziki, świeży	6.0	0.0	71.0	0.4
• kasza gryczana niepalona	14.4	0.0	274.4	1.8
• groszek zielony	6.6	10.3	25.8	0.6
• cebula	2.5	0.6	3.3	0.1
• kapusta chińska pak Choi	31.5	13.5	3.9	0.2
• papryka czerwona, słodka	5.2	57.6	12.8	0.2
• sezam, nasiona luskane, suszone	5.7	0.0	32.8	0.3
• jabłko	4.0	9.2	50.0	0.3

PODWIECZOREK [186 kcal]

Budyń z kaszy jaglanej z musem z truskawek
Do picia: woda mineralna średnio zmineralizowana

• kasza jaglana	3.0	0.0	104.4	1.4
• mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	236.0	0.0	94.0	0.4
• truskawki, mrożone	26.0	59.4	32.0	0.7

KOLACJA [371 kcal]

Omlet ze szczypiorkiem, kanapka z chleba pełnoziarnistego z masłem ghee, sałatą, szynką z piersi indyka i ogórkiem, posypane rzeżuchą
Do picia: herbatka z owoców dzikiej róży z miodem

• jaja kurze całe	23.5	0.0	70.0	1.1
• szczypiorek	7.8	3.3	2.7	0.1
• chleb graham	11.0	0.0	115.5	1.1
• masło klarowane, ghee	0.1	0.0	43.9	0.0
• sałata masłowa	1.4	0.8	1.0	0.0
• szynka z indyka	0.3	0.0	8.3	0.1
• ogórek	0.8	0.4	0.7	0.0
• rzeżucha ogrodowa	1.6	1.4	0.6	0.0
