

Przykładowy jadłospis pacjentki będącej w procesie zmiany nawyków na zdrowsze, uwzględniający jej preferencje żywieniowe i styl życia

Rodzaj posiłku /dzień tygodnia	I śniadanie (w domu)	II śniadanie (w pracy)	Przekąska	Obiad (w domu)	Kolacja (w domu)
PONIEDZIAŁEK	Owsianka na mleku z bananem, masłem orzechowym i siemieniem lnianym	Kanapka z bułki pszenno-żytniej, z masłem, szynką z kurczaka, pomidorem i sałatą	Ulubiony batonik do kawy	Leczo warzywne z cukinii, pieczarek, ciecior, cebuli i papryki z makaronem pszennym w sosie pomidorowym	Pierogi ruskie podane ze świeżą sałatką (miks sałat, pomidorki cherry, sos vinegrette, oliwki, przyprawy, rzodkiewka) okraszone prażonymi pestkami słonecznika
WTOREK	Kanapka z pastą z jajka i tuńczyka, sałatą i rzodkiewką	Kanapka z hummusem, chudą wędliną, ogórkiem kiszonym + pomidorki koktajlowe	Maślanka czekoladowa	Resztkę leczy warzywnego z cukinii, pieczarek, ciecior, cebuli i papryki z makaronem pszennym w sosie pomidorowym	Naleśniki na słodko z mąki pszennej i owsianej z jogurtem - skyrem waniliowym i cynamonem
ŚRODA	Jajecznica ze szczypiorkiem, z dodatkiem pomidora i pieczywem	Orientalna tortilla: wrap pełnoziarnisty z pieczonym kurczakiem w przyprawie curry, serkiem śmietanowym ziołowym ostrym sosem, miks sałat, kukurydzą, oliwkami i pomidorem 3 ulubione cukierki	Kefir naturalny do picia + migdały do pochrupania	Pieczony filet z kurczaka w ziołach z ziemniakami i surówką z kapusty kiszonej Kawałek domowego ciasta	Zapiekanek makaronowa z makaronu pszennego z tofu z mrożonymi warzywami i mozzarellą
CZWARTEK	Owsianka na mleku z bananem, masłem orzechowym i siemieniem lnianym	Resztkę zapiekanki makaronowej z makaronu pszennego z tofu z mrożonymi warzywami i mozzarellą	Pączek	Kasza gryczana jasna z gotowymi pulpetami sojowymi w sosie pomidorowym z surówką z buraczków	Żytnie kanapki: - z masłem, poledwicą z indyka, ogórkiem kiszonym - z masłem, serem żółtym, papryką i kiełkami
PIĄTEK	Owsianka na mleku z bananem, masłem orzechowym i siemieniem lnianym	Resztkę kaszy gryczanej jasnej z gotowymi pulpetami sojowymi w sosie pomidorowym z surówką z buraczków	Brak przekąski :)	Pieczony łosoś w ziołach z ryżem jaśminowym i mizerią	Żytnie kanapki: - z masłem, serem żółtym i ogórkiem zielonym - z hummusem i papryką
SOBOTA	Szakszuka z cebulą, papryką, pieczarkami, pomidorami podana z pszenną bułką	Serek ziarnisty, pomidorki cherry i chleb żytni	Bułka pszenna z dżemem niskosłodzoną	Zupa krem z pomidorów i soczewicy z prażonymi pestkami słonecznika podana z pieczywem	Ulubiona pizza
NIEDZIELA	Kakaowa owsianka z malinami i orzechami	Żytnie kanapki: - z masłem, serem żółtym i keczupem - z hummusem, papryką i kiełkami	Rosół z makaronem pszennym, marchewką i pietruszką	Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z białych warzyw Kawałek domowego ciasta	Meksykańska tortilla: wrap pełnoziarnisty z fasolą, hummusem, awokado, kukurydzą, oliwkami, papryką, serem żółtym