

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS NA 14 DNI

Więcej artykułów oraz przepisów zamieszczonych
przez innych użytkowników, znajdziesz
w serwisie poświęconym diecie warzywno-owocowej.

www.RazemNaDiecie.org

Razem na diecie

DZIEŃ 1

Śniadanie:

- sok z marchwi
- surówka: pomidor, ogórek kiszony, seler naciowy
- surówka z białej kapusty z jabłkiem
- gotowany burak
- herbata miętowa
- sok jabłkowy

Obiad:

- zupa ogórkowa
- duszona papryka nadziewana jarzynami
- surówka z czerwonej kapusty z grapefrutem
- gotowany kalafior
- kompot z jabłek (z goździkami, bez cukru)

Kolacja:

- mus jabłkowy na ciepło
- surówka z marchwi z jabłkiem
- gotowana biała kapusta
- sok pomidorowy
- herbata z róży

DZIEŃ 2

Śniadanie:

- pomidor z cebulą
- surówka z białej rzodkwi, jabłka i ogórka kiszzonego
- surówka ze świeżej kapusty, marchwi i pora
- sok z marchwi i jabłek
- herbata

Obiad:

- zupa jarzynowa (marchew, seler, por, pietruszka, kapusta biała, cebula, czosnek, bazylia, cząber, sól)
- surówka z selera z jabłkiem, z dodatkiem wody, soku z cytryny i soli
- surówka z kiszonej kapusty z marchwią, jabłkiem i porem

Kolacja:

- sałatka z gotowanych buraków z jabłkiem i cebulą
- jabłko pieczone
- sok pomidorowy
- herbata miętowa

DZIEŃ 3

Śniadanie:

- jarzyny na ciepło
- surówka z papryki, ogórka kiszzonego, pomidora, cebuli
- utarte jabłko z chrzanem
- sok z kiszonej kapusty
- herbata miętowa

Obiad:

- zupa kalafiorowa
- leczo jarskie
- kapusta kiszona z jabłkiem, szczypiorkiem
- kompot z dyni z goździkami bez cukru

Kolacja:

- mus jabłkowy
- surówka z marchwi z jabłkiem
- buraczki z chrzanem na ciepło
- sok z czerwonej porzeczki
- herbata z melisy

DZIEŃ 4

Śniadanie:

- sok z marchwi
- pomidor ze szczypiorkiem
- gotowany kalafior
- surówka: czerwona kapusta, por, jabłko
- sok z czarnej porzeczki
- herbata wieloowocowa

Obiad:

- buraczek faszerowany
- surówka z białej kapusty z jabłkiem i przyprawami ziołowymi
- surówka z ogórka kiszzonego z cebulą
- herbata owocowa
- sok pomidorowy

Kolacja:

- bigos jarski
- marchew gotowana z koperkiem
- tarte jabłka z rzodkwią
- sok pomidorowy
- herbata wieloowocowa

DZIEŃ 5

Śniadanie:

- surówka z białej kapusty z jabłkiem i cytryną
- pomidor z ogórkiem kiszonymi
- sok z marchwi
- herbata miętowa

Obiad:

- zupa kapuśniak
- leczo jarskie
- surówka z marchwi i jabłka
- kompot z jabłek z goździkami

Kolacja:

- 1/2 grapefruita
- surówka: papryka czerwona, cebula, jabłko, ogórek kiszony
- burak gotowany
- herbata z melisy

DZIEŃ 6

Śniadanie:

- surówka z marchwi
- buraczki na gorąco z chrzanem
- pomidor z ogórkiem kiszonym
- herbata miętowa

Obiad:

- barszcz ukraiński
- surówka: sałata pekińska, seler naciowy, jabłko, ogórek kiszony, natka, szczypiorek, papryka
- sok z marchwi
- kompot jabłkowy

Kolacja:

- 1/2 grapefruita
- surówka: kapusta świeża, cebula, jabłko, sól
- leczo jarskie z dynią
- herbata owocowa

DZIEŃ 7

Śniadanie:

- surówka: jabłko z chrzanem
- sok wielowarzywny: marchew, seler, rzepa, burak, cytryna
- kalafior gotowany
- pomidor pokrojony z ogórkiem kiszonym
- herbata z dzikiej róży

Obiad:

- gołąbki jarskie
- buraczki na gorąco
- surówka: pory z jabłkiem
- kompot z jabłek

Kolacja:

- surówka: ogórek kiszony, gotowany burak, cebula
- surówka: świeża kapusta, melon, jabłko
- sok jabłkowy
- herbata z hibiskusa

DZIEŃ 8

Śniadanie:

- kapusta biała gotowana
- ogórek kiszony
- pomidor z cebulą
- surówka: papryka, pomidor, jabłko, ogórek kiszony, natka, sałata, seler naciowy z kwaskiem mlekowym
- sok z marchwi

Obiad:

- barszcz ukraiński
- surówka z jabłka i porów
- surówka z białej kapusty z arbuzem
- sok pomidorowy
- sok jabłkowy
- herbata miętowa

Kolacja:

- bigos jarski
- jabłko pieczone
- surówka: kiszona kapusta, marchew, szczypiorek, jabłko
- sok jabłkowy
- herbata owocowa

DZIEŃ 9

Śniadanie:

- burak gotowany
- pomidor z cebulą
- surówka: marchew, jabłko, chrzan
- sok z buraka kiszzonego
- herbata miętowa

Obiad:

- barszcz z kiszonych buraków z czosnkiem
- gołąbki jarskie
- ogórek kiszony z cebulą
- surówka: seler korzeniowy, jabłko, cytryna, z dodatkiem wody
- kompot z jabłek

Kolacja:

- jabłko pieczone
- surówka: kapusta kiszona z grapefruitem
- surówka: brukiew, jabłko, marchew
- sok jabłkowy
- sok pomidorowy

DZIEŃ 10

Śniadanie:

- marchew gotowana (w całości)
- pomidor z cebulą
- surówka: kapusta kiszona, papryka, szczypiorek, natka, jabłko
- sok z kiszzonego buraka
- sok z marchwi
- herbata miętowa

Obiad:

- kapuśniak ze świeżej kapusty
- kabaczek pokrojony w paski i ugotowany
- surówka z marchwi, jabłka, chrzanu, kiełków lucerny
- sałata z sokiem z cytryny
- sok z jabłek i buraków

Kolacja:

- leczo jarskie
- surówka z kapusty białej z papryką
- buraczki na gorąco
- sok z selera i marchwi
- herbata owocowa

DZIEŃ 11

Śniadanie:

- pomidor z cebulą
- ogórek kiszony
- surówka z rzepy, rzodkiewki, jabłka; surówka z czerwonej kapusty z czosnkiem
- sok z marchwi
- sok z surowego buraka z wodą i sokiem z cytryny
- herbata miętowa

Obiad:

- kapuśniak ze świeżej kapusty
- surówka z czerwonej i żółtej papryki z jabłkiem i ogórkiem kiszonym
- pomidor z cebulą
- kompot z jabłek
- 1/2 grapefruita

Kolacja:

- mus jabłkowy
- surówka z marchwi i jabłka
- surówka z selera, dyni, jabłka
- sok z marchwi
- herbata wieloowocowa

DZIEŃ 12

Śniadanie:

- marchew gotowana
- surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli
- pomidor z cebulą
- surówka z kapusty czerwonej, pomarańczy, cytryny
- sok z pokrzywy i jabłek

Obiad:

- zupa ogórkowa
- biała kapusta gotowana
- surówka z rzepy, jabłka
- kompot jabłkowy

Kolacja:

- mus jabłkowy
- surówka z białej kapusty, grapefruita, cytryny
- sok wielowarzywny: marchew, seler, pietruszka, rzepa, burak
- surówka z selera, dyni i jabłka
- sok jabłkowy
- herbata miętowa

DZIEŃ 13

Śniadanie:

- burak gotowany
- surówka z pomidora, ogórka kiszzonego, papryki i cebuli
- surówka: biała kapusta, jabłko, przyprawy ziołowe
- sok z marchw
- sok z ogórka kiszzonego

Obiad:

- barszcz
- marchew gotowana
- surówka z jabłka z chrzanem
- surówka: jabłko, ogórek kiszony, kapusta pekińska, seler naciowy, szczypior, natka, pomidor
- herbata z róży

Kolacja:

- bigos jarski
- surówka z marchwi
- surówka z pora z jabłkiem
- sok z marchwi
- herbata miętowa

DZIEŃ 14

Śniadanie:

- kapusta biała na gorąco
- pomidor z cebulą
- ogórek kiszony
- surówka: marchew, seler, jabłko i sok z cytryny
- 1/2 grapefruita
- sok z marchwi

Obiad:

- barszcz z kiszonych buraków z czosnkiem
- gołąbki jarskie
- surówka: pomidor, papryka, ogórek kiszony, jabłko
- kompot jabłkowy

Kolacja:

- mus jabłkowy
- pory gotowane
- surówka: kapusta kiszona, marchew, szczypiorek
- sok pomidorowy
- herbata z róży

Uwaga:

Do surówek można dodawać zmielony kminek i majeranek, a także przyprawy ziołowe, co ułatwia trawienie i zapobiega wzdęciom.