



CLEAN \square **LEAN**

licznik kalorii

Aby ułatwić Ci stosowanie diety, pogrupowaliśmy potrawy według ich przybliżonej wartości kalorycznej. Kiedy zobaczysz, które potrawy są mniej kaloryczne, odkryjesz, jak prosta może być kontrola wagi. Staniesz się chodzącą tabelą kaloryczną, która zawsze wie, co zjeść. W jednej chwili przejmiesz kontrolę nad kaloriami i swoją wagą.

licznik kalorii / przekąski

Wybierz dwie dowolne pozycje z listy na pyszną, zdrową przekąskę! Staraj się jeść różnorodnie i wybieraj potrawy z różnych grup, według poniższych oznaczeń:

1 filiżanka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego (1%) twarogu (nabiał)
30 g częściowo odtłuszczonej mozzarelli (nab.)
1 łyżka stołowa odtłuszczonego serka homogenizowanego (nab.)
240 g odtłuszczonego jogurtu (nab.)
2 łyż. stoł. sosu cebulowo-śmietankowego (nab./tłuszcze)
1 filiż. odtłuszczonych lodów lub mrożonego jogurtu (nab./tł.)
6 całych migdałów lub orzechów nerkowców (tł./białko)
4 łyż. stoł. greckiego dipu Hummus (tł./biał.)
30 g prażonych orzeszków ziemnych lub mieszanki orzechowej (tł./biał.)
1 łyż. stoł. masła orzechowego (tł./biał.)
4 białka z jajek na twardo lub 1 całe jajko na twardo (biał.)
30 g tuńczyka z puszki w sosie własnym (biał.)
1 parówka drobiowa (biał.)
30 g sałatki krabowej (biał.)
1 filiż. gotowanej zielonej soi (edamame) (biał.)
2 łyż. stoł. sosu salsa (warzywa)
kielki kopru (warzyz.)*

1 filiż. surowych warzyw (warzyz.)
plasterki ogórka (warzyz.)*
1 filiż. soku pomidorowego lub warzywnego (warzyz.)
10 chipsów tortilla (pieczywo/skrobia)
30 g paluszków lub precelków (piecz./skr.)
6 krakersów (piecz./skr.)
3 filiż. prażonej kukurydzy (bez masła) (piecz./skr.)
1 naturalny chlebek ryżowy (piecz./skr.)
mały naturalny bajgiel (piecz./skr.)
2 kromki pełnoziarnistego chleba (piecz./skr.)
1 beza (piecz./skr./tł.)
1 małe jabłko (owoc)
1 filiż. niesłodzonego sosu jabłkowego (ow.)
1 filiż. winogron (ow.)
1 duża gruszka (ow.)
1 duża pomarańcza (ow.)
1 filiż. truskawek lub pokrojonego w kostkę melona (ow.)
1 świeży grejpfrut (ow.)
1 mały banan (ow.)
1 filiż. owoców z puszki lub koktajlu owocowego w lekkim syropie (ow.)

*ilość nieograniczona

Sugestie menu lub swoje doświadczenia przesyłajcie mailem na adres m.hajzner@flpp.com.pl