

# TYGODNOWY PLAN OBIADÓW

PN	
WT	
ŚR	
CZW	
PT	
SB	
NDZ	

## ZAŁOŻENIA

- **mięso** 2-3 razy
- **jajka** 1-2 razy
- **ryba** 1-2 razy
- **strączki** min. 1 raz

### Pamiętaj o:

- warzywach sezonowych
- niewielkim dodatku tłuszczu (oliwa, olej rzepakowy)
- źródle węglowodanów (kasza, ryż, ziemniaki, makaron)
- **i różnorodności!**

*Diet&Fit*

PROFESJONALNE PORADY  
ŻYWIENIOWE