

Jadłospis na tydzień

Szablon ze strony tryx.pl. Proporcje talerza (NCEZ): pół warzywa i owoce, ćwierć pełne ziarno, ćwierć białko. Ryby dwa razy w tygodniu, sól do 5 g dziennie.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Przekąska	Ugotowane w niedzielę?
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					
Niedziela					

Lista zakupów

Warzywa i owoce			
Zboża, pieczywo, kasze			
Białko (nabiał, jajka, ryby, strączki, mięso)			
Tłuszcze, przyprawy			
Inne			