

NIE „WAL(Z)”, NIE „OD(HUDZA)”, ALE LE(Z)!



VALEANT®
Pharmaceuticals International, Inc.

ZDROWE ZAMIENNIKI

Śniadania			
Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Serek homogenizowany truskawkowy	150 / 252	Serek twarogowy	100 / 101
Bułka maślana	50 / 157	Rzodkiewka	45 (3 szt.) / 6
		Pomidor	50 / 8
		Szczypiorek	5 / 2
		Chleb graham	50 (2 kromki) / 110
Razem	200 / 409	Razem	250 / 227
Płatki śniadaniowe	50 (5 łyżek) / 194	Płatki owsiane	30 (3 łyżki) / 109
Mleko 3,2%	220 (3/4 szklanki) / 134	Mleko 0,5%	220 (3/4 szklanki) / 85
Figi	40 (3 szt.) / 87	Jabłko	50 / 23
Razem	310 / 415	Razem	300 / 217
Jajecznica na boczku:		Chleb graham	50 (2 kromki) / 110
Jajka	100 (2 szt.) / 139	Jajka na miękko	100 (2 szt.) / 139
Boczek	30 (2 plastry) / 153	Pomidor	100 (średnia sztuka) / 15
Tost maślany	54 (2 szt.) / 152	Szczypiorek	10 (2 łyżeczki) / 3
Razem	184 / 444	Razem	260 / 267
Chleb jasny	56 (2 kromki) / 138	Chleb graham	50 (2 kromki) / 110
Masło	10 (2 łyżeczki) / 74	Szynka z piersi kurczaka	30 (2 plastry) / 30
Parówki	78 (2 szt.) / 267	Kecup	20 (łyżka) / 19
Kecup	20 (łyżka) / 19		
Razem	164 / 498	Razem	100 / 159
Drożdżówka z budyniem	110 (1 szt.) / 296	Płatki owsiane	20 (2 łyżki) / 74
Kakao	10 (2 łyżeczki) / 45	Truskawki	100 / 28
Mleko 3,2%	250 (szklanka) / 153	Jogurt naturalny 2%	150 / 90
Razem	370 / 494	Razem	270 / 192

Obiady			
Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Mięso z ud kaczki ze skórą	140 / 304	Mięso z kurczaka bez skóry	100 / 101
Margaryna	15 (3 łyżeczki) / 66	Kasza pęczak	45 (3 sztuki) / 6
Frytki	100 / 331	Czerwona kapusta	50 / 8
Kapusta zasmażana	210 / 214	Oliwa	5 / 2
			50 (2 kromki) / 110
Razem	465 / 915	Razem	250 / 227
Kotlet schabowy w panierce	130 / 411	Schab pieczony w rękawie	100 / 129
Ziemniaki puree	200 / 184	Ziemniaki z wody	200 / 154
Kapusta kiszona z tłuszczem	210 / 214	Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z oliwą	110 / 50
Razem	540 / 809	Razem	410 / 333
Kluski śląskie	120 (6 szt.) / 156	Kasza gryczana	30 (3 łyżki) / 102,9
Wołowina pieczona	100 / 230	Półdewica wołowa	100 / 112
Sos zagęszczony	200 / 74	Olej do pieczenia	10 (łyżka) / 88
Tłuszcz do smażenia	20 (2 łyżki) / 176,8	Burak	100 (1 szt.) / 38
Buraczki zasmażane	200 / 238	Jabłko	100 (1 szt.) / 52
Razem	640 / 874,8	Razem	340 / 392,9
Paluszki rybne w panierce	100 (4 szt.) / 275	Dorsz pieczony w folii	100 / 67
Olej	15 (2 łyżki) / 133	Ryż brązowy	50 (5 łyżek) / 161
Puree z ziemniaków	200 / 184	Ogórek kiszony	100 (1szt.) / 11
Kapusta z grochem	100 / 109		
Razem	415 / 701	Razem	250 / 239
Zrazy wołowe	100 / 308	Pulpety drobiowe	100 / 223
Bułka czerstwa	30 / 90	Kasza gryczana	100 / 102
Frytki	100 / 331	Mizeria z jogurtem 2%	200 / 56
Mizeria ze śmietaną 18%	200 / 120		
Razem	430 / 849	Razem	400 / 381

NIE „WAL(Z)”, NIE „OD(HUDZA)”, ALE LE(Z)!



VALEANT[®]
Pharmaceuticals International, Inc.

ZDROWE ZAMIENNIKI

Podwieczorki			
Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Gofr Bita śmietana 30% Maliny	45 (1 szt.) / 140 50 / 145 100 / 29	Kefir 2% Maliny	250 / 127 100 / 29
Razem	195 / 314	Razem	350 / 156
Drożdżówka z makiem i lukrem	100 (1 szt.) / 325	Galaretką z truskawkami	280 / 188
Razem	100 / 325	Razem	280 / 188
Lody czekoladowe Bita śmietana 30% Orzechy	94 (2 gałki) / 245 50 / 145 10 / 65	Smoothie: Ogórek zielony Kiwi Jabłko Sok z cytryny	100 / 13 80 (1 szt.) / 45 100 (1 szt.) / 46 10 (łyżeczka) / 2
Razem	154 / 455	Razem	290 / 106
Naleśniki Dżem Bita śmietana 30%	80 (1 szt.) / 170 15 (łyżka) / 290 100 / 145	Wafle ryżowe Powidła	20 (2 szt.) / 78 20 (łyżka) / 43
Razem	195 / 605	Razem	40 / 121
Szklanka gęstej czekolady	250 / 235	Gruszka Jogurt naturalny 2% Cynamon	100 / 54 45 / 27 szczypta / 2
Razem	250 / 235	Razem	145 / 83

Kolacje			
Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Zapiekanka: Bagietka Pieczeniaki smażone Bekon Żółty ser gouda Sok	140 / 371 100 / 246 20 / 96 50 / 158 250 (szklanka) / 122	Bułka grahamka Pomidory Bazylija Ser mozzarella z częściowo odtłuszczonego mleka Sok wielowarzywny	50 (1 szt.) / 110 100 / 15 5 / 1 30 / 76 250 (szklanka) / 65
Razem	560 / 993	Razem	435 / 267
Śledzie w sosie musztardowym Bułka pszenna	280 / 865 80 / 222	Dorsz wędzony filet Chleb graham Ogórek zielony Szcypiorek Koperek	100 / 94 50 / 110 100 / 13 5 / 1 5 / 1
Razem	360 / 1087	Razem	260 / 219
Bułka pszenna Masło Kiełbasa zwyczajna Smalec Cebula Herbata z cukrem	80 / 222 15 / 110 90 / 221 10 (łyżka) / 88 100 / 30 2 łyżeczki / 41	Bułka Sałata Połędwica Pomidor Szcypiorek Herbata bez cukru	50 / 110 6 (liść) / 1 22 / 36 100 / 15 10 / 3 250 / 3
Razem	295 / 712	Razem	438 / 168
Kasza gryczana Boczek Cebulka Śmietana 18%	140 / 143 50 / 240 100 / 30 250 (szklanka) / 460	Kasza gryczana Oliwa Kefir 2%	140 (szklanka) / 143 5 (łyżeczka) / 44,1 250 / 127,5
Razem	540 / 873	Razem	395 / 314,6
Jajka sadzone Masło Boczek Bagietka	100 (2 szt.) / 139 10 (łyżka) / 73,5 30 / 153 50 / 141,5	Jajka w koszulce Chleb graham Sałata	100 (2 szt.) / 139 50 (2 kromki) / 110 6 (liść) / 1
Razem	190 / 507	Razem	156 / 250