

PRZYKŁADOWY PLAN I TYDZIEŃ ROZSZERZANIA DIETY

1 POSIŁEK DZIENNIE

I DZIEŃ: BROKUŁ

II DZIEŃ: CUKINIA

III DZIEŃ: BROKUŁ+CUKINIA

IV DZIEŃ: ZIEMNIAK

V DZIEŃ: ZIEMNIAK+ CUKINIA

VI DZIEŃ: ZIEMNIAK+BROKUŁ

VII DZIEŃ: DYNIA



PRZYKŁADOWY PLAN

II TYDZIEŃ ROZSZERZANIA DIETY

1 POSIŁEK DZIENNIE

VIII DZIEŃ: BATAT

IX DZIEŃ: BATAT+DYNIA

X DZIEŃ: CUKINIA+KRÓLIK

XI DZIEŃ: MARCHEWKA+KRÓLIK

XII DZIEŃ: POMIDOR+AWOKADO

XIII DZIEŃ: AWOKADO+JAJKO

XIV: PIETRUSZKA+KRÓLIK

