

Przykładowy jadłospis dla kobiety odchudzającej się:

Posilek	Rodzaj potrawy	Składniki	
I śniadanie	Musli wielozbożowe na mleku, kanapka, herbata zielona	Musli: - musli (40g) - mleko chude 0,5% tł (300ml) Kanapka: - chleb razowy pełnoziarnisty (35g)	- margaryna (5g) - szynka z indyka (30g) - pomidor (30g) - natka pietruszki (5g)
Przepis	Musli podawać wg woli z ciepłym lub zimnym mlekiem.		
II śniadanie	Salatka z tuńczykiem, woda z plasterkiem cytryny	Salatka: - ryż przed ugotowaniem (20g) - tuńczyk w sosie własnym (40g) - kukurydza (20g) - groszek (20g) - fasola czerwona (30g)	- ogórek kiszony (20g) - jogurt (5g) - majonez (5g) - sok z cytryny (5g) - sól, pieprz, curry
Przepis	Ryż ugotować na sypko w lekko osolonej wodzie z dodatkiem curry. Kukurydzę, groszek, fasolę opłukać, wypaść do miski razem z pokrojonym w kostkę ogórkiem i rozdrobnionym tuńczykiem. Dodać wystudzony ryż. Połączyć jogurt z majonezem i cytryną, wymieszać z resztą składników.		
Obiad	Zupa ziemniaczana, makaron kolorowy z indykiem w warzywach, kompot z owoców mieszanych	Zupa (300ml): - ziemniaki (60g) - włoszczyzna bez kapusty j.w. (70g) - mleko 1,5-2% tł (35ml) - mąka (5g) - koperek, majeranek, sól Makaron: - makaron dwujajeczny (100g) Indyk w warzywach: - pierś z indyka (70g)	- marchew (70g) - cukinia (70g) - cebula (5g) - koncentrat pomidorowy (5g) - olej rzepakowy/oliwa (5g) - zioła prowansalskie (3g) Kompot: - mieszanka owoców jagodowych mrożonych (60g) - cukier (5g) - woda
Przepis	Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić, zalać wrzącą wodą, ugotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę, dodać do podgotowanej włoszczyzny, posolić, ugotować. Sporządzić zawiesinę z mąki i mleka, podprawić zupe, zagotować. Doprawić do smaku majerankiem. Podawać z posiekanym koperkiem. Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie. Warzywa umyć, obrać, opłukać, pokroić w słupki, włożyć do rondelka, dodać oliwy, lekko poddusić na małym ogniu pod przykryciem. Indyka umyć, lekko podmażyć i dodać do warzyw. Całość dusić do momentu aż mięso będzie miękkie. Dodać sos z koncentratu i ziół. Zrobić syrop z wody i cukru. Do gotującego się syropu dodać owoce. Gotować aż będą miękkie.		
Podwieczorek	Salatka owocowa	Salatka: - pomarańcza (40g) - kiwi (30g) - winogrona (30g)	- gruszka (30g) - pestki słonecznika (10g) - jogurt naturalny (20g)
Przepis	Owoce umyć, obrać, podzielić na części, wymieszać z pestkami słonecznika i polać jogurtem.		
Kolacja	Kanapki, kawa zbożowa	Kanapki: - chleb razowy pełnoziarnisty (70g) - margaryna (10g) - szynka z indyka (50g) - papryka (40g)	- szczypiorek (5g) Kawa: - kawa zbożowa (10g) - mleko 0,5% tł (200ml)