

MESEČNI JEDILNIK ZA VITKO POSTAVO



1. dan	zajtrk – kot po navadi, do 1 kg breskev do 15. ure
2. dan	dieta z breskvami, do 2 kg breskev do 15. ure (dan polne lune)
3. dan	zajtrk – kot po navadi, do 1 kg breskev do 15. ure
4. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – riž z grahom, kumare, paradižnik in fižol v solati, večerja – orada na žaru ter kumare in paradižnik v solati
5. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – polenta z gobicami ali tuno, zelena solata, fižol, večerja – puran na žaru, kumare in fižol v solati
6. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – pirini rezanci z govejim mesom, solata in fižol, večerja – mešana solata s čičerko
7. dan	nedelja – dan, ko se lahko pregrešite
8. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – ješprenj z bučkami in čičerko ter solata, večerja – paradižnik, kumare in čebula v solati, lahko še leča
9. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – piščančja rižota, mešana solata, večerja – lignji in solata
10. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – ješprenj z lečo in čičerko, mešana solata, večerja – puranje meso, mešana solata
11. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – rižota z morskimi sadeži, mešana solata, večerja – ješprenjka in mešana solata
12. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – riž s tuno, olivami in paradižnikom, mešana solata, ješprenjka in solata
13. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – prosena kaša z jajcem in koromačem, mešana solata, večerja – ješprenjka in mešana solata
14. dan	nedelja – dan, ko se lahko pregrešite
15. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – pirini rezanci s svežo paradižnikovo omako in baziliko ter mešano solato, večerja – brancin na žaru ali v ponvi in mešana solata
16. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – riž z grahom, mešana solata s fižolom, večerja – mešana solata in čičerka s pršutom
17. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – polenta s polenovko in mešana solata s stročnicami, večerja – puran na žaru in mešana solata
18. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – proso z jajcem in zelišči, mešana solata s stročnicami, večerja – zelenjavna juha (tudi stročnice) in solata
19. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – polenta z gobami, mešana solata s stročnicami, večerja – mešana solata, če ste lačni, tudi trdo kuhano jajce
20. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – piščančja rižota, mešana solata, večerja – mešana solata, orada v ponvi
21. dan	nedelja – dan, ko se lahko pregrešite
22. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – ješprenj z bučkami, mešana solata, večerja – puran na žaru, mešana solata
23. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – pirini rezanci z bučkami, mešana solata, večerja – jajce z zelišči in mešana solata
24. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – prosena kaša z lečo in tuno, mešana solata, večerja – pečen piščanec in mešana solata
25. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – rižota z morskimi sadeži, mešana solata, večerja – orada, mešana solata s stročnicami
26. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – polenta z gobicami, mešana solata, večerja – ribe in mešana solata
27. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – rižota z bučkami in grahom, mešana solata, večerja – ješprenjka in mešana solata
28. dan	nedelja – dan, ko se lahko pregrešite
29. dan	zajtrk – kot po navadi, kosilo – pirini rezanci in omaka bolognese, mešana solata, večerja – ješprenjka in mešana solata
30. dan	zajtrk – kot po navadi, prosena kaša z jajcem in zelišči, mešana solata, večerja – ješprenjka in mešana solata

