

Rule:

1 day = 6 green products + 2 yellow products + 1 orange product + 1 red product

	<100 ml per serving	100-200 ml per serving	200-300 ml per serving	>300 ml per serving
Drinks			1 cup of a water 1 cup of a flavored water 1 cup of a tea 1 cup of a tea 1 cup of fruit juice (e.g. orange or apple) 1 cup of vegetable juice (e.g. tomato, carrot) 1 cup of carbonated drink 1 cup of fruit compot 1 cup of cocoa with milk	
Meat dishes	5 spoonfuls of tomato or roasted sauce	¼ of a plate of beef cutlets/beef cutlets with sauce	½ of a plate of minced meatballs with sauce (5 spoonfuls)	1 bowl of soup (e.g. broth, beetroot soup, žurek, Ukrainian borscht, potato soup, tomato soup)
Fish dishes	1 slice of roasted pork or beef (1 cm of thickness)	¼ of a plate of beef/pork goulash	½ of a plate of bigos ½ of a plate of baked beans	1 plate of bigos
	¼ of a plate of jelly with meat	¼ of meatballs of minced meat with sauce (5 spoonfuls)	½ of the plate leczko of zucchini and peppers	1 plate of baked beans
	1 pork chop or chicken cutlet	1 chicken leg baked/cooked	2 cabbage rolls with sauce (5 spoonfuls)	1 plate of leczko of zucchini and pepper 3 stuffed cabbage with sauce (6 tablespoons)
Flour dishes	1/3 of a plate of liver		½ a plate of meat stew	1 plate of meat stew
	1 meat cutlet		½ a plate of risotto with meat and vegetables	1 plate of risotto with meat and vegetables
Potato	1 baked chicken drumstick			
	2 slices of smoked meat			
	½ fried salmon fillet 1 fish cutlet 1 small fish fillet baked / grilled/fried without coating (150 g)	½ a plate of fish a la Greek ½ a plate of carp in jelly 1 baked / smoked trout 2 medium marinated herring fillets 1 can of tuna in its own sauce / in oil	1 plate of fish a la Greek 1 plate of fish with vegetables 3 medium herring fillets marinated ½ of a plate of cod in vegetables	2 medium herring fillets marinated with sauce (5 spoonfuls)
	2 pancakes	7 pcs. dumplings Russian-style/with fruit 5 pcs. dumplings with plums ½ of a plate of potato dumplings (approx. 10 pcs.) ½ of a plate of lazy dumplings approx. 10 pcs.) 4 pcs. dumplings / with meat	1 plate of pasta with cottage cheese 7 pcs. dumplings with meat	
	1/3of a plate of baked potatoes	3 potato pancakes (without sauce) 1/4 of a plate of mashed potatoes 3 boiled potatoes		
Fruits	1 banana 2 handfuls of gooseberries 2 handfuls of blueberries 2 handfuls of currants 6 small plums 1 handful of wild strawberries 1 nectarine 1 small apple 1 peach 1 kiwi 1 pear ½ of 1 mon ½ of papaya ½ of mango ½ of avocado 1/4 of pineapple 1 handful of dried fruit	2 handfuls of strawberries 1 large apple 1 orange 3 tangerines 1 grapefruit 2 handfuls of grapes 2 handfuls of sour cherries 2 handfuls of cherries 2 handfuls of raspberries 3 large plums 3 apricots 4 slices of pineapple in syrup 2 pieces of peach in syrup 1 thick slice of watermelon 1/4 of melon		

Vegetables	1/4 of onion 1/4 of pepper 2 springs of ribbed celery ½ of turnip 2 rhubarb stalks ½ of eggplant 2 handfuls of spinach leaves ½ a bunch of chard 2 handfuls of butter lettuce / lamb's lettuce / arugula / mixed lettuce 1 medium carrot 1 medium cooked parsley 1 medium boiled beet 1/4 of cooked celery root 5 boiled brussels sprouts ½ of kohlrabi 1 handful of sprouts, e.g. radish 5 radishes 2 handfuls of broad beans ½ of wild leek 4 spoonfuls of beetroot 3 pieces of canned/pickled pepper	1 medium tomato ½ of medium zucchini 2 handfuls of green beans 1 cup of chopped white/red / Chinese cabbage ½ a bunch of white/green asparagus 1 long cucumber 1/4 of broccoli 1/4 of cauliflower 1 cup of pumpkin 1 cup of cooked lentils 1 cup of cooked beans 1 cup of green peas frozen/preserved 1 cup of canned corn 2 pickled cucumbers 1 cup of sauerkraut ½ of a pack of frozen vegetable mix 1 cup boiled carrots with peas (without sauce)	1 cup of fried carrots 1 cup of fried cabbage	
Dairy	½ of a small cup of cream 5 spoonfuls of lean cottage cheese 1 scoop of ice cream 1 slice of feta cheese (1 cm thick) 3 slices of cheese 3 eggs size M	1 small cup of plain yogurt 1 cup of cottage cheese 1 cup of rice dessert with fruits	1 cup of milk 1 cup of kephir 1 cup buttermilk 1 small bottle of drinking yogurt	
Cereal products	1 cup of boiled brown rice 1 cup of boiled white rice 1 cup of whole-grain wheat pasta 1 cup of wheat pasta 4-5 slices of wholegrain bread 2-3 wholegrain rolls	1 cup of boiled buckwheat groats 1 cup of boiled millet 1 cup of boiled barley groats		
Fats	1 handful of nuts (walnuts, hazelnuts, cashews, peanuts, Brazil nuts, almonds, coconut flakes, pistachios) 1 spoonful of seeds (pumpkin, sunflower, sesame) 1 tablespoon of oil 1 spoonful of butter			
Other			1 bowl of pudding 1 bowl of jelly ½ of a plate of semolina in milk ½ of a plate of rice pudding ½ of a plate of pasta in milk ½ of oatmeal in milk	1 plate of semolina in milk 1 plate of rice pudding with milk 1 plate of pasta in milk 1 plate of oatmeal in milk
Not recommended	1 slice of bacon ½ of a can of a canned meat ½ of a sausage 1 serving of fries ½ of a smoked mackerel	1 can of herring in tomato sauce 1 can of sardines in tomatoes 1 can of fish stew	1 glass of wine or other alcohol 1 portion of instant sauce	1 beer 1 bowl of instant soup from a teabag

## Regula:

**1 dzień = 6 produktów zielonych + 2 żółte + 1 pomarańczowy + 1 czerwony = ok. 1500 ml**

	< 100 ML NA PORCJĘ	100-200 ML NA PORCJĘ	200-300 ML NA PORCJĘ	>300 ML NA PORCJĘ
NAPOJE			1 szkl. wody 1 szkl. wody smakowej 1 szkl. herbaty 1 litrarka soku 1 szkl. soku owocowego (np. pomarańczowy, jabłkowy) 1 szkl. soku warzywnego (np. pomidorowy, marchwiowy) 1 szkl. napoju gazowanego 1 szkl. kompotu owocowego 1 szkl. kakao na mleku	
POTRAWY GŁÓWNE	5 łydek sosu pomidorowego lub pieczarkowego 1 plaster pieczarki wołowej/wieprzowej (1 cm grubości) ¼ talerza galarety z mięsem 1 kotlet z kurczaka/schabowy 1/3 talerza wytróbił 1 kotlet mielony 1 poduszka kurczaka pieczona 2 plasty wydliny	¼ talerza bitki wołowej/wołowej z sosem ¼ talerza gulaszu wieprzowego/wołowego ¼ talerza klopsów z mięsa mielonego z sosem (5 łydek) 1 noga z udlidem z kurczaka pieczona/gotowana	½ talerza klopsów z mięsa mielonego z sosem (5 łydek) ½ talerza bigosu ½ talerza fasolki po bretońsku ½ talerza leca z cukini i papryki 2 gołąbki z sosem (5 łydek) ½ talerza gulaszu mięsnego ½ talerza racotta z mięsem i warzywami	1 talerz zupy (np. rosół, barszcz czerwony, żurek, barszcz ukraiński, ziemniaczana, pomidorowa) 1 talerz bigosu 1 talerz fasolki po bretońsku 1 talerz leca z cukini i papryki 3 gołąbki z sosem (5 łydek) 1 talerz gulaszu mięsnego 1 talerz racotta z mięsem i warzywami
RYBNE	¼ smażonego filetu z łososa 1 kotlet rybny 1 mały filet ryby pieczony/grillowany/smażony bez panierki (150 g)	¼ talerza ryby po grecku ¼ talerza karpia w galarecie 1 potrag pieczony /wędzony 2 średnie filety śledziowe marynowane 1 porcja łuszczyka w sosie własnym/ w oleju	1 talerz ryby po grecku 1 talerz ryby w jarzynach 3 średnie filety śledziowe marynowane ½ talerza dorsza w jarzynach	2 średnie filety śledziowe marynowane z sosem (5 łydek)
MAJONEZ	2 naleśniki	7 szt. pierogów ruskich/z owocami 5 szt. knedli ze śmietaną ¼ talerza kopytek (ok. 50 szt.) ¼ talerza pierogów laskowych ok. 10 szt.) 4 szt. pyzy z mięsem	1 talerz makaronu z serem białogowym 7 szt. pierogi z mięsem	
ZIEMNIAKI	1/3 talerza ziemniaków pieczonych	3 placki ziemniaczane (bez sosu) ¼ talerza ziemniaków tłuczonych 3 ziemniaki gotowane		
OWOCE	1 banan 2 garści agrestu 2 garści jagód/porzeczki 2 garści porzeczki 6 małych śliwek (np. węgielki) 1 garść porzeczki 1 malinowy 1 małe jabłko 1 brzoskwinia 1 kiwi 1 gruszkę ¼ cytryny ¼ papai ¼ mango ¼ awokado ¼ ananasa 1 garść owoców sezonowych	2 garści truskawek 1 duża jabłko 1 pomarańcza 3 mandarynki 1 grejpfrut 2 garści winogron 2 garści wini 2 garści czereśni 2 garści malin 3 duże śliwki 3 morele 4 plasty ananasa w syropie 2 kawałki brzoskwin w syropie 1 gruby plaster arbuz ¼ melona		
WARZYWA	¼ cebuli ¼ papryki 2 łydki selera naciowego ¼ rzepy 2 łydki rzebarbaru ¼ bakłażana 2 garści łuski szpinaku ¼ porcja bobowey 2 garści sałaty maołowej/mozzarella/makulu/ mimo sałat 1 średnia marchew 1 średnia pietruszka gotowana 1 średni burak gotowany ¼ gotowanego korzenia selera 5 brzoskwi gotowanych ¼ kalarepy 1 garść kiełbów np. rzodkiewki 5 rzodkiewek 2 garści bobu ¼ pora 4 łydki czwiky 3 kawałki papryki korzeniowej/marynowanej	1 średni pomidor ¼ średnia cukini 2 garści fasolki szparagowej 1 szkl. porzeczki/ kapusty białej/czerwonej/psolki ¼ porcja szparagów białych/zielonych 1 długi ogórek ¼ brokoletu ¼ kalafiora 1 szklarka dyni 1 szkl. szczeniwy gotowanej 1 szkl. fasoli gotowanej 1 szkl. grozdku zielonego mroźnego/ korzeniowego 1 szkl. kalafioru korzeniowego 2 ogórki kiszone 1 szkl. kapusty kiszonej ¼ opalowania miazgami warzyw mroźnych 1 szkl. gotowanej marchewki groźdkiem (bez sosu)	1 szkl. marchewki zamrażanej 1 szkl. kapusty zamrażanej	
NABIAŁ	¼ małego kuflika smietany 5 łydek sera białogowego chudego 1 galina lodów 1 plaster sera typu feta (1 cm grubości) 3 plasty sera żółtego 3 jajka rozsm. M	1 mały kuflik jogurtu naturalnego 1 kubek sera wędzkiego 1 kubek deseru ryżowego z owocami	1 szkl. mleka 1 szkl. kefiru 1 szkl. maślanki 1 mała butelka jogurtu pitnego	
PRODUKTY ZBOŻOWE	1 szkl. brązowego ryżu gotowanego 1 szkl. białego ryżu gotowanego 1 szkl. makaronu przernego pełnoziarnistego 1 szkl. makaronu przernego 4-6 kromek chleba pełnoziarnistego 2-3 kufliki pełnoziarniste	1 szkl. kaszy gryczanej gotowanej 1 szkl. kaszy jaglanej gotowanej 1 szkl. kaszy jęczmieńnej gotowanej		
TŁUSZCZE	1 garść orzechów włoskich, kaszowa, makowa, słonecznikowa, białe, migdały, płaskie kokosowa, pistacje 1 łydka pestek (dyni, słonecznika, sezamu) 1 łydka oleju 1 łydka masła			
RÓŻNE			1 miseczka budyniu 1 miseczka kisielu ½ talerza kaszy maołowej na mleku ½ talerza ryżu na mleku ½ talerza makaronu na mleku ½ placków owarowych na mleku	1 talerz kaszy maołowej na mleku 1 talerz ryżu na mleku 1 talerz makaronu na mleku 1 talerz placków owarowych na mleku
WYKŁADANE	1 plaster boczku ¼ konserwy maołowej ¼ kiełbasy 1 porcja łydek ¼ małej wędziny	1 porcja śledzia w sosie pomidorowym 1 porcja maołowej w pomidorach 1 porcja paprykarza czosnkowego	1 miseczka wina lub innego alkoholu 1 porcja sosu (tatarski z korekci)	1 piwo 1 talerz zupy trufelnej z korekci