

Ułóż jadłospis dla...

...przyjaciółki, która niedawno dowiedziała się, że ma cukrzycę typu 2 i przygotowuje się do ważnych dla niej egzaminów do liceum.

Tym razem punktacja jest liczona na podstawie poniższych zasad:

3 punkty za każdy produkt zbożowy stykający się z produktem białkowym.



- 5 punktów za każdy produkt zbożowy jasny i słodczy.

Produkty zbożowe jasne: bagietka, chleb pszenny, kasza manna, biała mąka, biały ryż i makaron.



Słodczy: ciasto, ciasteczka, żelki, cukierki, batonik, czekolada, pączek.

2 punkty za każde źródło tłuszczu sąsiadujące z 2 warzywami lub owocami. Grupy mogą być ustawione w prostej linii albo w kształcie litery „L”.



Ułóż jadłospis dla...

...znanego rapera, który choruje na nadciśnienie i potrzebuje jadłospisu na nadchodzącą trasę koncertową.

Tym razem punktacja jest liczona na podstawie poniższych zasad:

3 punkty za każde roślinne źródło tłuszczu.

Roślinne źródła tłuszczu: orzech włoski, oliwa, olej rzepakowy, awokado, olej lniany.

3

1 punkt za każdy produkt zbożowy sąsiadujący z największą grupą warzyw i owoców.

1

1

-5 punktów za każdy produkt z czerwonego mięsa i wybrane rodzaje sera.

Sery: parmezan, ser żółty, camembert.

Czerwone mięso: wołowina, wieprzowina (kiełbasa, bekon, szynka, burger, kebab, hot-dog).

-5

-5

Ułóż jadłospis dla...

...kolegi, który właśnie dostał się do młodzieżowej drużyny piłkarskiej i chce dzięki diecie poprawić wyniki sportowe na najbliższych rozgrywkach ligowych.

Tym razem punktacja jest liczona na podstawie poniższych zasad:

1 punkt za każdy sąsiadujący ze sobą produkt białkowy.



-3 punkty za każdy pojedynczy produkt białkowy.

2 punkty za każde warzywo lub owoc stykające się po skosie z produktem białkowym.



2 punkty za każdy produkt mleczny w wybranej kolumnie lub rzedzie, można punktować tylko jeden rząd lub kolumnę.

