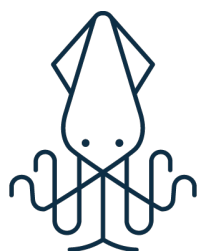


Indywidualny Program Odżywiania



**Kcal
mar**

Jadłospis

Nazwa:

Jadłospis dla kobiety
karmiącej tygodniowy

Dietetyk:

Anna Kozik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Jajecznicza z 2 jaj z pomidorami i pieczywem	Jajko na miękko z warzywną kanapką	Owsianka na ciepło ze śliwkami	Kanapka Caprese z pesto	Sałatka z kozim serem	Kanapki z twarogiem na słodko	Jedwabisty omelet na szpinaku
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Deser Raffaello	Tofu - twarózek Chleb żytni na zakwasie	Sałatka z pieczonych ziemniaków	Grzanki z serkiem i musem owocowym	Deser Raffaello	Zapiekanka dyniowa z szynką	Szpinakowa sałatka na półwytrawnie
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	Łosoś po włosku	Łosoś po włosku	Zupa kalafiorowa Sałatka ze szpinaku i pomidorów	Dorsz z papryką z zielonym pesto Ziemniaki z pieca	Grillowana pierś z kurczaka z warzywnym ryżem	Grillowana pierś z kurczaka z warzywnym ryżem
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Malinowy koktajl z płatkami	Deser gruszkowy	Bananowy deser twarogowy	Deser z jabłkiem	Koktajl proteinowy z owocami	Sałatka z kozim serem	Cynamonowo - kakaowa jaglanka
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Kanapki z pomidorową pastą z serka wiejskiego	Sałatka z pieczonych ziemniaków	Pizza z patelni	Tofu - twarózek Chleb żytni na zakwasie	Grzanki Zupa kalafiorowa	Makaron ze szpinakiem i serem feta bezglutenowy	Zapiekanka dyniowa z szynką
K: 1970.6 / B: 109.1 T: 53.9 / WP: 233.9 F: 50.8 / WW: 23.4	K: 1942.1 / B: 126.7 T: 69.3 / WP: 184.5 F: 36.3 / WW: 18.4	K: 2070.4 / B: 134.0 T: 60.4 / WP: 228.7 F: 37.6 / WW: 22.9	K: 1970.5 / B: 108.2 T: 56.9 / WP: 227.9 F: 45.6 / WW: 23.2	K: 2072.1 / B: 107.4 T: 67.7 / WP: 238.4 F: 43.1 / WW: 24.3	K: 2041.0 / B: 139.5 T: 53.4 / WP: 230.0 F: 29.4 / WW: 23.3	K: 2039.5 / B: 127.6 T: 66.2 / WP: 212.2 F: 31.4 / WW: 21.3

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:348.4 / B:18.1 / T:16.2 / WP:28.5 / F:4.6 / WW:2.9

JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzonym oleju.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:188.4 / B:2.8 / T:8.5 / WP:23.5 / F:3.4 / WW:2.3

DESER RAFAELLO

Daktyl, suszone - 20 g (4 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.08 x Szklanka)
Olej kokosowy (stały) - 4 g (0.2 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 5 g (0.83 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)
Kasza jagłana, gotowana - 40 g (1.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Wszystkie składniki zblendować do konsystencji gęstego kremu.

OBIAD 12:30

K:523.5 / B:33.0 / T:13.1 / WP:64.6 / F:10.7 / WW:6.4

KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM

Ananas - 80 g (1 x Plaster)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukier - 10 g (1 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Kurkuma - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Ryż jaśminowy - 40 g (2.67 x Łyżka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę.
2. Dodaj pokrojony w paski filet. Dopraw solą, pieprzem, oregano, suszoną bazylią, kurkumą i cynamonem.
3. Dodaj pokrojony w kostkę ananas oraz pomidory z puszki.
4. Dodaj cukier oraz sok z cytryny i gotuj aż sos zgęstnieje.

PODWIECZOREK 16:00

K:513.3 / B:18.4 / T:7.9 / WP:79.5 / F:24.9 / WW:7.9

MALINOWY KOKTAJL Z PŁATKAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maliny - 300 g (5 x Garść)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

KOLACJA 19:00

K:397.0 / B:36.9 / T:8.2 / WP:37.7 / F:7.1 / WW:3.8

KANAPKI Z POMIDOROWĄ PASTĄ Z SERKA WIEJSKIEGO

Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Namocz pomidory przez kilka godzin.
2. Zmiksuj serek z pomidorami i przyprawami do smaku.
3. Posiekaj koperek i dodaj do pasty razem z nasionami słonecznika.
4. Chleb posmaruj pastą, nałóż szpinak, wędlinę i paprykę pokrojoną w paski.

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
 Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Sałata - 20 g (4 x Liść)
 Szyńka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)
 Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

K:371.6 / B:24.3 / T:16.6 / WP:27.4 / F:4.6 / WW:2.8

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Chleb posmaruj masłem. Ułóż na nim sałatę i pomidor oraz posyp oregano. Podaj z jajkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.08 x Szklanka)
 Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
 Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
 Szcypiorek - 25 g (5 x Łyżeczka)
 Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



K:341.9 / B:19.6 / T:16.7 / WP:28.4 / F:5.8 / WW:2.9

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki oprócz szczypiorku.
2. Posiekaj zieleninę i wymieszaj z pastą.
3. Przypraw użyj do smaku.

CHLEB ŻYJNI NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

OBIAD 12:30

ŁOSOŚ PO WŁOSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Brokuły, mrożone - 200 g (0.44 x Opakowanie)
 Groszek zielony, mrożony - 75 g (0.5 x Porcja)
 Kasza jaglana - 104 g (8 x Łyżka)
 Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
 Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
 Suszone pomidory - 35 g (5 x Sztuka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



K:456.2 / B:23.8 / T:16.1 / WP:50.4 / F:9.4 / WW:5.0

Czas przygotowania: 40 minut

1. Pomidory suszone, szpinak i oliwki pokrój w drobną kosteczkę. Wymieszaj z olejem i dobrze posmaruj rybę.
2. Upiecz ją w piekarniku około 30 minut w temperaturze 180 stopni.
3. Brokuły ugotuj na parze, razem z groszkiem.
4. Ugotuj kaszę i wymieszaj z groszkiem i brokułami. Dopraw.
5. Zieloną kaszę zjedz z upieczoną rybą.

PODWIECZOREK 16:00

DESER GRUSZKOWY

Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Gruszka - 260 g (2 x Sztuka)
 Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
 Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

K:421.3 / B:26.8 / T:13.6 / WP:41.1 / F:6.3 / WW:4.0

Czas przygotowania: 10 minut

1. Gruszki zmiksuj oddzielnie na mus/ pokrój w kawałki.
2. Serek zmiksuj i podziel na 2 części.
3. Jedną z części wymieszaj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.
4. Przygotuj pucharek i ułóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, owoce, warstwa jasna, owoce.
5. Całość posyp pestkami dyni.

KOLACJA 19:00

K:351.0 / B:32.2 / T:6.4 / WP:37.2 / F:10.1 / WW:3.7

SAŁATKA Z PIECZONYCH ZIEMNIAKÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Dorsz, wędzony - 200 g (2 x Porcja)
Groszek zielony, mrożony - 200 g (1.33 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ziemniaki upiecz.
2. Pokrój składniki i wymieszaj.
3. Dodaj oliwę i dopraw do smaku.

SUMA K: 1942.1 B: 126.7 T: 69.3 WP: 184.5 F: 36.3 WW: 18.4

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:379.2 / B:16.5 / T:11.8 / WP:48.1 / F:7.2 / WW:4.8

OWSIANKA NA CIEPŁO ZE ŚLIWKAMI

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Śliwki - 80 g (1 x Garść)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wsyp do miski płatki i pestki dyni.
2. Zalej je do połowy wrzątkiem, wymieszaj i odstaw pod przykryciem na 3 minuty.
3. Dodaj jogurt naturalny i cynamon oraz pokrojone owoce.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:351.0 / B:32.2 / T:6.4 / WP:37.2 / F:10.1 / WW:3.7

SAŁATKA Z PIECZONYCH ZIEMNIAKÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 12:30

K:456.2 / B:23.8 / T:16.1 / WP:50.4 / F:9.4 / WW:5.0

ŁOSOŚ PO WŁOSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

K:344.3 / B:21.5 / T:3.3 / WP:54.5 / F:4.1 / WW:5.5

BANANOWY DESER TWAROGOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeni - 7 g (0.29 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Ser twarogowy chudy - 80 g (0.4 x Opakowanie)
Ekstrakt waniliowy (alkoholowy) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zamień ekstrakt waniliowy alkoholowy na naturalny lub na ziarenka wanilii.
2. Przygotuj szklankę/ słoiczek i wyłóż dno płatkami.
3. Rozgnieć widelcem twaróg z jogurtem, ekstraktem i miodem. Przykryj płatki z herbatnikami masą twarogową.
4. Rozgnieć owoc widelcem i nałóż jako ostatnią warstwę.

KOLACJA 19:00

K:539.7 / B:40.0 / T:22.8 / WP:38.5 / F:6.7 / WW:3.9

PIZZA Z PATELNI

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x Łyżka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 45 g (3 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g (0.12 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Szyńka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Wymieszaj jajko, mąkę, mleko, proszek do pieczenia, odrobinę soli.
2. Ciasto wyłóż na rozgrzaną patelnię, nasmarowaną tłuszczem. Rozsmaruj placek na patelni. Smaż z 2 stron.
3. Usmażony z 2 stron placek, posmaruj koncentratem, nałóż pozostałe dodatki.
4. Podgrzej pod przykryciem na patelni, na wolnym ogniu.

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:375.9 / B:16.4 / T:12.2 / WP:48.9 / F:2.5 / WW:4.9

KANAPKA CAPRESE Z PESTO
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 35 g (2.33 x Porcja)
Ciabatta - 80 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Przekrój bułkę i posmaruj pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:486.8 / B:27.7 / T:10.3 / WP:59.8 / F:11.9 / WW:6.0

GRZANKI Z SERKIEM I MUSEM OWOCOWYM
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Owoce zmiksuj na mus.
2. Z chleba przygotuj grzanki i zjedz z serkiem i musem.

OBIAD 12:30

K:338.5 / B:14.1 / T:10.9 / WP:38.2 / F:14.7 / WW:4.1

ZUPA KALAFIOROWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 30 g (1.5 x łyżka)
Kalafior - 450 g (0.9 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut
1. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę - smaż je razem chwilę.
2. Obierz i pokrój w kostkę ziemniaki.
3. Do bulionu dodaj warzywa z patelni, kalafiora i ziemniaki oraz ziele angielskie i liście laurowe.
4. Gotuj pod przykryciem około 0,5h.
3. Jogurt naturalny dodaj po zahartowaniu z gorącym bulionem. Dopraw do smaku.
4. Zupę podawaj z posiekaną natką pietruszki.

SAŁATKA ZE SZPINAKU I POMIDORÓW
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Pomidor - 200 g (1.67 x Sztuka)
Szpinak - 80 g (3.2 x Garść)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj i osusz warzywa. Pomidor pokrój na ósemki.
2. Wymieszaj warzywa z olejem i oregano. Dopraw do smaku pieprzem.

PODWIECZOREK 16:00

K:427.4 / B:30.4 / T:6.9 / WP:52.6 / F:10.6 / WW:5.2

DESER Z JABŁKIEM
Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
Serek wiejski (light) - 200 g (1.33 x Opakowanie)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Jabłko zetrzyj i podduś z cynamonem.
2. Serek zmiksuj i podziel na 2 części. Jedną z części wymieszaj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.
3. Przygotuj pucharek i utóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, płatki, jabłko, warstwa jasna, płatki, jabłko.

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1970.5 B: 108.2 T: 56.9 WP: 227.9 F: 45.6 WW: 23.2

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:490.5 / B:21.7 / T:23.6 / WP:45.7 / F:5.0 / WW:4.6

SAŁATKA Z KOZIM SEREM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Miód pszczeleli - 10 g (0.42 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Oliwki czarne - 45 g (3 x łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Roszponka - 60 g (3 x Garść)

Ser, kozi (miękki) - 150 g (1 x Opakowanie)

Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)

Ocet balsamiczny - 6 g (2 x łyżeczka)

Ciabatta - 120 g (1.5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Roszponkę oplucz, wyłóż na talerz.

2. Paprykę pokrój w paski, pomidorki i oliwki na pół. Wyłóż na roszponkę.

3. Ser pokrój w kostkę. Wyłóż na sałatkę.

4. Z oleju, octu i miodu z dodatkiem około 2 łyżek wody przygotuj sos, dopraw do smaku i polej sałatkę.

5. Zjedz z opieczoną bułką.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:314.9 / B:15.6 / T:6.4 / WP:46.5 / F:4.3 / WW:4.6

DESER RAFAELLO

Daktyl, suszone - 20 g (4 x Sztuka)

Kasza jagłana - 40 g (3.08 x łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 80 g (0.32 x Szklanka)

Ser twarogowy chudy - 40 g (0.2 x Opakowanie)

Sok cytrynowy - 5 g (0.83 x łyżka)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Kaszę ugotować na mleku i wodzie. Wszystkie składniki zblendować do konsystencji gęstego kremu.

OBIAD 12:30

K:466.8 / B:33.0 / T:19.7 / WP:35.5 / F:12.1 / WW:3.6

DORSZ Z PAPRYKĄ Z ZIELONYM PESTO

Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Olej wymieszaj z sokiem z cytryny i przyprawami.

2. Paprykę pokrój cienkie plastry, a następnie zawiń je w rybę.

3. Rozłóż zalewę tłuszczową na filecie i smaż na patelni już bez tłuszczu.

4. Wyłóż talerz szpinakiem i połóż na niego rybę.

5. Rozsmaruj pesto na potrawie.

ZIEMNIAKI Z PIECA

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Tymianek - 3 g (0.75 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ziemniaki wrzuc do wrzątku i gotuj do momentu aż będą lekko twarde.

2. Wymieszaj olej ze słodką papryką, oregano, tymiankiem, świeżo mielonym pieprzem i odrobiną soli.

3. Odcedź ziemniaki i przekrój je wzdłuż na pół.

4. Wymieszaj je z marynatą i wstaw do nagrzanego pieca, w temperaturze 180 stopni na około 10 minut.

PODWIECZOREK 16:00

K:283.9 / B:20.1 / T:5.0 / WP:34.3 / F:10.1 / WW:3.4

KOKTAJL PROTEINOWY Z OWOCAMI

Maliny, mrożone - 120 g (0.24 x Opakowanie)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.25 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przetnij wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

KOLACJA 19:00

K:515.9 / B:17.0 / T:13.0 / WP:76.4 / F:11.5 / WW:7.9

GRZANKI

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ciabatta - 80 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. Bułkę pokrój na cienkie kromki, posmaruj oliwą i opiecz w tosterze.

ZUPA KALAFIOROWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2072.1 B: 107.4 T: 67.7 WP: 238.4 F: 43.1 WW: 24.3

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:306.0 / B:22.9 / T:1.5 / WP:46.9 / F:3.2 / WW:4.8

KANAPKI Z TWAROGIEM NA SŁODKO

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój ser twarogowy w 4 plastry.
3. Na chleb nałóż plastry twarogu.
4. Kanapki polej miodem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:451.7 / B:40.5 / T:8.4 / WP:47.3 / F:9.6 / WW:4.8

ZAPIEKANKA DYNIOWA Z SZYNKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Brukselka - 85 g (5 x Sztuka)
Dyń - 200 g (1 x Porcja)
Kalafior - 50 g (0.1 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 60 g (10 x Łyzeczka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.25 x Opakowanie)
Śmietana, 12% tłuszczu - 90 g (5 x Łyżka)
Szynka z piersi kurczaka - 200 g (13.33 x Plasterek)
Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)
Makaron penne - 100 g (1.43 x Szklanka)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Przygotuj bulion z kostki rosółowej warzywniej.
2. Pokrój dynię w kostkę, i brukselkę na mniejsze kawałki, oczyść pieczarki i pokrój na mniejsze kawałki
3. Rozdrobnij surowy kalafior, posiekaj pietruszkę.
4. Pokrój w kostkę szynkę.
5. Wymieszaj śmietanę z serkiem i odrobiną bulionu. Dopraw do smaku.
6. Włóż przygotowane składniki do naczynia żaroodpornego razem z sosem pieczarkowym.
7. Zawartość naczynia podlej resztą bulionu i włóż do piekarnika.
8. Piecz do momentu aż ugotuje się makaron i warzywa będą miękkie.

OBIAD 12:30

K:346.0 / B:31.8 / T:5.0 / WP:40.3 / F:4.0 / WW:4.1

GRILLOWANA PIERSĆ Z KURCZAKA Z WARZYNYM RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2.5 x Porcja)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Ryż jaśminowy - 80 g (5.33 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ryż ugotuj.
2. Marchewkę i pietruszkę pokrój w plastry i ugotuj na parze lub w wodzie. Komosę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Piersć z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i zgrilluj. Zjedz z komosą i warzywami.

PODWIECZOREK 16:00

K:490.5 / B:21.7 / T:23.6 / WP:45.7 / F:5.0 / WW:4.6

SAŁATKA Z KOZIM SEREM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00

K:446.9 / B:22.6 / T:15.0 / WP:49.7 / F:7.6 / WW:5.1

MAKARON ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA BEZGLUTENOWY

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

Szpinak, mrożony - 200 g (2 x Porcja)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Makaron penne - 60 g (0.86 x Szklanka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Podsmaż szpinak na oliwie razem z wyciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Szpinak wymieszaj z pokruszonym serem feta.
4. Wymieszaj makaron ze szpinakiem.
5. Pokrój pomidorki koktajlowe na pół i podaj do potrawy na talerzu.
6. Potrawę posyp pietruszką.

SUMA K: 2041.0 B: 139.5 T: 53.4 WP: 230.0 F: 29.4 WW: 23.3

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:463.1 / B:27.3 / T:18.2 / WP:41.6 / F:7.0 / WW:4.3

JEDWABISTY OMLET NA SZPINAKU

Jajka kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Chleb opiek w tosterze/ opiekaczu/ na patelni. Wyłóż na niego szpinak.
2. Patelnię rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem. Wylej je na patelnię.
3. Jak się zetną rozdziel omelet na pół i każdą z części złóż „w kosteczkę” tak by zmieściła się na kromce chleba.
4. Wyłóż omelet na chleb. Pomidora pokrój na cząstki i zjedz z grzankami.
5. Dopraw ulubionymi przyprawami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:386.8 / B:11.4 / T:26.8 / WP:21.9 / F:5.8 / WW:2.1

SZPINAKOWA SAŁATKA NA PÓŁWYTRAWNIE

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeleli - 5 g (0.21 x Łyżka)

Musztarda - 7 g (0.7 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)

Pomarańcza - 70 g (0.35 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Porcja)

Szpinak - 70 g (2.8 x Garść)

Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Upiecz buraki zawinięte w folię aluminiową w temp. 200 stopni przez ok 60 min. Przystygnięte pokrój w plasterki.
2. Przygotuj dressing: wymieszaj olej, ocet, miód, musztardę.
3. Wyłóż szpinak do miski i zalej odrobiną dressingu. Następnie nałóż buraka i znowu zalej dressingiem. Kolejną warstwę utwórz z pokruszonego feta i pokrojonej pomarańczy. Zalej resztą dressingu.
4. Sałatkę posyp orzechami.

OBIAD 12:30

K:346.0 / B:31.8 / T:5.0 / WP:40.3 / F:4.0 / WW:4.1

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYNYM RYZEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00**K:391.8 / B:16.6 / T:7.8 / WP:61.0 / F:5.1 / WW:6.0****CYNAMONOWO - KAKAOWA JAGLANKA**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na sypko według wskazań na opakowaniu.

2. Pomarańczę pokrój w kostkę.

3. Kaszę, jogurt i pomarańczę wymieszaj.

4. Posyp kakao i cynamonem.

KOLACJA 19:00**K:451.7 / B:40.5 / T:8.4 / WP:47.3 / F:9.6 / WW:4.8****ZAPIEKANKA DYNIOWA Z SZYNKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 2039.5 B: 127.6 T: 66.2 WP: 212.2 F: 31.4 WW: 21.3**

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	80 g	1 x Plaster
Banan	360 g	3 x Sztuka
Brokuły, mrożone	200 g	0.44 x Opakowanie
Brukselka	85 g	5 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Daktyle, suszone	40 g	8 x Sztuka
Dynia	200 g	1 x Porcja
Groszek zielony, mrożony	275 g	1.83 x Porcja
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kalafior	500 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	4 g	0.5 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	60 g	4 x Łyżka
Maliny	300 g	5 x Garść
Maliny, mrożone	220 g	0.44 x Opakowanie
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Oliwki czarne	75 g	5 x Łyżka
Papryka czerwona	455 g	3.25 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	84 g	14 x Łyżeczka
Pomarańcza	170 g	0.85 x Sztuka
Pomidor	680 g	5.67 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	420 g	21 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Roszonka	60 g	3 x Garść
Salata	20 g	4 x Liść
Suszone pomidory	49 g	7 x Sztuka
Szcypiorek	25 g	5 x Łyżeczka
Szpinak	275 g	11 x Garść
Szpinak, mrożony	200 g	2 x Porcja
Ziemniaki	630 g	9 x Sztuka
Śliwki	80 g	1 x Garść
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	8 g	2 x Łyżeczka
Cynamon	14 g	2.8 x Łyżeczka
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Kurkuma	3 g	0.6 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	7 g	2.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	12 g	12 x Szczypta
Sól biała	7 g	7 x Szczypta
Sól himalajska	8 g	8 x Szczypta
Tymianek	3 g	0.75 x Łyżeczka
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Cukier	10 g	1 x Łyżka
Ekstrakt waniliowy (alkoholowy)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Miód pszczeli	46 g	1.92 x Łyżka
Musztarda	7 g	0.7 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	9 g	3 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	30 g	1.5 x Łyżka
Proszek do pieczenia	1 g	0.33 x Łyżeczka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
NABIAŁ		
Jaja kurcze całe	448 g	8 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	450 g	22.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	550 g	2.2 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	320 g	1.6 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	80 g	1.6 x Porcja
Ser, kozi (miękki)	150 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	95 g	6.33 x Porcja
Serek wiejski (light)	350 g	2.33 x Opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x Opakowanie
Śmietana, 12% tłuszczu	90 g	5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	194 g	14.92 x Łyżka
Kasza jagłana, gotowana	40 g	1.33 x Łyżka
Makaron penne	160 g	2.29 x Szklanka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	45 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	160 g	16 x Łyżka
Ryż jaśminowy	120 g	8 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	30 g	3 x Łyżka
Orzechy włoskie	10 g	0.67 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	10 g	2 x Łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	4 g	0.2 x Łyżka
Olej rzepakowy	80 g	8 x Łyżka
Oliwa z oliwek	27 g	2.7 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, wędzony	200 g	2 x Porcja
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Łosoś, świeży	100 g	1 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	370 g	3.7 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka	320 g	21.33 x Plasterek
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	510 g	17 x Kromka
Ciabatta	280 g	3.5 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Sok cytrynowy	40 g	6.67 x łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana