

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa: Insulinooporność
Dietetyk: Małgorzata Słoma

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
Sałátka z rozszonką Kabanosy z kurczaka Chleb żytni razowy	Serek wiejski z warzywami i pieczywem	Koktajl z awokado	Sałátka wiosenna Jajko na miękko z warzywną kanapką	Kanapki z pastą z tuńczyka	Wiosenny omlet z tzatzikami	Kanapki z pastą z makreli
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
Placuszki gryczane z cynamonem	Kanapka z wędzonym łososiem	Sałátka wiosenna Bułka "szkolna"	Kanapka Caprese z pesto i pestkami dyni	Sałátka wiosenna	Sałátka z awokado i pomidorami Chleb żytni razowy	Chia pudding z borówkami
PRZEKĄSKA 13:00	PRZEKĄSKA 13:00	PRZEKĄSKA 13:00	PRZEKĄSKA 13:00	PRZEKĄSKA 13:00	PRZEKĄSKA 13:00	PRZEKĄSKA 13:00
Gruszka	Jabłko	Truskawki	Orzechy włoskie	Jabłko Orzechy włoskie	Sorbet malinowy z miętą	Sorbet malinowy z miętą Migdały
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Zupa tajska z kurczakiem	Zupa pomidorowa w nowej odsłonie	Spaghetti bolognese "light"	Spaghetti bolognese "light"	Dorsz w cytrynie i czosnku Surówka z kapusty kiszonej Ryż brązowy	Farsz z kurczakiem do tortilli Guacamole Tortilla pełnoziarnista	Papryka faszzerowana soczewicą
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
OWSIANKA Z MUSEM MALINOWYM	Kanapki z pastą z awokado	Wytrawne gofry ziołowe	Koktajl truskawkowy	Kanapki z pastą z tuńczyka	Owsianka z truskawkami i pistacjami	Kanapki z pastą z makreli
K: 1632.9 / B: 89.7 T: 65.1 / W: 166.1 F: 37.9 / WW: 16.4	K: 1577.4 / B: 77.6 T: 60.4 / W: 175.6 F: 43.4 / WW: 17.7	K: 1620.9 / B: 88.1 T: 59.7 / W: 169.7 F: 49.3 / WW: 17.0	K: 1664.9 / B: 85.5 T: 64.5 / W: 176.1 F: 43.0 / WW: 17.3	K: 1555.3 / B: 90.0 T: 59.7 / W: 163.4 F: 40.5 / WW: 16.2	K: 1662.8 / B: 82.0 T: 66.7 / W: 179.1 F: 45.8 / WW: 17.7	K: 1554.1 / B: 78.8 T: 59.4 / W: 174.4 F: 47.7 / WW: 16.9

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:442.0 / B:30.2 / T:19.1 / W:36.1 / F:9.2 / WW:3.6

SAŁATKA Z ROSZPONKĄ

Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Kiełki brokoła - 16 g (2 x Łyżka)
Ogórek gruntowy - 80 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój składniki. Wymieszaj.
2. Zmieszaj tłuszcz z octem i przyprawami. Dopraw dressing wg uznania.
3. Polej sałatkę dressingiem.

KABANOSY Z KURCZAKA

Kabanosy z kurczaka - 100 g (2 x Sztuka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 70 g (2.33 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:452.6 / B:17.3 / T:14.0 / W:60.8 / F:12.4 / WW:6.1

PLACUSZKI GRYCZANE Z CYNAMONEM

Soda oczyszczona - 5 g (1 x Łyzeczka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)
Jaja kurze (całe) - 55 g (0.98 x Sztuka)
Mąka gryczana (pełnoziarnista) - 60 g (4 x Łyżka)
Olej rzepakowy (tłoczony na zimno) - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 10 g (1 x Łyżka)
Mleko UHT (1.5% tł.) - 25 g (0.1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 minut

Jabłko obieramy i pozbawiamy gniazd nasiennych. Ścieramy na tarce (lub kroimy w plasterki). Dodajemy pozostałe składniki. Dokładnie mieszamy. Na średnio rozgrzanej patelni smażymy placuszki. Z podanej porcji powinno wyjść około 4 szt.

PRZEKĄSKA 13:00

K:70.2 / B:0.8 / T:0.3 / W:16.0 / F:2.7 / WW:1.6

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

OBIAD 16:00

K:381.0 / B:28.1 / T:25.4 / W:11.0 / F:6.0 / WW:1.0

ZUPA TAJSKA Z KURCZAKIEM

Fasolka szparagowa - 25 g (0.28 x Garść)
Mleczko kokosowe (21%) - 80 g (4 x Łyżka)
Sok z limonki - 6 g (1 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Brokuł - 50 g (0.1 x Sztuka)
Por - 25 g (0.18 x Sztuka)
Cukinia - 50 g (0.17 x Sztuka)
Olej rzepakowy (tłoczony na zimno) - 5 g (0.5 x Łyżka)
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

Cebulę kroimy w pióra i szklimy na oliwie z pokrojonym kurczakiem ok. 5 minut. Następnie dodajemy kawałek startego imbiru i wycinięty czosnek. Mieszamy, dodajemy po szczypcie kuminu i mielonej kolendry oraz łyżeczkę kurkumy. Zalewamy bulionem gotujemy przez 2 minuty i dolewamy mleczko kokosowe. Doprawiamy sokiem z limonki i zagotowujemy. Dodajemy pokrojone warzywa i gotujemy do miękkości. Podajemy posypane świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

KOLACJA 19:00

K:287.1 / B:13.4 / T:6.4 / W:42.3 / F:7.5 / WW:4.2

OWSIANKA Z MUSEM MALINOWYM

Otręby owsiane - 7 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)
Maliny (świeże) - 60 g (1 x Garść)
Mleko UHT (1.5% tł.) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 25 minut

Mleko podgrzać z płatkami. Maliny rozgnieść na mus. Musem połączyć owsiankę, posypać otrębami.

SUMA K: 1632.9 B: 89.7 T: 65.1 W: 166.1 F: 37.9 WW: 16.4



Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:355.6 / B:25.9 / T:11.6 / W:36.6 / F:7.8 / WW:3.7

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Chleb żytni pełnoziarnisty - 60 g (2 x Kromka)
Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 65 g (0.54 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj warzywa z groszkiem, serkiem i przyprawami.
3. Podaj z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:320.5 / B:19.0 / T:13.9 / W:29.7 / F:6.9 / WW:3.0

KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Łosoś (wędzony) - 60 g (2 x Porcja)
Chleb żytni pełnoziarnisty - 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona (świeża) - 20 g (0.14 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Kanapkę posmarować serkiem kanapkowym (uwaga na skład! dobry serek nie zawiera w swoim składzie: barwników, zagęstników np. mleka w proszku), na górę położyć plastry łososia. Dodać pokrojone warzywa. Posypać koperkiem.

PRZEKĄSKA 13:00

K:69.0 / B:0.6 / T:0.6 / W:15.2 / F:3.0 / WW:1.5

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

OBIAD 16:00

K:505.1 / B:17.6 / T:20.2 / W:59.4 / F:14.5 / WW:6.0

ZUPA POMIDOROWA W NOWEJ ODSŁONIE

Kasza gryczana - 52 g (4 x Łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Por - 30 g (0.21 x Sztuka)
Olej rzepakowy (tłoczony na zimno) - 10 g (1 x Łyżka)
Pestki dyni - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

Na oleju szklimy posiekaną cebulę i pora (ok. 2 minut). Dodajemy do wrzącego bulionu, gotujemy (ok. 5 minut). Na pozostałym na patelni oleju podsmażamy pokrojonego pomidora z czosnkiem, doprawiamy solą i pieprzem. Dusimy ok. 5 minut. Dodajemy do bulionu i gotujemy przez 10 minut. Dolewamy przecier i miksujemy na krem. Gotujemy jeszcze 5 minut. W tym czasie gotujemy kaszę gryczaną na półtwardo. Zupę podajemy z kaszą, posypaną pestkami dyni i szczypiorkiem.

KOLACJA 19:00

K:327.3 / B:14.6 / T:14.1 / W:34.9 / F:11.2 / WW:3.5

KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Natka pietruszki - 6 g (1 x Łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Twaróg półtłusty - 40 g (0.2 x Opakowanie)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Awokado dokładnie rozgnieć. Twaróg wymieszaj z rzodkiewką i przyprawami, połącz z wcześniej przygotowanym awokado. Otrzymaną pastę posmaruj pieczywo. Na kanapkach utóż pomidora. Całość posyp natką pietruszki.

SUMA K: 1577.4 B: 77.6 T: 60.4 W: 175.6 F: 43.4 WW: 17.7

ŚNIADANIE 07:00

K:253.9 / B:12.4 / T:15.1 / W:17.7 / F:9.4 / WW:1.9

KOKTAJL Z AWOKADO

Otręby pszenne - 16 g (4 x łyżka)
Sok z cytryny - 6 g (1 x łyżka)
Natka pietruszki - 6 g (1 x łyżeczka)
Kefir (1.5% tł.) - 240 g (12 x łyżka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Wszystkie składniki zmiksować.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:445.8 / B:20.5 / T:15.7 / W:52.2 / F:14.6 / WW:5.2

SAŁATKA WIOSENNA

Sok z cytryny - 6 g (1 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)
Kukurydza (konserwowa) - 30 g (2 x łyżka)
Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem i kurkumą.

BUŁKA "SZKOLNA"

Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Polędwica z piersi kurczaka - 15 g (1 x Plasterek)
Kiełki brokuła - 8 g (1 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 40 g (2 x Sztuka)
Masło extra - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Papryka zielona - 20 g (0.14 x Sztuka)
Ser edamski (tłusty) - 15 g (1 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut
Z podanych składników złożyć kanapkę.

PRZEKĄSKA 13:00

K:58.8 / B:1.5 / T:0.8 / W:11.3 / F:3.8 / WW:1.0

TRUSKAWKI

Truskawki - 210 g (3 x Garść)

OBIAD 16:00

K:580.2 / B:37.7 / T:16.7 / W:61.0 / F:15.1 / WW:6.1

SPAGHETTI BOLOGNESE "LIGHT"

Tymianek - 1.5 g (1.5 x Szczypta)
Bazylią (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Rozmaryn - 1.5 g (1.5 x Szczypta)
Ser parmezan - 8 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy (tłoczony na zimno) - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x łyżka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 75 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut
Na rozgrzanym oleju podsmaż mięso z indyka. W międzyczasie ugotuj makaron al dente. Dodaj pomidory z puszki oraz przyprawy. Duś wszystko razem ok 10 minut. Na koniec dodaj do sosu koncentrat pomidorowy. Makaron wymieszaj z sosem, posyp startym parmezan. Całość posyp świeżą bazylią.

WYTRAWNE GOFRY ZIOŁOWE (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Tymianek - 5 g (5 x Szczypta)
 Tahini - 12 g (2 x Łyżeczka)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 5 g (5 x Szczypta)
 Tymianek (świeży) - 10 g (2 x Porcja)
 Mąka orkiszowa - 120 g (8 x Łyżka)
 Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Jaja kurze (całe) - 225 g (4.02 x Sztuka)
 Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Kmin rzymski (kumin) - 2 g (2 x Szczypta)
 Papryka czerwona (świeża) - 200 g (1.43 x Sztuka)
 Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
 Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)
 Kolendra (suszone liście) - 5 g (5 x Szczypta)
 Mleko UHT (1.5% tł.) - 120 g (0.48 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

Cukinię, papryki (możesz pominąć chili jeżeli nie lubisz ostrych potraw) i pora kroimy w kostkę. Na patelni delikatnie rozgrzewamy oliwę, dodajemy pora. Kiedy por się zeszkli dodajemy pozostałe warzywa. Doprawiamy świeżym tymiankiem, solą i pieprzem. Tak przyrządzone warzywa odstawiamy na bok.

Wszystkie składniki ciasta miksujemy do czasu uzyskania jednolitej konsystencji.

Gofrownicę rozgrzewamy i wlewamy pierwszą porcję ciasta na gofry. Gotowe gofry odkładamy na kratkę z piekarnika do lekkiego ostygnięcia.

W międzyczasie przygotowujemy jajko wg. Upodobań (gofry najlepiej smakują z jajkiem sadzonym).

Na chrupiącego gofra nakładamy warzywa oraz jajko. Całość posypujemy szczyptą mielonego kuminu i kolendrą.

SUMA K: 1620.9 B: 88.1 T: 59.7 W: 169.7 F: 49.3 WW: 17.0

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

SAŁATKA WIOSENNA

Sok z cytryny - 6 g (1 x Łyżka)
 Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Kukurydza (konserwowa) - 30 g (2 x Łyżka)
 Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
 Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)
 Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem i kurkumą.

JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ

Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
 Masło extra - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Sałata masłowa - 20 g (4 x Liść)
 Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Chleb żytni pełnoziarnisty - 90 g (3 x Kromka)

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.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KANAPKA CAPRESE Z PESTO I PESTKAMI DYNI

Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
 Pestki dyni - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Ser mozzarella - 15 g (1 x Porcja)
 Bułka grahamka - 65 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.

K:96.8 / B:2.4 / T:9.0 / W:1.7 / F:1.0 / WW:0.2

PRZEKĄSKA 13:00

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 16:00

K:580.2 / B:37.7 / T:16.7 / W:61.0 / F:15.1 / WW:6.1

SPAGHETTI BOLOGNESE "LIGHT"

Tymianek - 1.5 g (1.5 x Szczypta)
Bazylią (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Rozmaryn - 1.5 g (1.5 x Szczypta)
Ser parmezan - 8 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy (tłoczony na zimno) - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x Łyżka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 75 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

Na rozgrzanym oleju podsmaż mięso z indyka. W międzyczasie ugotuj makaron al dente. Dodaj pomidory z puszki oraz przyprawy. Duś wszystko razem ok 10 minut. Na koniec dodaj do sosu koncentrat pomidorowy. Makaron wymieszaj z sosem, posyp startym parmezan. Całość posyp świeżą bazylią.

KOLACJA 19:00

K:166.0 / B:7.6 / T:5.8 / W:21.0 / F:4.9 / WW:1.9

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Otręby owsiane - 14 g (2 x Łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Migdały - 7 g (0.47 x Łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 60 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Zmiksuj wszystkie składniki.

SUMA K: 1664.9 B: 85.5 T: 64.5 W: 176.1 F: 43.0 WW: 17.3

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:307.8 / B:25.9 / T:9.8 / W:28.8 / F:6.6 / WW:2.9

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym) - 180 g (6 x Łyżka)
Jaja kurze (całe) - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Chleb żytni pełnoziarnisty - 120 g (4 x Kromka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj jajko.
2. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze.
3. Dopraw do smaku.
4. Posmaruj chleb pastą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:209.8 / B:8.3 / T:7.4 / W:26.7 / F:9.9 / WW:2.6

SAŁATKA WIOSENNA

Kukurydza (konserwowa) - 40 g (2.67 x Łyżka)
Otręby owsiane - 14 g (2 x Łyżka)
Sok z cytryny - 6 g (1 x Łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)
Szcypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 100 g (0.71 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Warzywa umyj i pokrój.
2. Połącz składniki w misce i przypraw solą, pieprzem i kurkumą.
3. Całość posyp otrębami.

PRZEKĄSKA 13:00

K:165.8 / B:3.0 / T:9.6 / W:16.9 / F:4.0 / WW:1.7

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.



OBIAD 16:00

K:564.3 / B:26.9 / T:22.9 / W:62.1 / F:13.4 / WW:6.2

DORSZ W CYTRYNIE I CZOSNKU

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 1 g (1 x Porcja)
Dorsz (świeży) - 100 g (1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni.

Do oliwy dodajemy przyprawy oraz drobno posiekany czosnek.
Rybę myjemy, osuszamy ręcznikiem papierowym i wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Otrzymałą pastą nacieramy rybę.
Wstawiamy do piekarnika na ok. 10 minut.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Natka pietruszki - 18 g (3 x Łyżeczka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kapusta kiszona - 110 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

RYŻ BRĄZOWY

Ryż brązowy - 75 g (5 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

K:307.8 / B:25.9 / T:9.8 / W:28.8 / F:6.6 / WW:2.9

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

**SUMA K: 1555.3 B: 90.0 T: 59.7 W: 163.4 F: 40.5 WW: 16.2**

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:393.6 / B:21.4 / T:21.4 / W:28.1 / F:5.2 / WW:2.8

WIOSENNY OMLET Z TZATZIKAMI

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Mąka gryczana (pełnoziarnista) - 30 g (2 x Łyżka)
Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)
Połędwica sopocka - 30 g (2 x Plasterek)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 20 g (0.08 x Szklanka)
Jaja kurze (całe) - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko roztrzep, dodaj mleko i mąkę.
2. Wymieszaj ze szczypiorkiem i drobno pokrojoną wędliną.
3. Usmaż na patelni.
4. Z jogurtu, startego ogórka, rzodkiewki i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotuj sos. Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.
5. Omlet zjedz z sosem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:291.4 / B:9.0 / T:12.5 / W:35.6 / F:13.3 / WW:3.4

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój wszystkie składniki.
2. Wymieszaj razem i dopraw wg uznania.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)



PRZEKĄSKA 13:00

K:26.5 / B:1.2 / T:0.3 / W:4.8 / F:6.1 / WW:0.5

SORBET MALINOWY Z MIĘTĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 3 z 3 porcji

Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)
Maliny (świeże) - 90 g (1.5 x Garść)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Maliny zmiksuj i przetrzyj przez sitko, żeby usunąć pestki.
2. Miętę (kilka listków) drobno posiekaj i dodaj do malin.
3. Dodaj wodę.
4. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i zamrażaj przez minimum 4 godziny. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.

OBIAD 16:00

K:504.1 / B:36.2 / T:18.5 / W:46.1 / F:14.1 / WW:4.6

FARSZ Z KURCZAKIEM DO TORTILLI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 3 z 3 porcji

Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Sól (biała) - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka czerwona (świeża) - 140 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koper ogrodowy - 24 g (3 x łyżka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
Szpinak (świeży) - 75 g (3 x Garść)
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut

Sos:

1. Posiekaj koperek, przeciśnij czosnek przez praskę i wymieszaj z jogurtem.
2. Dopraw ulubionymi przyprawami, np przyprawą tzatziki.

Farsz:

1. Ugotuj mięso pokrojone w kostkę w przyprawie curry.
2. Pokrój paprykę w paski.

Wypełnienie tortilli:

1. Posmaruj placki sosem jogurtowym.
2. Nałóż szpinak, mięso i paprykę.
3. Zawiań ciasno, owiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na ok 1/2 godziny.
4. Pokrój na mniejsze części. Jeśli jest taka potrzeba, przetnij tortille wykałaczkami.

GUACAMOLE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Sok z cytryny - 12 g (2 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 5 minut

Awokado rozgnieć z sokiem z cytryny. Pomidora pokrój w kostkę i dodaj do awokado. Powstały dip podaj obok tortilli.

TORTILLA PEŁNOZIARNISTA

Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:447.2 / B:14.2 / T:14.0 / W:64.5 / F:7.2 / WW:6.5

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I PISTACJAMI

Woda - 120 g (0.48 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x łyżka)
Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 120 g (0.48 x Szklanka)
Pistacje - 18 g (2 x łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki owsiane zalej gorącą wodą. Mleko podgrzej.
2. Pokrój banana (powinien być niedojrzały).
3. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojone truskawki, banany i pistacje (możesz je zastąpić dowolnymi orzechami).

SUMA K: 1662.8 B: 82.0 T: 66.7 W: 179.1 F: 45.8 WW: 17.7

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:308.6 / B:18.9 / T:11.0 / W:33.1 / F:8.3 / WW:3.3

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Ogórki kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)
Makrele (wędzona) - 60 g (0.48 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Natka pietruszki - 12 g (2 x łyżeczka)
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata masłowa - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usuń ości z makreli.
2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i ogórka.



DRUGIE ŚNIADANIE 10:30**K:247.4 / B:11.7 / T:8.7 / W:25.8 / F:7.6 / WW:2.6****CHIA PUDDING Z BORÓWKAMI**

Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 250 g (1 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Nasiona chia - 15 g (3 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zalej chia mlekiem. Odstaw na minimum 5 godzin.
2. Dodaj owoce.

PRZEKĄSKA 13:00**K:198.1 / B:7.2 / T:15.9 / W:10.9 / F:10.0 / WW:0.6****SORBET MALINOWY Z MIĘTĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 3 z 3 porcji

Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)
Maliny (świeże) - 90 g (1.5 x Garść)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Maliny zmiksuj i przetrzyj przez sitko, żeby usunąć pestki.
2. Miętę (kilka listków) drobno posiekaj i dodaj do malin.
3. Wodę dodaj do malin i wymieszaj.
4. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i zamrażaj przez minimum 4 godziny. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.

MIGDAŁY

Migdały - 30 g (2 x Łyżka)

OBIAD 16:00**K:510.9 / B:23.0 / T:13.2 / W:74.7 / F:14.9 / WW:7.4****PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ**

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Soczewica zielona - 60 g (5 x Łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
Kasza jagłana - 26 g (2 x Łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona (świeża) - 140 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Soczewicę namocz wcześniej na noc z liściem laurowym i zieleń angielskim.
2. Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę.
3. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą.
4. Napelnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10 -15 minut.

KOLACJA 19:00**K:289.0 / B:18.0 / T:10.7 / W:29.9 / F:6.9 / WW:3.0****KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI**

Ogórki kiszane - 60 g (1 x Sztuka)
Makrela (wędzona) - 60 g (0.48 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Natka pietruszki - 12 g (2 x Łyzeczka)
Sałata masłowa - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usuń ości z makreli.
2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i ogórka.

SUMA K: 1554.1 B: 78.8 T: 59.4 W: 174.4 F: 47.7 WW: 16.9

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	280 g	2 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	20 g	20 x Listek
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuł	50 g	0.1 x Sztuka
Cebula	325 g	3.25 x Sztuka
Cukinia	350 g	1.17 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	50 g	10 x Ząbek
Fasolka szparagowa	25 g	0.28 x Garść
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Kapusta kiszona	110 g	1 x Szklanka
Kapusta pekińska	650 g	13 x Liść
Kiełki brokuła	24 g	3 x Łyżka
Koper ogrodowy	80 g	10 x Łyżka
Kukurydza (konserwowa)	100 g	6.67 x Łyżka
Maliny (świeże)	240 g	4 x Garść
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Mięta (świeża)	2 g	2 x Łyżka
Natka pietruszki	54 g	9 x Łyżeczka
Ogórek gruntowy	280 g	7 x Sztuka
Ogórki kiszone	120 g	2 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona (świeża)	880 g	6.29 x Sztuka
Papryka zielona	160 g	1.14 x Sztuka
Pomidor	1445 g	12.04 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	40 g	2 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Por	125 g	0.89 x Sztuka
Roszonka	20 g	1 x Garść
Rzodkiewka	105 g	7 x Sztuka
Sałata masłowa	50 g	10 x Liść
Soczewica zielona	60 g	5 x Łyżka
Sok z limonki	6 g	1 x Łyżka
Szczypiorek	65 g	13 x Łyżeczka
Szpinak (świeży)	75 g	3 x Garść
Truskawki	420 g	6 x Garść

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Curry	2 g	2 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	2 x Szczypta
Kolendra (suszone liście)	5 g	5 x Szczypta
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	1 g	1 x Szczypta
Oregano (suszone)	13 g	4.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x Szczypta
Rozmaryn	3 g	3 x Szczypta
Sól (biała)	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	5 g	5 x Szczypta
Tymianek	8 g	8 x Szczypta
Tymianek (świeży)	10 g	2 x Porcja

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze (całe)	504 g	9 x Sztuka
Jogurt naturalny	100 g	5 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tt.)	60 g	3 x Łyżka
Kefir (1,5% tt.)	240 g	12 x Łyżka
Mleko UHT (1,5% tt.)	345 g	1.38 x Szklanka
Mleko spożywcze (1,5 % tt.)	390 g	1.56 x Szklanka
Ser edamski (tłusty)	15 g	1 x Plasterek
Ser mozzarella	15 g	1 x Porcja
Ser parmezan	16 g	2 x Łyżka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	40 g	0.3 x Opakowanie
Twaróg półtłusty	40 g	0.2 x Opakowanie

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	52 g	4 x Łyżka
Kasza jagłana	26 g	2 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	150 g	3 x Porcja
Mąka gryczana (pełnoziarnista)	90 g	6 x Łyżka
Mąka orkiszowa	120 g	8 x Łyżka
Otręby owsiane	35 g	5 x Łyżka
Otręby pszenne	16 g	4 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	90 g	9 x Łyżka
Ryz brązowy	75 g	5 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Koncentrat pomidorowy (30%)	50 g	2 x Łyżka
Mleczko kokosowe (21%)	80 g	4 x Łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	10 g	0.5 x Łyżka
Soda oczyszczona	5 g	1 x Łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	37 g	2.47 x Łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Pestki dyni	15 g	1.5 x Łyżka
Pistacje	18 g	2 x Łyżka
Tahini	12 g	2 x Łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Masło extra	7 g	1.4 x Łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	15 g	1.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	20 g	2 x Łyżka
Olej rzepakowy (tłoczony na zimno)	40 g	4 x Łyżka
Oliwa z oliwek	40 g	4 x Łyżka


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Kabanosy z kurczaka	100 g	2 x Sztuka
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Połudwica sopocka	30 g	2 x Plasterek
Połudwica z piersi kurczaka	15 g	1 x Plasterek
PIECZYWO		
Bułka grahamka	65 g	1 x Sztuka
Bułka pełnoziarnista	80 g	1 x Sztuka
Chleb żytni pełnoziarnisty	330 g	11 x Kromka
Chleb żytni razowy	310 g	10.33 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz (świeży)	100 g	1 x Porcja
Makrela (wędzona)	120 g	0.96 x Sztuka
Turńczyk w kawałkach (w sosie własnym)	180 g	6 x łyżka
Łosoś (wędzony)	60 g	2 x Porcja
NAPOJE		
Sok z cytryny	36 g	6 x łyżka
Woda	170 g	0.68 x Szklanka

LEGENDA

K: kalorie B: białka T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

