

# Indywidualny Program Odżywiania



Pracownia Smaku  
- catering dietetyczny i okazjonalny -

Jadłospis

Low Carb 1500

Dietetyk Alicja Jeleniewska

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
POSIŁEK 1 07:00	POSIŁEK 1 07:00	POSIŁEK 1 07:00	POSIŁEK 1 07:00	POSIŁEK 1 07:00	POSIŁEK 1 07:00	POSIŁEK 1 07:00
Omlet ziołowy z bazylią i fetą, pomidorki Woda Muszynianka	Butki low carb Orzechowy twarożek ze szczypiorkiem, gniecione awokado z czosnkiem Woda Muszynianka	Orzechowy twarożek ze szczypiorkiem, gniecione awokado z czosnkiem Butki low carb Woda Muszynianka	Siemianko owsianka z malinami i migdałami Woda Muszynianka	Pasta z pieczonego łososia z ogórkiem kiszonym i koperkiem Butki low carb Woda Muszynianka	Frytki z cukinii w chrupiącej panierce z jajkami na miękko Woda Muszynianka	Gofry bez mąki z piegami czekoladowymi i masłem orzechowym Woda Muszynianka
POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30	POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30	POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30	POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30	POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30	POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30	POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30
Koktajl owoce leśne z awokado	Chrupiąca cukinia z fetą, pomidorkami i bazyliowym pesto	Puding z owoców leśnych i chia	Chrupiąca cukinia z fetą, pomidorkami i bazyliowym pesto	Krem czekoladowy z awokado i banana	Owocowy deser z mascarpone	Owocowy deser z mascarpone
POSIŁEK 3 12:30	POSIŁEK 3 12:30	POSIŁEK 3 12:30	POSIŁEK 3 12:30	POSIŁEK 3 12:30	POSIŁEK 3 12:30	POSIŁEK 3 12:30
Filet z kurczaka w sosie serowo-brokulowym	Filet z kurczaka w sosie serowo-brokulowym	Młode ziemniaki ze szpinakiem Pieczony łosoś z cebulą i papryką czerwoną	Udka w sosie z suszonych pomidorów, sałatka szpinakowa z jabłkiem i ogórkiem kiszonym	Udka w sosie z suszonych pomidorów, sałatka szpinakowa z jabłkiem i ogórkiem kiszonym	Burger wołowy z puree z kalafiora, surówka z marchewki i selera naciowego	Leniwa lasagne z wieprzowiną
POSIŁEK 4 18:00	POSIŁEK 4 18:00	POSIŁEK 4 18:00	POSIŁEK 4 18:00	POSIŁEK 4 18:00	POSIŁEK 4 18:00	POSIŁEK 4 18:00
Potrąwka pomidorowa z wołowiną	Pieczony seler z odświeżającą sałatką Słonecznik, nasiona, łuskane	Pieczony seler z odświeżającą sałatką Filet z kurczaka (wędzony)	Sałatka kalafiorowa z szynką i selerem naciowym	Zapiekanka ziemniaczana z brokułem i wędzonym kurczakiem	Potrąwka pomidorowa z wołowiną	Sałatka z tuńczykiem i duszoną cukinią
K: 1551.8 / B: 89.1 T: 110.2 / WP: 42.5 F: 17.8 / WW: 4.2	K: 1561.6 / B: 87.5 T: 110.4 / WP: 40.2 F: 29.3 / WW: 4.0	K: 1522.0 / B: 83.2 T: 102.9 / WP: 50.5 F: 31.7 / WW: 5.1	K: 1553.0 / B: 76.9 T: 109.1 / WP: 48.2 F: 33.0 / WW: 4.9	K: 1539.6 / B: 80.4 T: 110.6 / WP: 45.3 F: 21.5 / WW: 4.6	K: 1526.1 / B: 81.2 T: 107.3 / WP: 46.4 F: 20.5 / WW: 4.8	K: 1505.5 / B: 97.5 T: 97.9 / WP: 48.7 F: 18.4 / WW: 4.9

# KOMENTARZ

1. Pamiętaj o minimum 2 litrach wody dziennie. Wybieraj wody z wysoką zawartością magnezu i wapnia.

## Poniedziałek

### POSIŁEK 1 07:00

K:507.4 / B:30.8 / T:39.8 / WP:5.6 / F:1.8 / WW:0.5

#### OMLET ZIOŁOWY Z BAZYLIĄ I FETA, POMIDORKI

Ser, feta - 40 g (0.4 x Kawatek)  
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Wieprzowina, boczek bez kości - 50 g (0.5 x Kawatek)  
Jaja kurze całe - 120 g (2.1 x Sztuka)  
Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Sałata - 40 g (8 x Liść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pomidory umyć i pokroić w kostkę.
2. Na rozgrzanej patelni usmażyć boczek.
3. Rozkłócić jajka i wylać na patelnię.
4. Na wierzch masy jajecznej pokruszyć fetę.
5. Zmniejszyć ogień i smażyć do całkowitego ścięcia jajka
6. Podawać z sałatą, udekorować bazylią i skropić oliwą. (może być smakowa np. Monini)

#### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 500 g (2 x Szklanka)

### POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:222.4 / B:6.1 / T:13.4 / WP:16.8 / F:5.3 / WW:1.7

#### KOKTAJL OWOCE LEŚNE Z AWOKADO

Czarne jagody, mrożone - 30 g (0.3 x Opakowanie)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Maliny, mrożone - 30 g (0.1 x Opakowanie)  
Kefir, 2% tłuszczu - 120 g (6 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 5 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Awokado obrać.
2. Wszystkie składniki zmiksować ze sobą.
3. Gdyby koktajl był zbyt gęsty dodać wody.

### POSIŁEK 3 12:30

K:472.7 / B:37.1 / T:31.6 / WP:7.5 / F:5.2 / WW:0.8

#### FILET Z KURCZAKA W SOSIE SEROWO-BROKUŁOWYM

Ser, parmezan - 15 g (1.9 x Łyżka)  
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 30 g (1.5 x Łyżka)  
Tymianek (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)  
Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)  
Wieprzowina, boczek bez kości - 20 g (0.2 x Kawatek)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Brokuł podzielić na małe różyczki.
2. Cebulę obrać i posiekać.
3. Na patelni podgrzać oliwę i zeszklić cebulę.
4. Dodać boczek oraz pokrojone w kostkę mięso kurczaka
5. Dodać różyczki brokułu.
6. Smażyć przez 5 minut następnie zmniejszyć ogień, dodać wodę i dusić pod przykryciem 10 minut.
7. Gdy mięso będzie już miękkie i brokuł lekko miękki, dodać śmietankę i dusić kolejne 10 minut. Jeśli sos za mocno gęstnieje dodać wody.
8. Gotowe danie przyprawić solą pieprzem i świeżymi ziołami oraz posypać parmezanem.

### POSIŁEK 4 18:00

K:349.2 / B:15.0 / T:25.3 / WP:12.6 / F:5.4 / WW:1.2

#### POTRAWKA POMIDOROWA Z WOŁOWINĄ

Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 50 g (0.5 x Porcja)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)  
Pomidory z puszki (krojone) - 80 g (0.8 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Warzywa pokroić w średnią kostkę.
2. Mięso mielone podsmażyć na rozgrzanej oliwie z oliwek, doprawić do smaku.
3. Dodać warzywa oraz pomidory w puszcze. dusić do miękkości mięsa.
4. Doprawić do smaku i dodać śmietankę.
5. Posypać ulubionymi ziołami.

ps. spójrz na menu i ugotuj od razu dwie porcje. Jedną zamroź na później.

SUMA K:1551.8 B:89.1 T:110.2 WP:42.5 F:17.8 WW:4.2



# Wtorek

POSIŁEK 1 07:00

K:537.9 / B:29.4 / T:38.3 / WP:14.0 / F:9.8 / WW:1.5

## BUŁKI LOW CARB (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji  
Serek mascarpone - 180 g (7.5 x łyżka)  
Babka pieszniak - 35 g (3.5 x łyżka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)  
Mąka migdałowa - 20 g (2 x łyżka)  
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

Z przepisu wyjdzie 6 bułek, 3 z nich można zamrozić na kolejny tydzień.

Butki:

1. Wszystkie składniki wymieszać/zmiksować.
2. Odczekać, aż babka jajowata zwiąże ciasto około 10 minut. W tym czasie nagrzać piekarnik do 180 stopni.
3. Uformować bułeczki zwilżając ręce wodą.
4. Piec w piekarniku termo obieg około 25-30 minut, aż całe zbrązowieją i zrobią cię pulchne.
5. Jeśli bułeczki już będą brązowe i pulchne od razu wyciągnąć je z piekarnika.
6. Gotowe.

## ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM, GNIECIONE AWOKADO Z CZOSNKIEM

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x łyżka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Sok cytrynowy - 0 g (0 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj orzechy i szczypiorek.
2. Rozgnieć widelcem twaróg z przyprawami.
3. Dodaj szczypiorek i orzechy.
4. Awokado rozgnieść z czosnkiem doprawić sokiem z cytryny i solą.
5. Podawać z bułeczkami keto oraz pomidorkami.

## WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 500 g (2 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:224.0 / B:10.1 / T:16.5 / WP:7.3 / F:2.9 / WW:0.7

## CHRUPIĄCA CUKINIA Z FETA, POMIDORKAMI I BAZYLIOWYM PESTO

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Szczypiorek - 0 g (0 x łyżeczka)  
Ser, parmezan - 10 g (1.2 x łyżka)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, feta - 20 g (0.2 x Kawatek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Cukinie pokroić w słupki lub jeśli masz możliwość zrobić z nich makaron za pośrednictwem specjalnego blendera, posolić i zostawić na 10 minut, aby puściła wodę. Odcisnąć.
2. Pomidorki pokroić na półowki.
3. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć cukinie, ma być lekko chrupiąca.
4. Dodać pesto, fetę oraz pomidorki i wymieszać.
5. Podawać posypane parmezanem.
6. Można udekorować świeżymi ziołami bazylią/tymiankiem.

POSIŁEK 3 12:30

K:530.9 / B:37.5 / T:37.6 / WP:8.1 / F:5.2 / WW:0.8

## FILET Z KURCZAKA W SOSIE SEROWO-BROKUŁOWYM

Ser, parmezan - 15 g (1.9 x łyżka)  
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)  
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 50 g (2.5 x łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Wieprzowina, boczek bez kości - 20 g (0.2 x Kawatek)  
Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)  
Tymianek (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Brokuł podzielić na małe różyczki.
2. Cebulę obrać i posiekać.
3. Na patelni podgrzać oliwę i zeszklić cebulę.
4. Dodać boczek oraz pokrojone w kostkę mięso kurczaka
5. Dodać różyczki brokołu.
6. Smażyć przez 5 minut następnie zmniejszyć ogień, dodać wodę i dusić pod przykryciem 10 minut.
7. Gdy mięso będzie już miękkie i brokuł lekko miękki, dodać śmietankę i dusić kolejne 10 minut. Jeśli sos za mocno gęstnieje dodać wody.
8. Gotowe danie przyprawić solą pieprzem i świeżymi ziołami oraz posypać parmezanem.



## PIECZONY SELER Z ODŚWIEŻAJĄCĄ SAŁATKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 325 g (5.4 x Plaster)

Rzodkiewka - 120 g (8 x Sztuka)

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 20 g (2.5 x Łyżka)

Ser, feta - 50 g (0.5 x Kawałek)

Sok cytrynowy - 5 g (0.8 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Seler korzeniowy obrać i umyć. Pokroić w grube frytki lub wg innych preferencji. im mniejsze kawałki tym szybciej się upiecze.
2. Seler skropić połową oliwy i przyprawić wg uznania. Rozgrzać piekarnik do 200C i piec przez 20 minut.
3. W tym czasie przygotować lekką sałatkę wiosenną:
4. Warzywa pokroić. Z soku cytrynowego, oliwy oraz koperku przygotować sos.
5. Wszystkie warzywa wymieszać z rukolą, na wierzch wyłożyć pieczonego selera.
6. Całość skropić dressingiem i posypać nasionami słonecznika

SŁONECZNIK, NASIONA, ŁUSKANE

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

SUMA K:1561.6 B:87.5 T:110.4 WP:40.2 F:29.3 WW:4.0



# Środa

## POSIŁEK 1 07:00

K:537.9 / B:29.4 / T:38.3 / WP:14.0 / F:9.8 / WW:1.5

### ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM, GNIECIONE AWOKADO Z CZOSNKIEM

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Sok cytrynowy - 0 g (0 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)  
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj orzechy i szczypiorek.
2. Rozgnieć widelcem twaróg z przyprawami.
3. Dodaj szczypiorek i orzechy.
4. Awokado rozgnieść z czosnkiem doprawić sokiem z cytryny i solą.
5. Podawać z bułeczkami keto oraz pomidorkami.

### BUŁKI LOW CARB (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 500 g (2 x Szklanka)

## POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:216.6 / B:4.1 / T:17.7 / WP:7.3 / F:6.8 / WW:0.8

### PUDING Z OWOCÓW LEŚNYCH I CHIA

Nasiona chia - 15 g (3 x Łyżeczka)  
Czarne jagody, mrożone - 50 g (0.5 x Opakowanie)  
Mleczko kokosowe (21%) - 60 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Nasiona chia wymieszać z mlekiem kokosowym, możesz postodzić erytrytolem.
2. Można dodać wody jeśli wolisz mniej gęsty puding.
3. Dodaj mrożone jagody i wymieszaj.
4. Taki deser możesz śmiało przygotować wieczorem na następną dzień.

## POSIŁEK 3 12:30

K:492.8 / B:28.5 / T:32.0 / WP:20.3 / F:4.4 / WW:2.1

### MŁODE ZIEMNIANKI ZE SZPINAKIEM

Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Sok cytrynowy - 5 g (0.8 x Łyżka)  
Koper ogrodowy - 5 g (0.6 x Łyżka)  
Ziemniaki, wczesne - 100 g (1.4 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie.
2. Na patelni podgrzać oliwę, wrzucić szpinak i dusić z 10 minut. Następnie dodać ugotowane ziemniaki.
3. Posypać koperkiem i skropić cytryną.

### PIECZONY ŁOSOŚ Z CEBULĄ I PAPRYKĄ CZERWONĄ

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 5 g (0.6 x Łyżka)  
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)  
Łosoś, świeży - 120 g (1.2 x Kawalek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Filet z łososa przyprawić
2. Paprykę oraz cebulę posiekać na drobno.
3. Warzywami obłożyć łososa, zawinąć w papilotkę folię lub pergamin i piec w 180 stopniach przez 15 minut.
4. Posypać koperkiem.
5. Podawać z dodatkami.

## POSIŁEK 4 18:00

K:274.7 / B:21.2 / T:14.9 / WP:8.9 / F:10.7 / WW:0.8

### PIECZONY SELER Z ODŚWIEŻAJĄCĄ SAŁATKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



FILET Z KURCZAKA (WĘDZONY)  
Filet z kurczaka (wędzony) - 60 g (0.6 x Kawatek)

---

SUMA K:1522.0 B:83.2 T:102.9 WP:50.5 F:31.7 WW:5.1



# Czwartek

## POSIŁEK 1 07:00

K:491.3 / B:15.4 / T:34.0 / WP:19.8 / F:19.2 / WW:2.0

### SIEMIANKO OWSIANKA Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)  
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)  
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Maliny, mrożone - 50 g (0.1 x Opakowanie)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 30 g (6 x Łyżeczka)  
Napój migdałowy naturalny bio - 100 g (0.4 x Szklanka)  
Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mleko podgrzej. Dodaj siemię lniane, płatki owsiane, nasiona chia i pogrzewaj.
2. Dodaj sól.
3. Gdy mleko zacznie się gotować, dopraw do smaku erytrole. Ściągnij z ognia.
4. Dodaj masło, migdały w płatkach.
5. Podawaj z malinami.

### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 500 g (2 x Szklanka)

## POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:224.0 / B:10.1 / T:16.5 / WP:7.3 / F:2.9 / WW:0.7

### CHRUPIĄCA CUKINIA Z FETĄ, POMIDORKAMI I BAZYLIOWYM PESTO

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Ser, parmezan - 10 g (1.2 x Łyżka)  
Szcypiorek - 0 g (0 x Łyżeczka)  
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
Ser, feta - 20 g (0.2 x Kawalek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Cukinie pokroić w słupki lub jeśli masz możliwość zrobić z nich makaron za pośrednictwem specjalnego blendera, posolić i zostawić na 10 minut, aby puściła wodę. Odcisnąć.
2. Pomidorki pokroić na połówki.
3. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć cukinie, ma być lekko chrupiąca.
4. Dodać pesto, fetę oraz pomidorki i wymieszać.
5. Podawać posypane parmezanem.
6. Można udekorować świeżymi ziołami bazylią/tymiankiem.

## POSIŁEK 3 12:30

K:516.7 / B:28.4 / T:38.3 / WP:12.2 / F:5.1 / WW:1.2

### UDKA W SOSIE Z SUSZONYCH POMIDORÓW, SAŁATKA SZPINAKOWA Z JABŁKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji  
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)  
Szpinak - 100 g (4 x Garść)  
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 10 g (1.7 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 240 g (2 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Jabłko - 100 g (0.7 x Sztuka)  
Seler naciowy - 22 g (0.5 x Łodyga)  
Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)  
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 30 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Mięso myjemy, suszymy i nacieramy połową oliwy z oliwek, przyprawiamy. Można odstawić do lodówki na godzinkę, ale nie trzeba.
2. Następnie nagrzewamy piekarnik do 180 C. Pieczemy udka ok 35-40 min.
3. Pod koniec pieczenia na patelni rozgrzewamy łyżkę masła. Wlewamy wodę lub bulion i gotujemy. Następnie dodajemy śmietaną, posiekany czosnek oraz pokrojone suszone pomidory.
4. Do sosu wkładamy upieczone mięso. Całość gotujemy ok 2-3 min. Przed podaniem udka z kurczaka w sosie posypujemy tymiankiem lub pietruszką oraz parmezanem.

Salatka:

1. Szpinak myjemy. Jabłko obieramy i kroimy w słupki. Ogórka kiszzonego oraz seler naciowy kroimy w drobną kostkę.
2. Z soku z cytryny, oliwy oraz przypraw przygotowujemy dressing.
3. Szpinak łączymy z warzywami i jabłkiem. Polewamy dressingiem.
4. Podajemy z kurczakiem i posypujemy migdałami.





## SAŁATKA KALAFIOROWA Z SZYNKĄ I SELEREM NACIOWYM

Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)

Seler naciowy - 20 g (0.4 x Łodyga)

Musztarda - 5 g (0.5 x Łyzeczka)

Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 55 g (1 x Sztuka)

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 15 g (0.5 x Łyżka)

Szynka wiejska - 50 g (3.3 x Plasterek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kalafiora podziel na różyczki i ugotuj w lekko osolonej wodzie.
2. Jajka ugotuj na twardo.
3. W tym czasie pokrój w kostkę, szynkę, seler naciowy oraz cebulę.
4. Z majonezu, musztardy przygotuj dressing
5. Kalafiora ostudź, jajka ostudź i obierz i pokrój w kostkę.
6. Wszystkie składniki wymieszaj i dodaj sos.
7. Posyp szczypiorkiem lub innymi ulubionymi ziołami.

SUMA K: 1553.0 B: 76.9 T: 109.1 WP: 48.2 F: 33.0 WW: 4.9



# Piątek

## POSIŁEK 1 07:00

K:439.3 / B:22.2 / T:35.5 / WP:4.0 / F:6.7 / WW:0.4

### PASTA Z PIECZONEGO ŁOSOSIA Z OGÓRKIEM KISZONYM I KOPERKIEM

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)  
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 10 g (1 x Łyżeczka)  
Koper ogrodowy - 10 g (1.2 x Łyżka)  
Łosoś, świeży - 80 g (0.8 x Kawatek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Łosoś wcześniej upieczonego, posiekać widelcem.
2. Ogórka kiszzonego pokroić w drobną kostkę.
3. Łosoś, ogórka i majonez wymieszać tworząc pastę.
4. Podawać na pieczywie z obfitą ilością kopru.

### BUŁKI LOW CARB (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 500 g (2 x Szklanka)

## POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:227.6 / B:7.0 / T:18.0 / WP:8.3 / F:2.8 / WW:0.8

### KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO I BANANA

Erytol / Erytrytol - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Maso orzechowe - 20 g (1.3 x Łyżeczka)  
Awokado - 35 g (0.2 x Sztuka)  
Napój migdałowy naturalny bio - 10 g (0 x Szklanka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Składniki na krem czekoladowy zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

## POSIŁEK 3 12:30

K:516.7 / B:28.4 / T:38.3 / WP:12.2 / F:5.1 / WW:1.2

### UDKA W SOSIE Z SUSZONYCH POMIDORÓW, SAŁATKA SZPINAKOWA Z JABŁKIEM I OGÓRKIEM KISZONYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## POSIŁEK 4 18:00

K:356.0 / B:22.8 / T:18.8 / WP:20.8 / F:6.8 / WW:2.1

### ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BROKUŁEM I WĘDZONYM KURCZAKIEM

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Filet z kurczaka (wędzony) - 50 g (0.5 x Kawatek)  
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)  
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)  
Wieprzowina, boczek bez kości - 20 g (0.2 x Kawatek)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Ziemniaki, wczesne - 80 g (1.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni.
2. Ziemniaki obierz i pokrój w plastry.
3. Cebulę obierz i pokrój w piórka.
4. Brokuł podziel na małe części. Dodaj nieobrane ząbki czosnku, kawałki boczku oraz szynkę.
5. Przypraw solą oraz pieprzem. Dodaj oliwę i dokładnie wymieszaj. Warzywa ułóż w naczyniu żaroodpornym i zapiekaj przez ok. 20 minut. Następnie polej śmietanką i wymieszaj. Zapiekaj jeszcze 10 minut. Udekoruj listkami bazylii i serwuj.
6. Zjedź w towarzystwie plasterków rzodkiewki i posyp szczypiorkiem.

SUMA K:1539.6 B:80.4 T:110.6 WP:45.3 F:21.5 WW:4.6



# Sobota

## POSIŁEK 1 07:00

### FRYTKI Z CUKINII W CHRUPIĄCEJ PANIERCE Z JAJKAMI NA MIĘKKO

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Bułka tarta - 10 g (1.2 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Ser, parmezan - 15 g (1.9 x Łyżka)

### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 500 g (2 x Szklanka)

K:456.8 / B:30.3 / T:31.4 / WP:11.8 / F:2.4 / WW:1.2

Czas przygotowania: 25 minut

1. Cukinie myjemy osuszamy i kroimy w słupki
2. W misce rozkłócone jedno jajko w drugim naczyniu łączymy parmezan z bułką tartą natką pietruszki oraz szczyptą soli i pieprzu piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni.
3. Słupki cukinii obtaczamy w jajku a następnie w panierce z przyprawami rozkładamy na blaszce z papierem do pieczenia skrapiamy oliwą pieczemy 15 minut
4. Delikatnie przewracamy frytki szpatułką i zmniejszamy temperaturę do 170 stopni pieczemy na złoty kolor przez 10 minut.
5. Pozostałe jajka wrzucamy do wrzątku i gotujemy 3 minuty jajka na miękko podajemy razem z frytkami.

## POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

### OWOCOWY DESER Z MASCARPONE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Kakao (proszek 11%) - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Serek mascarpone - 70 g (2.9 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)  
Maliny, mrożone - 40 g (0.1 x Opakowanie)  
Czarne jagody, mrożone - 40 g (0.4 x Opakowanie)



K:182.9 / B:2.2 / T:14.4 / WP:8.9 / F:2.5 / WW:0.9

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek mascarpone wymieszaj z miodem i kakao.
2. Na wierzch posyp malinami i jagodami.

## POSIŁEK 3 12:30

### BURGER WOŁOWY Z PUREE Z KALAFIORA, SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA NACIOWEGO

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyzeczka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Żółtko jaja kurzego - 20 g (1 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 5 g (0.8 x Łyzeczka)  
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 100 g (1 x Porcja)  
Czosnek - 1 g (0.2 x Ząbek)  
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

K:537.1 / B:33.8 / T:36.1 / WP:13.1 / F:10.2 / WW:1.4

Czas przygotowania: 25 minut

1. Kalafiora gotujemy w lekko osolonej wodzie.
2. Mięso mielone posypać pieprzem, czosnkiem, skórką z cytryny, natką pietruszki oraz zeszkłą cebulę jeśli jej używamy.
3. Do zmielonego mięsa dodać żółtko i delikatnie wymieszać. Uformować kotleciki. Rozgrzać dobrze patelnię grillową, posypać jednej strony solą i ułożyć na patelni (posoloną stroną do patelni). Grillować na dość dużym ogniu, przez około 3 minuty, aż mięso zmieni kolor do połowy burgera. Podczas grillowania uważamy, aby temperatura patelni nie zmniejszyła się i burgery nie wypuściły soków.
4. Ugotowanego kalafiora dobrze odcedzić rozgnieść na puree z masłem. Doprawić do smaku.
5. Marchew obrać i zetrzeć na drobnych oczkach, seler naciowy pokroić w drobną kostkę. Migdały posiekać. Wszystko połączyć i skropić sokiem z cytryny oraz oliwą. Podawać z burgerem i puree z kalafiora.

## POSIŁEK 4 18:00

### POTRAWKA POMIDOROWA Z WOŁOWINĄ

Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 50 g (0.5 x Porcja)  
Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pomidory z puszeki (krojone) - 80 g (0.8 x Porcja)  
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)

K:349.2 / B:15.0 / T:25.3 / WP:12.6 / F:5.4 / WW:1.2

Czas przygotowania: 20 minut

1. Warzywa pokroić w średnią kostkę.
2. Mięso mielone podsmażyć na rozgrzanej oliwie z oliwek, doprawić do smaku.
3. Dodać warzywa oraz pomidory w puszcze. dusić do miękkości mięsa.
4. Doprawić do smaku i dodać śmietankę.
5. Posypać ulubionymi ziołami.

SUMA K:1526.1 B:81.2 T:107.3 WP:46.4 F:20.5 WW:4.8



# Niedziela

## POSIŁEK 1 07:00

K:471.5 / B:15.1 / T:31.1 / WP:28.5 / F:9.8 / WW:2.9

### GOFRY BEZ MĄKI Z PIEGAMI CZEKOLADOWYMI I MASŁEM ORZECHOWYM

Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Masło orzechowe - 25 g (1.7 x Łyżeczka)  
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Proszek do pieczenia - 2 g (0.7 x Łyżeczka)  
Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Maliny, mrożone - 70 g (0.1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 30 minut

1. W dużej misce połącz jajka z masłem orzechowym erytrytolem, masłem proszkiem do pieczenia i cynamonem.
2. Ubij mikserem na średnich obrotach na gładką masę. Dodaj posiekaną gorzką czekoladę. Jeśli masz czas zostaw ciasto na pięć dziesięć minut będzie lepsze.
3. Gofrownice przygotuj i posmaruj masłem lub olejem kokosowym zamieszaj ciasto i nalej do gofrownicy równo rozprowadź gotowe gofry będą po około 4,5 minutach.
4. Podawaj z owocami.

### WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 500 g (2 x Szklanka)

## POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:182.9 / B:2.2 / T:14.4 / WP:8.9 / F:2.5 / WW:0.9

### OWOCOWY DESER Z MASCARPONE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## POSIŁEK 3 12:30

K:490.7 / B:44.3 / T:33.0 / WP:3.7 / F:0.7 / WW:0.4

### LENIWA LASAGNE Z WIEPRZOWINĄ

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)  
Ser, mozzarella - 50 g (3.3 x Kawalek)  
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyżeczka)  
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)  
Bazylija (świeża) - 2 g (2 x Listek)  
Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)  
Wieprzowina, szynka surowa - 100 g (1 x Kawalek)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Umieść cienkie uklepane plastry szynki w naczyniu do zapiekania. Mięso przypraw solą i pieprzem.
2. W małej misce zmieszaj mozzarellę z jajkiem, dodaj parmezan i wymieszaj.
3. Mięso układaj warstwowo: Mięso, sos, mięso, sos. Dodaj kawałeczki masła na wierzchu. Wstaw do piekarnika na 20 minut aż dobrze się wypierze w środku udekoruj ziołami.
4. Podawaj z rukolą i paskami papryki.

Ps. ułatwaj sobie życie, zrób podwójną porcję na poniedziałek lub więcej na niedzielny obiad z rodziną.

## POSIŁEK 4 18:00

K:360.4 / B:35.9 / T:19.3 / WP:7.7 / F:5.3 / WW:0.8

### SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I DUSZONĄ CUKINIĄ

Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)  
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x Łyżka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Rukola - 10 g (0.5 x Garść)  
Jaja kurze całe - 55 g (1 x Sztuka)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 2 g (0.3 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajo ugotuj na twardo.
2. Cukinie pokrój w kostkę, skrop odrobiną oliwy z oliwek, dopraw solą i przesmaż na małym ogniu przez 10 minut.
3. W tym czasie z majonezu, soku przygotuj sos.
4. Ogórka, rzodkiewki i awokado pokrój w plastry.
5. Wszystkie składniki połącz na sałatkę z rukolą, sałatą oraz z dressingiem, dodaj tuńczyka. Posyp szczypiorkiem lub innym ulubionym ziołem.

SUMA K:1505.5 B:97.5 T:97.9 WP:48.7 F:18.4 WW:4.9



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	285 g	2 x Sztuka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Bazylija (świeża)	7 g	7 x Listek
Brokuły	450 g	0.9 x Sztuka
Cebula	280 g	2.8 x Sztuka
Cukinia	900 g	3 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	120 g	1.2 x Opakowanie
Czosnek	21 g	4.2 x Ząbek
Jabłko	100 g	0.7 x Sztuka
Kalafior	450 g	0.9 x Sztuka
Koper ogrodowy	40 g	5 x Łyżka
Maliny, mrożone	190 g	0.4 x Opakowanie
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Ogórki, kiszone	240 g	4 x Sztuka
Papryka czerwona	245 g	1.8 x Sztuka
Pietruszka, liście	11 g	1.8 x Łyżeczka
Pomidory koktajlowe	560 g	28 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	160 g	1.6 x Porcja
Rukola	70 g	3.5 x Garść
Rzodkiewka	210 g	14 x Sztuka
Sałata	70 g	14 x Liść
Seler korzeniowy	325 g	5.4 x Plaster
Seler naciowy	87 g	1.9 x Łodyga
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x Sztuka
Szcypiorek	65 g	13 x Łyżeczka
Szpinak	150 g	6 x Garść
Ziemniaki, wczesne	180 g	2.6 x Sztuka

## ORZECHY I ZIARNA

Babka płesznik	35 g	3.5 x Łyżka
Kakao (proszek 11%)	5 g	0.5 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Masło orzechowe	45 g	3 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	40 g	4 x Łyżka
Mąka migdałowa	20 g	2 x Łyżka
Nasiona chia	25 g	5 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	20 g	1.3 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	30 g	6 x Łyżeczka
Stonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka

## NABIAŁ

Jaja kurze całe	650 g	11.6 x Sztuka
Kefir, 2% tłuszczu	120 g	6 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser, feta	130 g	1.3 x Kawalek
Ser, mozzarella	50 g	3.3 x Kawalek
Ser, parmezan	97 g	12.1 x Łyżka
Serek mascarpone	250 g	10.4 x Łyżka
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	170 g	8.5 x Łyżka
Żółtko jaja kurzego	20 g	1 x Sztuka

## INNE

Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
------------------	------	------------

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Erytrol / Erytrytol	15 g	3 x Łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15 g	1.5 x Łyżeczka
Miód pszczeleli	15 g	0.6 x Łyżka
Mleczko kokosowe (21%)	60 g	3 x Łyżka
Musztarda	5 g	0.5 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x Łyżka
Proszek do pieczenia	5 g	1.7 x Łyżeczka

## MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Filet z kurczaka (wędzony)	110 g	1.1 x Kawalek
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	240 g	2 x Sztuka
Szynka wiejska	50 g	3.3 x Plasterek
Wieprzowina, boczek bez kości	110 g	1.1 x Kawalek
Wieprzowina, szynka surowa	100 g	1 x Kawalek

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Pieprz biały	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	7 g	7 x Szczypta
Sól himalajska	4 g	4 x Szczypta
Sól morską	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka
Tymianek (świeży)	10 g	2 x Łodyga

## TŁUSZCZE

Majonez (z olejem rzepakowym)	15 g	0.5 x Łyżka
Masło ekstra	55 g	11 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	132 g	13.2 x Łyżka

## NAPOJE

Napój migdałowy naturalny bio	110 g	0.4 x Szklanka
Sok cytrynowy	28 g	4.7 x Łyżka
Woda Muszynieńska	3500 g	14 x Szklanka

## RYBY I OWOCE MORZA

Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Łosoś, świeży	200 g	2 x Kawalek

## ZBOŻOWE

Bułka tarta	10 g	1.2 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	20 g	2 x Łyżka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywności



Alicja Jeleniewska

