

Indywidualny Program Odżywiania



Pracownia Smaku
- catering dietetyczny i okazjonalny -

Jadłospis

low carb 1800

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-brokułowym	Filet z kurczaka w sosie serowo-brokułowym	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: 1862.2 / B: 106.9 T: 132.2 / WP: 51.0 F: 21.3 / WW: 5.1	K: 1873.9 / B: 105.0 T: 132.5 / WP: 48.3 F: 35.1 / WW: 4.8	K: 1826.3 / B: 99.8 T: 123.5 / WP: 60.7 F: 38.1 / WW: 6.1	K: 1863.7 / B: 92.3 T: 131.0 / WP: 57.8 F: 39.6 / WW: 5.9	K: 1847.6 / B: 96.5 T: 132.7 / WP: 54.3 F: 25.8 / WW: 5.5	K: 1831.3 / B: 97.5 T: 128.7 / WP: 55.7 F: 24.6 / WW: 5.7	K: 1806.6 / B: 117.0 T: 117.5 / WP: 58.4 F: 22.1 / WW: 5.9

KOMENTARZ

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

Poniedziałek

POSIŁEK 1 07:00

K:608.9 / B:37.0 / T:47.8 / WP:6.7 / F:2.2 / WW:0.6

OMLET ZIOŁOWY Z BAZYLIĄ I FETA, POMIDORKI

Ser, feta - 48 g (0.5 x Kawatek)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Wieprzowina, boczek bez kości - 60 g (0.6 x Kawatek)
Jaja kurze całe - 144 g (2.6 x Sztuka)
Bazylią (świeża) - 6 g (6 x Listek)
Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x Łyżka)
Sałata - 48 g (9.6 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 smaczna np. Monini)

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 600 g (2.4 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:266.9 / B:7.4 / T:16.1 / WP:20.1 / F:6.3 / WW:2.0

KOKTAJL OWOCE LEŚNE Z AWOKADO

Czarne jagody, mrożone - 36 g (0.4 x Opakowanie)
Awokado - 84 g (0.6 x Sztuka)
Maliny, mrożone - 36 g (0.1 x Opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu - 144 g (7.2 x Łyżka)
Miód pszczeli - 6 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:567.3 / B:44.5 / T:37.9 / WP:9.0 / F:6.3 / WW:0.9

FILET Z KURCZAKA W SOSIE SEROWO-BROKUŁOWYM

Ser, parmezan - 18 g (2.2 x Łyżka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 36 g (1.8 x Łyżka)
Tymianek (świeży) - 6 g (1.2 x Łodyga)
Pieprz biały - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
Sól biała - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
Cebula - 36 g (0.4 x Sztuka)
Brokuły - 180 g (0.4 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Kawatek)
Wieprzowina, boczek bez kości - 24 g (0.2 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 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:419.1 / B:18.0 / T:30.4 / WP:15.1 / F:6.5 / WW:1.5

POTRAWKA POMIDOROWA Z WOŁOWINĄ

Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 60 g (0.6 x Porcja)
Papryka czerwona - 84 g (0.6 x Sztuka)
Cukinia - 180 g (0.6 x Sztuka)
Cebula - 72 g (0.7 x Sztuka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 96 g (1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 18 g (1.8 x Łyżka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 24 g (1.2 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:1862.2 B:106.9 T:132.2 WP:51.0 F:21.3 WW:5.1



BUŁKI LOW CARB (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

- Serek mascarpone - 216 g (9 x łyżka)
- Babka pszenik - 42 g (4.2 x łyżka)
- Sól himalajska - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
- Proszek do pieczenia - 3.6 g (1.2 x łyżeczka)
- Mąka migdałowa - 24 g (2.4 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 201.6 g (3.6 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 - 96 g (4.8 x Sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 120 g (0.6 x Opakowanie)
- Szczypiorek - 6 g (1.2 x łyżeczka)
- Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)
- Awokado - 84 g (0.6 x Sztuka)
- Szczypiorek - 24 g (4.8 x łyżeczka)
- Sól biała - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
- Orzechy włoskie - 12 g (0.8 x łyżka)
- Sałata - 12 g (2.4 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 - 600 g (2.4 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:268.7 / B:12.1 / T:19.8 / WP:8.8 / F:3.5 / WW:0.8

CHRUPIĄCA CUKINIA Z FETA, POMIDORKAMI I BAZYLIOWYM PESTO

- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
- Szczypiorek - 0 g (0 x łyżeczka)
- Ser, parmezan - 12 g (1.5 x łyżka)
- Cukinia - 180 g (0.6 x Sztuka)
- Ser, feta - 24 g (0.2 x Kawatek)
- Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)
- Pesto zielone z bazylii - 12 g (0.6 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 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:637.1 / B:45.1 / T:45.1 / WP:9.8 / F:6.3 / WW:1.0

FILET Z KURCZAKA W SOSIE SEROWO-BROKUŁOWYM

- Ser, parmezan - 18 g (2.2 x łyżka)
- Brokuły - 180 g (0.4 x Sztuka)
- Cebula - 36 g (0.4 x Sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Kawatek)
- Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x łyżka)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 60 g (3 x łyżka)
- Sól biała - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
- Wieprzowina, boczek bez kości - 24 g (0.2 x Kawatek)
- Pieprz biały - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
- Tymianek (świeży) - 6 g (1.2 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 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.



PIECZONY SELER Z ODŚWIEŻAJĄCĄ SAŁATKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 390 g (6.5 x Plaster)

Rzodkiewka - 144 g (9.6 x Sztuka)

Rukola - 48 g (2.4 x Garść)

Oliwa z oliwek - 18 g (1.8 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)

Ser, feta - 60 g (0.6 x Kawalek)

Sok cytrynowy - 6 g (1 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 - 12 g (1.2 x Łyżka)

SUMA K:1873.9 B:105.0 T:132.5 WP:48.3 F:35.1 WW:4.8



Środa

POSIŁEK 1 07:00

K:645.5 / B:35.3 / T:45.9 / WP:16.8 / F:11.8 / WW:1.8

ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM, GNIECIONE AWOKADO Z CZOSNKIEM

Pomidory koktajlowe - 96 g (4.8 x Sztuka)
Sałata - 12 g (2.4 x Liść)
Sok cytrynowy - 0 g (0 x Łyżka)
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)
Awokado - 84 g (0.6 x Sztuka)
Szczypiorek - 6 g (1.2 x Łyzeczka)
Sól biała - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Szczypiorek - 24 g (4.8 x Łyzeczka)
Orzechy włoskie - 12 g (0.8 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 120 g (0.6 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 - 600 g (2.4 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:259.9 / B:4.9 / T:21.2 / WP:8.8 / F:8.1 / WW:0.9

PUDING Z OWOCÓW LEŚNYCH I CHIA

Nasiona chia - 18 g (3.6 x Łyzeczka)
Czarne jagody, mrożone - 60 g (0.6 x Opakowanie)
Mleczko kokosowe (21%) - 72 g (3.6 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:591.3 / B:34.2 / T:38.5 / WP:24.4 / F:5.3 / WW:2.5

MŁODE ZIEMNIANKI ZE SZPINAKIEM

Szpinak - 60 g (2.4 x Garść)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 6 g (0.8 x Łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 120 g (1.7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 18 g (1.8 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 - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Papryka czerwona - 84 g (0.6 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 6 g (0.8 x Łyżka)
Cebula - 24 g (0.2 x Sztuka)
Łosoś, świeży - 144 g (1.4 x Kawalek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Filet z łososia przyprawić
2. Paprykę oraz cebulę posiekać na drobno.
3. Warzywami obłożyć łososia, 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:329.7 / B:25.5 / T:17.9 / WP:10.6 / F:12.9 / WW:1.0

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) - 72 g (0.7 x Kawatek)

SUMA K: 1826.3 B: 99.8 T: 123.5 WP: 60.7 F: 38.1 WW: 6.1



Czwartek

POSIŁEK 1 07:00

K:589.6 / B:18.5 / T:40.9 / WP:23.8 / F:23.1 / WW:2.4

SIEMIANKO OWSIANKA Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

Nasiona chia - 12 g (2.4 x Łyżeczka)
Płatki owsiane (górskie) - 24 g (2.4 x Łyżka)
Sól morską - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
Migdały w płatkach - 24 g (2.4 x Łyżka)
Masło ekstra - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Maliny, mrożone - 60 g (0.1 x Opakowanie)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 36 g (7.2 x Łyżeczka)
Napój migdałowy naturalny bio - 120 g (0.5 x Szklanka)
Erytrol / Erytrytol - 6 g (1.2 x Łyżeczka)

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 600 g (2.4 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:268.7 / B:12.1 / T:19.8 / WP:8.8 / F:3.5 / WW:0.8

CHRUPIĄCA CUKINIA Z FETĄ, POMIDORKAMI I BAZYLIOWYM PESTO

Cukinia - 180 g (0.6 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 12 g (0.6 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x Łyżka)
Ser, parmezan - 12 g (1.5 x Łyżka)
Szcypiorek - 0 g (0 x Łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Ser, feta - 24 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:620.0 / B:34.0 / T:46.0 / WP:14.6 / F:6.2 / WW:1.5

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



Zjedz 1 z 2 porcji
Tymianek - 1.2 g (0.3 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 12 g (1.2 x Łyżka)
Szpinak - 120 g (4.8 x Garść)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 72 g (4.8 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 18 g (1.8 x Łyżka)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 288 g (2.4 x Sztuka)
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)
Ser, parmezan - 19.2 g (2.4 x Łyżka)
Masło ekstra - 12 g (2.4 x Łyżeczka)
Jabłko - 120 g (0.8 x Sztuka)
Seler naciowy - 26.4 g (0.6 x Łodyga)
Ogórki, kiszzone - 72 g (1.2 x Sztuka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 36 g (1.8 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.

Sałatka:

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 - 6 g (1.2 x łyżeczka)

Seler naciowy - 24 g (0.5 x Łodyga)

Musztarda - 6 g (0.6 x łyżeczka)

Kalafior - 240 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 66 g (1.2 x Sztuka)

Cebula - 24 g (0.2 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 18 g (0.6 x łyżka)

Szynka wiejska - 60 g (4 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:1863.7 B:92.3 T:131.0 WP:57.8 F:39.6 WW:5.9



Piątek

POSIŁEK 1 07:00

K:527.2 / B:26.7 / T:42.6 / WP:4.8 / F:8.0 / WW:0.5

PASTA Z PIECZONEGO ŁOSOSIA Z OGÓRKIEM KISZONYM I KOPERKIEM

Ogórki, kiszone - 144 g (2.4 x Sztuka)
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 12 g (1.2 x łyżeczka)
Koper ogrodowy - 12 g (1.5 x łyżka)
Łosoś, świeży - 96 g (1 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 - 600 g (2.4 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:273.2 / B:8.5 / T:21.6 / WP:9.9 / F:3.4 / WW:1.0

KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO I BANANA

Erytol / Erytrytol - 6 g (1.2 x łyżeczka)
Masto orzechowe - 24 g (1.6 x łyżeczka)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Napój migdałowy naturalny bio - 12 g (0 x Szklanka)
Kakao 16%, proszek - 12 g (1.2 x łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

POSIŁEK 3 12:30

K:620.0 / B:34.0 / T:46.0 / WP:14.6 / F:6.2 / WW:1.5

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:427.1 / B:27.3 / T:22.6 / WP:25.0 / F:8.2 / WW:2.5

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BROKUŁEM I WĘDZONYM KURCZAKIEM

Szcypiorek - 12 g (2.4 x łyżeczka)
Rukola - 24 g (1.2 x Garść)
Filet z kurczaka (wędzony) - 60 g (0.6 x Kawatek)
Cebula - 36 g (0.4 x Sztuka)
Brokuły - 180 g (0.4 x Sztuka)
Rzodkiewka - 36 g (2.4 x Sztuka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 24 g (1.2 x łyżka)
Wieprzowina, boczek bez kości - 24 g (0.2 x Kawatek)
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 96 g (1.4 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:1847.6 B:96.5 T:132.7 WP:54.3 F:25.8 WW:5.5



Sobota

POSIŁEK 1 07:00

FRYTKI Z CUKINII W CHRUPIĄCEJ PANIERCE Z JAJKAMI NA MIĘKKO

Pietruszka, liście - 7.2 g (1.2 x Łyżeczka)
Cukinia - 180 g (0.6 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 201.6 g (3.6 x Sztuka)
Bułka tarta - 12 g (1.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x Łyżka)
Ser, parmezan - 18 g (2.2 x Łyżka)

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 600 g (2.4 x Szklanka)

K:548.2 / B:36.3 / T:37.7 / WP:14.1 / F:2.8 / WW:1.5

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%) - 6 g (0.6 x Łyżka)
Serek mascarpone - 84 g (3.5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Maliny, mrożone - 48 g (0.1 x Opakowanie)
Czarne jagody, mrożone - 48 g (0.5 x Opakowanie)



K:219.5 / B:2.6 / T:17.3 / WP:10.7 / F:3.0 / WW:1.1

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 - 7.2 g (1.2 x Łyżka)
Seler naciowy - 54 g (1.2 x Łodyga)
Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x Łyżka)
Masło ekstra - 18 g (3.6 x Łyżeczka)
Marchew - 54 g (1.2 x Sztuka)
Kalafior - 300 g (0.6 x Sztuka)
Cebula - 36 g (0.4 x Sztuka)
Żółtko jaja kurzego - 24 g (1.2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 120 g (1.2 x Porcja)
Czosnek - 1.2 g (0.2 x Ząbek)
Migdały w płatkach - 12 g (1.2 x Łyżka)

K:644.5 / B:40.5 / T:43.3 / WP:15.7 / F:12.2 / WW:1.7

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) - 60 g (0.6 x Porcja)
Cebula - 72 g (0.7 x Sztuka)
Cukinia - 180 g (0.6 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 18 g (1.8 x Łyżka)
Papryka czerwona - 84 g (0.6 x Sztuka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 96 g (1 x Porcja)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 24 g (1.2 x Łyżka)

K:419.1 / B:18.0 / T:30.4 / WP:15.1 / F:6.5 / WW:1.5

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:1831.3 B:97.5 T:128.7 WP:55.7 F:24.6 WW:5.7



Niedziela

POSIŁEK 1 07:00

K:565.8 / B:18.2 / T:37.3 / WP:34.2 / F:11.8 / WW:3.4

GOFRY BEZ MAKI Z PIEGAMI CZEKOLADOWYMI I MASŁEM ORZECHOWYM

Cynamon - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 67.2 g (1.2 x Sztuka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)
Czekolada gorzka - 14.4 g (2.4 x Kostka)
Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)
Masło ekstra - 12 g (2.4 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 2.4 g (0.8 x Łyżeczka)
Erytrol / Erytrytol - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Maliny, mrożone - 84 g (0.2 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 - 600 g (2.4 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:219.5 / B:2.6 / T:17.3 / WP:10.7 / F:3.0 / WW:1.1

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:588.8 / B:53.2 / T:39.7 / WP:4.4 / F:0.9 / WW:0.5

LENIWA LASAGNE Z WIEPRZOWINĄ

Sól biała - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
Ser, parmezan - 19.2 g (2.4 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawałek)
Masło ekstra - 18 g (3.6 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 33.6 g (0.6 x Sztuka)
Bazylija (świeża) - 2.4 g (2.4 x Listek)
Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)
Wieprzowina, szynka surowa - 120 g (1.2 x Kawałek)

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:432.5 / B:43.1 / T:23.2 / WP:9.2 / F:6.4 / WW:0.9

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I DUSZONĄ CUKINIĄ

Awokado - 48 g (0.3 x Sztuka)
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 6 g (0.6 x Łyżeczka)
Tuńczyk w sosie własnym - 144 g (4.8 x Łyżka)
Sałata - 12 g (2.4 x Liść)
Rukola - 12 g (0.6 x Garść)
Jaja kurze całe - 66 g (1.2 x Sztuka)
Cukinia - 180 g (0.6 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 2.4 g (0.4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 2.4 g (0.2 x Łyżka)
Rzodkiewka - 72 g (4.8 x Sztuka)
Sól himalajska - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
Ogórki, kiszzone - 72 g (1.2 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 szczyptką lub innym ulubionym ziołem.

SUMA K:1806.6 B:117.0 T:117.5 WP:58.4 F:22.1 WW:5.9



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	342 g	2.4 x Sztuka
Banan	72 g	0.6 x Sztuka
Bazylija (świeża)	8.4 g	8.4 x Listek
Brokuły	540 g	1.1 x Sztuka
Cebula	336 g	3.4 x Sztuka
Cukinia	1080 g	3.6 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	144 g	1.4 x Opakowanie
Czosnek	25.2 g	5 x Ząbek
Jabłko	120 g	0.8 x Sztuka
Kalafior	540 g	1.1 x Sztuka
Koper ogrodowy	48 g	6 x Łyżka
Maliny, mrożone	228 g	0.5 x Opakowanie
Marchew	54 g	1.2 x Sztuka
Ogórki, kiszane	288 g	4.8 x Sztuka
Papryka czerwona	294 g	2.1 x Sztuka
Pietruszka, liście	13.2 g	2.2 x Łyżeczka
Pomidory koktajlowe	672 g	33.6 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	192 g	1.9 x Porcja
Rukola	84 g	4.2 x Garść
Rzodkiewka	252 g	16.8 x Sztuka
Sałata	84 g	16.8 x Liść
Seler korzeniowy	390 g	6.5 x Plaster
Seler naciowy	104.4 g	2.3 x Łodyga
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	72 g	4.8 x Sztuka
Szcypiorek	78 g	15.6 x Łyżeczka
Szpinak	180 g	7.2 x Garść
Ziemniaki, wczesne	216 g	3.1 x Sztuka

ORZECHY I ZIARNA

Babka płesznik	42 g	4.2 x Łyżka
Kakao (proszek 11%)	6 g	0.6 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	12 g	1.2 x Łyżka
Masło orzechowe	54 g	3.6 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	48 g	4.8 x Łyżka
Mąka migdałowa	24 g	2.4 x Łyżka
Nasiona chia	30 g	6 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	24 g	1.6 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	36 g	7.2 x Łyżeczka
Stonecznik, nasiona, łuskane	12 g	1.2 x Łyżka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	780 g	13.9 x Sztuka
Kefir, 2% tłuszczu	144 g	7.2 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	240 g	1.2 x Opakowanie
Ser, feta	156 g	1.6 x Kawałek
Ser, mozzarella	60 g	4 x Kawałek
Ser, parmezan	116.4 g	14.6 x Łyżka
Serek mascarpone	300 g	12.5 x Łyżka
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	204 g	10.2 x Łyżka
Żółtko jaja kurzego	24 g	1.2 x Sztuka

INNE

Czekolada gorzka	14.4 g	2.4 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	18 g	3.6 x Łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	18 g	1.8 x Łyżeczka
Miód pszczeleli	18 g	0.8 x Łyżka
Mleczko kokosowe (21%)	72 g	3.6 x Łyżka
Musztarda	6 g	0.6 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	24 g	1.2 x Łyżka
Proszek do pieczenia	6 g	2 x Łyżeczka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Pieprz biały	2.4 g	2.4 x Szczypta
Sól biała	8.4 g	8.4 x Szczypta
Sól himalajska	4.8 g	4.8 x Szczypta
Sól morską	1.2 g	1.2 x Szczypta
Tymianek	1.2 g	0.3 x Łyżeczka
Tymianek (świeży)	12 g	2.4 x Łodyga

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Filet z kurczaka (wędzony)	132 g	1.3 x Kawałek
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	240 g	2.4 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	240 g	2.4 x Kawałek
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	288 g	2.4 x Sztuka
Szynka wiejska	60 g	4 x Plaster
Wieprzowina, boczek bez kości	132 g	1.3 x Kawałek
Wieprzowina, szynka surowa	120 g	1.2 x Kawałek

TŁUSZCZE

Majonez (z olejem rzepakowym)	18 g	0.6 x Łyżka
Masło ekstra	66 g	13.2 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	158.4 g	15.8 x Łyżka

NAPOJE

Napój migdałowy naturalny bio	132 g	0.5 x Szklanka
Sok cytrynowy	33.6 g	5.6 x Łyżka
Woda Muszynianka	4200 g	16.8 x Szklanka

ZBOŻOWE

Bułka tarta	12 g	1.5 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	24 g	2.4 x Łyżka

RYBY I OWOCE MORZA

Tuńczyk w sosie własnym	144 g	4.8 x Łyżka
Łosoś, świeży	240 g	2.4 x Kawałek

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

