

Indywidualny Program Odżywiania



Pracownia Smaku
- catering dietetyczny i okazjonalny -

Jadłospis

low carb 2000

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 twaróg ze szczypiorkiem, gniecione awokado z czosnkiem Woda Muszynianka	Orzechowy twaróg ze szczypiorkiem, gniecione awokado z czosnkiem Butki low carb Woda Muszynianka	Siemianko owsianka z malinami i migdałami Woda Muszynianka	Pasta z pieczonego łosia 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: 2069.3 / B: 118.8 T: 146.9 / WP: 56.7 F: 23.7 / WW: 5.7	K: 2081.6 / B: 116.7 T: 147.2 / WP: 53.6 F: 39.0 / WW: 5.3	K: 2029.1 / B: 110.9 T: 137.2 / WP: 67.4 F: 42.3 / WW: 6.8	K: 2071.0 / B: 102.5 T: 145.5 / WP: 64.3 F: 44.0 / WW: 6.5	K: 2053.1 / B: 107.2 T: 147.5 / WP: 60.4 F: 28.6 / WW: 6.1	K: 2034.6 / B: 108.3 T: 143.0 / WP: 61.8 F: 27.3 / WW: 6.3	K: 2007.3 / B: 130.0 T: 130.5 / WP: 64.9 F: 24.5 / WW: 6.6



KOMENTARZ

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

Poniedziałek

POSIŁEK 1 10:00

K:676.8 / B:41.1 / T:53.1 / WP:7.5 / F:2.5 / WW:0.7

OMLET ZIOŁOWY Z BAZYLIĄ I FETA, POMIDORKI

Ser, feta - 53.3 g (0.5 x Kawatek)
Pomidory koktajlowe - 133.3 g (6.7 x Sztuka)
Wieprzowina, boczek bez kości - 66.7 g (0.7 x Kawatek)
Jaja kurze całe - 160 g (2.9 x Sztuka)
Bazylia (świeża) - 6.7 g (6.7 x Listek)
Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x Łyżka)
Sałata - 53.3 g (10.7 x Liść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pomidory umyć i pokroić w kostkę.
2. Na rozgrzaną patelnię 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 - 666.7 g (2.7 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:296.6 / B:8.2 / T:17.8 / WP:22.4 / F:7.0 / WW:2.3

KOKTAJL OWOCE LEŚNE Z AWOKADO

Czarne jagody, mrożone - 40 g (0.4 x Opakowanie)
Awokado - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Maliny, mrożone - 40 g (0.1 x Opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu - 160 g (8 x Łyżka)
Miód pszczeli - 6.7 g (0.3 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:630.0 / B:49.5 / T:42.1 / WP:10.0 / F:7.0 / WW:1.0

FILET Z KURCZAKA W SOSIE SEROWO-BROKUŁOWYM

Ser, parmezan - 20 g (2.5 x Łyżka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 40 g (2 x Łyżka)
Tymianek (świeży) - 6.7 g (1.3 x Łodyga)
Pieprz biały - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Sól biała - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Cebula - 40 g (0.4 x Sztuka)
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 133.3 g (1.3 x Kawatek)
Wieprzowina, boczek bez kości - 26.7 g (0.3 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 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 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.

POSIŁEK 4 18:00

K:465.8 / B:20.0 / T:33.8 / WP:16.8 / F:7.3 / WW:1.7

POTRAWKA POMIDOROWA Z WOŁOWINĄ

Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 66.7 g (0.7 x Porcja)
Papryka czerwona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Cebula - 80 g (0.8 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 106.7 g (1.1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 26.7 g (1.3 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:2069.3 B:118.8 T:146.9 WP:56.7 F:23.7 WW:5.7



BUŁKI LOW CARB (PRZEPIS NA 6 PORCJI)

Zjedz 1 z 6 porcji

- Serek mascarpone - 240 g (10 x łyżka)
- Babka pszenik - 46.7 g (4.7 x łyżka)
- Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
- Proszek do pieczenia - 4 g (1.3 x łyżeczka)
- Mąka migdałowa - 26.7 g (2.7 x łyżka)
- Jaja kurze całe - 224 g (4 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 - 106.7 g (5.3 x Sztuka)
- Ser twarogowy półtłusty - 133.3 g (0.7 x Opakowanie)
- Szcypiorek - 6.7 g (1.3 x łyżeczka)
- Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)
- Awokado - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
- Szcypiorek - 26.7 g (5.3 x łyżeczka)
- Sól biała - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
- Orzechy włoskie - 13.3 g (0.9 x łyżka)
- Sałata - 13.3 g (2.7 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 - 666.7 g (2.7 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:298.7 / B:13.5 / T:22.0 / WP:9.8 / F:3.9 / WW:0.9

CHRUPIĄCA CUKINIA Z FETĄ, POMIDORKAMI I BAZYLIOWYM PESTO

- Pomidory koktajlowe - 133.3 g (6.7 x Sztuka)
- Szcypiorek - 0 g (0 x łyżeczka)
- Ser, parmezan - 13.3 g (1.7 x łyżka)
- Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
- Ser, feta - 26.7 g (0.3 x Kawatek)
- Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x łyżka)
- Pesto zielone z bazylii - 13.3 g (0.7 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:707.7 / B:50.1 / T:50.1 / WP:10.8 / F:7.0 / WW:1.1

FILET Z KURCZAKA W SOSIE SEROWO-BROKUŁOWYM

- Ser, parmezan - 20 g (2.5 x łyżka)
- Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
- Cebula - 40 g (0.4 x Sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 133.3 g (1.3 x Kawatek)
- Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x łyżka)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 66.7 g (3.3 x łyżka)
- Sól biała - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
- Wieprzowina, boczek bez kości - 26.7 g (0.3 x Kawatek)
- Pieprz biały - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
- Tymianek (świeży) - 6.7 g (1.3 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 boczeczek 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 - 133.3 g (6.7 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 433.3 g (7.2 x Plaster)

Rzodkiewka - 160 g (10.7 x Sztuka)

Rukola - 53.3 g (2.7 x Garść)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 26.7 g (3.3 x Łyżka)

Ser, feta - 66.7 g (0.7 x Kawalek)

Sok cytrynowy - 6.7 g (1.1 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 - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

SUMA K:2081.6 B:116.7 T:147.2 WP:53.6 F:39.0 WW:5.3



Środa

POSIŁEK 1 07:00

K:777.0 / B:39.2 / T:51.0 / WP:18.7 / F:13.1 / WW:2.0

ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM, GNIECIONE AWOKADO Z CZOSNKIEM

Pomidory koktajlowe - 106.7 g (5.3 x Sztuka)
Sałata - 13.3 g (2.7 x Liść)
Sok cytrynowy - 0 g (0 x Łyżka)
Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)
Awokado - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Szczypiorek - 6.7 g (1.3 x Łyzeczka)
Sól biała - 2.7 g (2.7 x Szczypota)
Szczypiorek - 26.7 g (5.3 x Łyzeczka)
Orzechy włoskie - 13.3 g (0.9 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 133.3 g (0.7 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 - 666.7 g (2.7 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:288.8 / B:5.4 / T:23.6 / WP:9.8 / F:9.0 / WW:1.0

PUDING Z OWOCÓW LEŚNYCH I CHIA

Nasiona chia - 20 g (4 x Łyzeczka)
Czarne jagody, mrożone - 66.7 g (0.7 x Opakowanie)
Mleczko kokosowe (21%) - 80 g (4 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:657.0 / B:38.0 / T:42.7 / WP:27.1 / F:5.9 / WW:2.7

MŁODE ZIEMNIANKI ZE SZPINAKIEM

Szpinak - 66.7 g (2.7 x Garść)
Sok cytrynowy - 6.7 g (1.1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 6.7 g (0.8 x Łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 133.3 g (1.9 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 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 - 2.7 g (2.7 x Szczypota)
Papryka czerwona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 6.7 g (0.8 x Łyżka)
Cebula - 26.7 g (0.3 x Sztuka)
Łosoś, świeży - 160 g (1.6 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:366.3 / B:28.3 / T:19.9 / WP:11.8 / F:14.3 / WW:1.1

PIECZONY SELER Z ODŚWIEŻAJĄCĄ SAŁATKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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





Czwartek

POSIŁEK 1 07:00

K:655.5 / B:20.5 / T:45.4 / WP:26.4 / F:25.6 / WW:2.7

SIEMIANKO OWSIANKA Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

Nasiona chia - 13.3 g (2.7 x łyżeczka)
Płatki owsiane (górskie) - 26.7 g (2.7 x łyżka)
Sól morską - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Migdały w płatkach - 26.7 g (2.7 x łyżka)
Masło ekstra - 6.7 g (1.3 x łyżeczka)
Maliny, mrożone - 66.7 g (0.1 x Opakowanie)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 40 g (8 x łyżeczka)
Napój migdałowy naturalny bio - 133.3 g (0.5 x Szklanka)
Erytrol / Erytrytol - 6.7 g (1.3 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 - 666.7 g (2.7 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:298.7 / B:13.5 / T:22.0 / WP:9.8 / F:3.9 / WW:0.9

CHRUPIĄCA CUKINIA Z FETĄ, POMIDORKAMI I BAZYLIOWYM PESTO

Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 13.3 g (0.7 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x łyżka)
Ser, parmezan - 13.3 g (1.7 x łyżka)
Szczypiorek - 0 g (0 x łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 133.3 g (6.7 x Sztuka)
Ser, feta - 26.7 g (0.3 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:688.6 / B:37.8 / T:51.0 / WP:16.3 / F:6.8 / WW:1.6

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



Zjedz 1 z 2 porcji
Tymianek - 1.3 g (0.3 x łyżeczka)
Migdały w płatkach - 13.3 g (1.3 x łyżka)
Szpinak - 133.3 g (5.3 x Garść)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 80 g (5.3 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 13.3 g (2.2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 320 g (2.7 x Sztuka)
Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)
Ser, parmezan - 21.3 g (2.7 x łyżka)
Masło ekstra - 13.3 g (2.7 x łyżeczka)
Jabłko - 133.3 g (0.9 x Sztuka)
Seler naciowy - 29.3 g (0.7 x Łodyga)
Ogórki, kiszzone - 80 g (1.3 x Sztuka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 40 g (2 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 - 6.7 g (1.3 x łyżeczka)

Seler naciowy - 26.7 g (0.6 x łydoga)

Musztarda - 6.7 g (0.7 x łyżeczka)

Kalafior - 266.7 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 73.3 g (1.3 x Sztuka)

Cebula - 26.7 g (0.3 x Sztuka)

Majonez (z olejem rzepakowym) - 20 g (0.7 x łyżka)

Szynka wiejska - 66.7 g (4.4 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:2071.0 B:102.5 T:145.5 WP:64.3 F:44.0 WW:6.5



Piątek

POSIŁEK 1 07:00

K:585.6 / B:29.6 / T:47.3 / WP:5.3 / F:8.9 / WW:0.5

PASTA Z PIECZONEGO ŁOSOSIA Z OGÓRKIEM KISZONYM I KOPERKIEM

Ogórki, kiszone - 160 g (2.7 x Sztuka)
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 13.3 g (1.3 x Łyzeczka)
Koper ogrodowy - 13.3 g (1.7 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 106.7 g (1.1 x Kawalek)

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 - 666.7 g (2.7 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:303.6 / B:9.4 / T:24.0 / WP:11.0 / F:3.8 / WW:1.1

KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO I BANANA

Erytol / Erytrytol - 6.7 g (1.3 x Łyzeczka)
Masto orzechowe - 26.7 g (1.8 x Łyzeczka)
Awokado - 46.7 g (0.3 x Sztuka)
Napój migdałowy naturalny bio - 13.3 g (0.1 x Szklanka)
Kakao 16%, proszek - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut

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

POSIŁEK 3 12:30

K:688.6 / B:37.8 / T:51.0 / WP:16.3 / F:6.8 / WW:1.6

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:475.2 / B:30.4 / T:25.1 / WP:27.8 / F:9.1 / WW:2.8

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z BROKUŁEM I WĘDZONYM KURCZAKIEM

Szcypiorek - 13.3 g (2.7 x Łyzeczka)
Rukola - 26.7 g (1.3 x Garść)
Filet z kurczaka (wędzony) - 66.7 g (0.7 x Kawalek)
Cebula - 40 g (0.4 x Sztuka)
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Rzodkiewka - 40 g (2.7 x Sztuka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 26.7 g (1.3 x Łyżka)
Wieprzowina, boczek bez kości - 26.7 g (0.3 x Kawalek)
Czosnek - 6.7 g (1.3 x Żąbek)
Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x Łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 106.7 g (1.5 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 żąbki 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:2053.1 B:107.2 T:147.5 WP:60.4 F:28.6 WW:6.1



Sobota

POSIŁEK 1 07:00

FRYTKI Z CUKINII W CHRUPIĄCEJ PANIERCE Z JAJKAMI NA MIĘKKO

Pietruszka, liście - 8 g (1.3 x łyżeczka)
Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)
Bułka tarta - 13.3 g (1.7 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x łyżka)
Ser, parmezan - 20 g (2.5 x łyżka)

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 666.7 g (2.7 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

OWOCOWY DESER Z MASCARPONE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kakao (proszek 11%) - 6.7 g (0.7 x łyżka)
Serek mascarpone - 93.3 g (3.9 x łyżka)
Miód pszczeli - 13.3 g (0.6 x łyżka)
Maliny, mrożone - 53.3 g (0.1 x Opakowanie)
Czarne jagody, mrożone - 53.3 g (0.5 x Opakowanie)



K:608.7 / B:40.3 / T:41.9 / WP:15.7 / F:3.1 / WW:1.6

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.

K:243.8 / B:2.9 / T:19.2 / WP:11.8 / F:3.3 / WW:1.2

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 - 8 g (1.3 x łyżka)
Seler naciowy - 60 g (1.3 x Łodyga)
Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x łyżka)
Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)
Marchew - 60 g (1.3 x Sztuka)
Kalafior - 333.3 g (0.7 x Sztuka)
Cebula - 40 g (0.4 x Sztuka)
Żółtko jaja kurzego - 26.7 g (1.3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6.7 g (1.1 x łyżeczka)
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 133.3 g (1.3 x Porcja)
Czosnek - 1.3 g (0.3 x Ząbek)
Migdały w płatkach - 13.3 g (1.3 x łyżka)

K:716.3 / B:45.0 / T:48.1 / WP:17.5 / F:13.6 / WW:1.9

Czas przygotowania: 25 minut

1. Kalafiora gotujemy w lekko osolonej wodzie.
2. Mięso mielone posypać pieprzem, czosnkiem, skórką z cytryny, natką pietruszki oraz zeszlą 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) - 66.7 g (0.7 x Porcja)
Cebula - 80 g (0.8 x Sztuka)
Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Papryka czerwona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 106.7 g (1.1 x Porcja)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 26.7 g (1.3 x łyżka)

K:465.8 / B:20.0 / T:33.8 / WP:16.8 / F:7.3 / WW:1.7

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:2034.6 B:108.3 T:143.0 WP:61.8 F:27.3 WW:6.3



Niedziela

POSIŁEK 1 07:00

K:628.3 / B:20.2 / T:41.4 / WP:38.0 / F:13.1 / WW:3.8

GOFRY BEZ MAKI Z PIEGAMI CZEKOLADOWYMI I MASŁEM ORZECHOWYM

Cynamon - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 74.7 g (1.3 x Sztuka)
Masło orzechowe - 33.3 g (2.2 x Łyżeczka)
Czekolada gorzka - 16 g (2.7 x Kostka)
Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)
Masło ekstra - 13.3 g (2.7 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 2.7 g (0.9 x Łyżeczka)
Erytrol / Erytrytol - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
Maliny, mrożone - 93.3 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 - 666.7 g (2.7 x Szklanka)

POSIŁEK 2 - PRZEKĄSKA 10:30

K:243.8 / B:2.9 / T:19.2 / WP:11.8 / F:3.3 / WW:1.2

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:654.1 / B:59.1 / T:44.1 / WP:4.9 / F:1.0 / WW:0.6

LENIWA LASAGNE Z WIEPRZOWINĄ

Sól biała - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Ser, parmezan - 21.3 g (2.7 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 66.7 g (4.4 x Kawalek)
Masło ekstra - 20 g (4 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 37.3 g (0.7 x Sztuka)
Bazylija (świeża) - 2.7 g (2.7 x Listek)
Papryka czerwona - 46.7 g (0.3 x Sztuka)
Wieprzowina, szynka surowa - 133.3 g (1.3 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. ułatwiał sobie życie, zrób podwójną porcję na poniedziałek lub więcej na niedzielny obiad z rodziną.

POSIŁEK 4 18:00

K:481.0 / B:47.9 / T:25.8 / WP:10.2 / F:7.1 / WW:1.0

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I DUSZONĄ CUKINIĄ

Awokado - 53.3 g (0.4 x Sztuka)
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 6.7 g (0.7 x Łyżeczka)
Tuńczyk w sosie własnym - 160 g (5.3 x Łyżka)
Sałata - 13.3 g (2.7 x Liść)
Rukola - 13.3 g (0.7 x Garść)
Jaja kurze całe - 73.3 g (1.3 x Sztuka)
Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 2.7 g (0.4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 2.7 g (0.3 x Łyżka)
Rzodkiewka - 80 g (5.3 x Sztuka)
Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Ogórki, kiszzone - 80 g (1.3 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:2007.3 B:130.0 T:130.5 WP:64.9 F:24.5 WW:6.6



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	379.9 g	2.7 x Sztuka
Banan	80 g	0.7 x Sztuka
Bazylija (świeża)	9.4 g	9.4 x Listek
Brokuły	600 g	1.2 x Sztuka
Cebula	373.4 g	3.7 x Sztuka
Cukinia	1200 g	4 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	160 g	1.6 x Opakowanie
Czosnek	28.1 g	5.6 x Ząbek
Jabłko	133.3 g	0.9 x Sztuka
Kalafior	600 g	1.2 x Sztuka
Koper ogrodowy	53.4 g	6.7 x łyżka
Maliny, mrożone	253.3 g	0.5 x Opakowanie
Marchew	60 g	1.3 x Sztuka
Ogórki, kiszane	320 g	5.3 x Sztuka
Papryka czerwona	326.6 g	2.3 x Sztuka
Pietruszka, liście	14.7 g	2.4 x łyżeczka
Pomidory koktajlowe	746.6 g	37.3 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	213.4 g	2.1 x Porcja
Rukola	93.3 g	4.7 x Garść
Rzodkiewka	280 g	18.7 x Sztuka
Sałata	93.2 g	18.6 x Liść
Seler korzeniowy	433.3 g	7.2 x Plaster
Seler naciowy	116 g	2.6 x Łodyga
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	80 g	5.3 x Sztuka
Szczypiorek	86.8 g	17.4 x łyżeczka
Szpinak	200 g	8 x Garść
Ziemniaki, wczesne	240 g	3.4 x Sztuka

ORZECHY I ZIARNA

Babka płesznik	46.7 g	4.7 x łyżka
Kakao (proszek 11%)	6.7 g	0.7 x łyżka
Kakao 16%, proszek	13.3 g	1.3 x łyżka
Masło orzechowe	60 g	4 x łyżeczka
Migdały w płatkach	53.3 g	5.3 x łyżka
Mąka migdałowa	26.7 g	2.7 x łyżka
Nasiona chia	33.3 g	6.7 x łyżeczka
Orzechy włoskie	26.6 g	1.8 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	40 g	8 x łyżeczka
Stonecznik, nasiona, łuskane	13.3 g	1.3 x łyżka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	866.6 g	15.5 x Sztuka
Kefir, 2% tłuszczu	160 g	8 x łyżka
Ser twarogowy półtłusty	266.6 g	1.3 x Opakowanie
Ser, feta	173.4 g	1.7 x Kawalek
Ser, mozzarella	66.7 g	4.4 x Kawalek
Ser, parmezan	129.2 g	16.2 x łyżka
Serek mascarpone	333.3 g	13.9 x łyżka
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	226.8 g	11.3 x łyżka
Żółtko jaja kurzego	26.7 g	1.3 x Sztuka

INNE

Czekolada gorzka	16 g	2.7 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	20.1 g	4 x łyżeczka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20 g	2 x łyżeczka
Miód pszczeleli	20 g	0.8 x łyżka
Mleczko kokosowe (21%)	80 g	4 x łyżka
Musztarda	6.7 g	0.7 x łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	26.6 g	1.3 x łyżka
Proszek do pieczenia	6.7 g	2.2 x łyżeczka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Filet z kurczaka (wędzony)	146.7 g	1.5 x Kawalek
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	266.7 g	2.7 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	266.6 g	2.7 x Kawalek
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	320 g	2.7 x Sztuka
Szynka wiejska	66.7 g	4.4 x Plasterek
Wieprzowina, boczek bez kości	146.8 g	1.5 x Kawalek
Wieprzowina, szynka surowa	133.3 g	1.3 x Kawalek

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	6.7 g	1.3 x łyżeczka
Pieprz biały	2.6 g	2.6 x Szczypta
Sól biała	9.3 g	9.3 x Szczypta
Sól himalajska	5.3 g	5.3 x Szczypta
Sól morska	1.3 g	1.3 x Szczypta
Tymianek	1.3 g	0.3 x łyżeczka
Tymianek (świeży)	13.4 g	2.7 x Łodyga

TŁUSZCZE

Majonez (z olejem rzepakowym)	20 g	0.7 x łyżka
Masło ekstra	73.3 g	14.7 x łyżeczka
Oliwa z oliwek	176.1 g	17.6 x łyżka

NAPOJE

Napój migdałowy naturalny bio	146.6 g	0.6 x Szklanka
Sok cytrynowy	37.4 g	6.2 x łyżka
Woda Muszynianka	4666.9 g	18.7 x Szklanka

ZBOŻOWE

Butka tarta	13.3 g	1.7 x łyżka
Płatki owsiane (górskie)	26.7 g	2.7 x łyżka

RYBY I OWOCE MORZA

Tuńczyk w sosie własnym	160 g	5.3 x łyżka
Łosoś, świeży	266.7 g	2.7 x Kawalek

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

