



Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis
Dieta Wege, niski IG (lato) 1500kcal

Dietetyk Alicja Jeleniewska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30 Jajka sadzone na szpinaku ze szczypiorkiem i rzodkiewką	ŚNIADANIE 07:30 Owsianka z truskawkami i pistacjami	ŚNIADANIE 07:30 Soczewica w pomidorach Jajko sadzone Chleb żytni razowy	ŚNIADANIE 07:30 Placki gryczane z suszonymi pomidorami i parmezanem Nektarynka	ŚNIADANIE 07:30 Jajka po wiedeńsku z pesto	ŚNIADANIE 07:30 Kokosowa kasza manna z owocami Orzechy nerkowca (bez soli)	ŚNIADANIE 07:30 Pasta z zielonego groszku Bułki grahamki
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Sałatka ze szpinakiem, fetą i truskawkami	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Sałatka warzywno- owocowa z kalarepką	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Mus truskawkowy z tahini i bananem Orzechy nerkowca (bez soli)	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Koktajl chia z sezonowych owoców Kalarepa	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Sałatka z bobem, kalarepką i pomidorami koktajlowymi	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Sałatka z bobem, kalarepką i pomidorami koktajlowymi Chleb żytni razowy	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Grillowane halloumi z arbuzem i ziołową oliwą
OBIAD 14:00 Makaron ze szparagami i tofu w pesto	OBIAD 14:00 Makaron ze szparagami i tofu w pesto	OBIAD 14:00 Zupa z bobem i młodymi ziemniakami	OBIAD 14:00 Zupa z bobem i młodymi ziemniakami	OBIAD 14:00 Wiosenne curry ze szparagami Grillowane halloumi	OBIAD 14:00 Stir-fry marchewkowo-nektarynkowe z makaronem	OBIAD 14:00 Stir-fry marchewkowo-nektarynkowe z makaronem
PODWIECZOREK 17:00 Warzywna kanapka z wegańskim twarożkiem	PODWIECZOREK 17:00 Mus truskawkowy z tahini i bananem	PODWIECZOREK 17:00 Koktajl chia z sezonowych owoców	PODWIECZOREK 17:00 Soczewica w pomidorach	PODWIECZOREK 17:00 Orzeźwiający smoothie arburowe z chia	PODWIECZOREK 17:00 Smoothie kokosowe z arbuzem	PODWIECZOREK 17:00 Frytki z batatów
KOLACJA 20:00 Grzanki z rukolą i zielonym pesto	KOLACJA 20:00 Soczewica w pomidorach Chleb żytni razowy	KOLACJA 20:00 Placki gryczane z suszonymi pomidorami i parmezanem Dyń, pestki, łuskane	KOLACJA 20:00 Wiosenne curry ze szparagami	KOLACJA 20:00 Kokosowa kasza manna z owocami	KOLACJA 20:00 Grzanki z halloumi i pomidorkami	KOLACJA 20:00 Pasta z zielonego groszku Frytki z batatów
K: 1517.6 / B: 61.3 T: 70.5 / WP: 142.9 F: 33.8 / WW: 14.3	K: 1500.1 / B: 63.2 T: 51.3 / WP: 179.1 F: 36.2 / WW: 17.6	K: 1529.0 / B: 72.9 T: 63.7 / WP: 153.0 F: 29.0 / WW: 15.0	K: 1525.9 / B: 69.4 T: 61.9 / WP: 157.5 F: 34.5 / WW: 15.6	K: 1504.0 / B: 65.1 T: 78.1 / WP: 123.0 F: 26.4 / WW: 12.3	K: 1506.7 / B: 59.4 T: 51.1 / WP: 183.4 F: 35.0 / WW: 18.3	K: 1544.1 / B: 52.7 T: 66.5 / WP: 160.3 F: 37.0 / WW: 15.8

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

JAJKA SADZONE NA SZPINAKU ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ

Chleb żytni razowy - 45 g (1.5 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 3 g (0.3 x Łyżka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

K:349.2 / B:18.9 / T:19.2 / WP:22.1 / F:6.6 / WW:2.3

Czas przygotowania: 15 minut

Na rozgrzanej patelni z olejem wrzucić liście szpinaku (usuń ogonki). Dopraw do smaku, przemieszaj a następnie wbij jajka, przygotuj sadzone. Duś pod przykryciem przez kilka minut, w tym czasie pokrój szczypiorek oraz umyj i pokrój rzodkiewkę w kostkę. Dodaj warzywa na patelnię.

Podawaj z pieczywem cienko przesmarowanym masłem (opcjonalnie)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SALATKA ZE SZPINAKIEM, FETĄ I TRUSKAWKAMI

Miód pszczeleli - 16 g (0.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 8 g (0.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Truskawki - 210 g (3 x Garść)
Ser, feta - 25 g (0.2 x Kawalek)

K:273.2 / B:7.0 / T:14.1 / WP:27.2 / F:4.8 / WW:2.7

Czas przygotowania: 10 minut

Usunąć ogonki liści szpinaku, umyć i osuszyć usunąć szypułki truskawek, pokroić na półówki
Dodać pokruszoną fetę i rozdrobnione orzechy
Miód, cytrynę i oliwę wymieszać i polać sałatkę

OBIAD 14:00

MAKARON ZE SZPARAGAMI I TOFU W PESTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bazyli (świeża) - 4 g (4 x Listek)
Cebula dymka - 40 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)
Pesto zielone (wegańskie) - 40 g (2 x Łyżka)
Szparagi - 180 g (6 x Sztuka)
Płatki drożdżowe - 4 g (1 x Łyżka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 150 g (3 x Porcja)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Czarnuszka - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Pieprz biały - 3 g (3 x Szczypta)
Tofu naturalne - 150 g (0.8 x Opakowanie)



K:513.3 / B:20.5 / T:20.9 / WP:53.5 / F:13.2 / WW:5.3

Czas przygotowania: 25 minut

Makaron ugotować al dente

Szparagi: odciąć zdrewniałe końce, gotować w rondlu, główkami ku górze w osolonej wodzie przez 12 minut

po ostudzeniu pokroić na krótsze części

Tofu pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie z cebulką, dodać pesto

Makaron polać pesto z tofu, oprószyć płatkami drożdżowymi (ciepłą potrawę) wymieszać i podawać ze szparagami i czarnuszką, ozdobić potrawę listkami świeżej bazylii (opcjonalnie)

PODWIECZOREK 17:00

WARZYWNA KANAPKA Z WEGAŃSKIM TWAROŻKIEM

Awokado - 35 g (0.2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
Tofu naturalne - 30 g (0.2 x Opakowanie)

K:112.9 / B:4.5 / T:7.2 / WP:6.3 / F:3.3 / WW:0.7

Czas przygotowania: 10 minut

Tofu i awokado zblendować na pastę, dodać sok z cytryny i przyprawy, zioła (opcjonalnie 0,5 ząbka czosnku)

Paprykę przekroić, w połówce papryki faszerować twarożkiem, podawać ze szczypiorkiem

KOLACJA 20:00

GRZANKI Z RUKOLĄ I ZIEŁONYM PESTO
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Pesto zielone (wegańskie) - 10 g (0.5 x łyżka)
Rukola - 10 g (0.5 x Garść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)

K:268.9 / B:10.5 / T:9.1 / WP:33.6 / F:5.9 / WW:3.3

Czas przygotowania: 10 minut
pieczywo przesmarować pesto i zapiec w piekarniku nagrzanym na 150°C, posypać tartym parmezanem
przed podaniem położyć liście rukoli i umyte świeże rzodkiewki

SUMA K: 1517.6 B: 61.3 T: 70.5 WP: 142.9 F: 33.8 WW: 14.3

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I PISTACJAMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 170 g (0.7 x Szklanka)
Orzechy pistacjowe - 6 g (0.7 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)

K:327.4 / B:13.4 / T:9.3 / WP:44.9 / F:5.1 / WW:4.5

Czas przygotowania: 20 minut
1. Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj do miękkości.
2. Pokrój banana i wrzuć do garnka pod koniec gotowania.
3. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojone truskawki i pistacje.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SAŁATKA WARZYWNO-OWOCOWA Z KALAREPKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kalarepa - 100 g (0.6 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 12 g (0.8 x łyżka)
Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)



K:149.2 / B:3.2 / T:8.3 / WP:13.9 / F:3.9 / WW:1.4

Czas przygotowania: 10 minut
Jabłko obieramy, usuwamy gniazdo nasienne, kroimy w słupki i lekko skrapiamy sokiem z cytryny. Kalarepę obieramy, z papryki usuwamy nasiona i wszystkie składniki również kroimy w słupki. Dodajemy olej /lub oliwę z suszonych pomidorów/, doprawiamy do smaku, mieszamy i odstawiamy na kwadrans by składniki puściły trochę soku a smaki przegryzły się

OBIAD 14:00

MAKARON ZE SZPARAGAMI I TOFU W PESTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



K:513.3 / B:20.5 / T:20.9 / WP:53.5 / F:13.2 / WW:5.3

PODWIECZOREK 17:00

MUS TRUSKAWKOWY Z TAHINI I BANANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)
Truskawki - 280 g (4 x Garść)
Tahini - 18 g (3 x łyżeczka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 10 minut
Wszystkie składniki zblendować
* banan można uprzednio zmrozić (40 minut w zamrażarce), wtedy wychodzą lody :)

SOCZEWICA W POMIDORACH (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)

Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 84 g (7 x łyżka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz biały - 3 g (3 x Szczypta)

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

W garnku z grubym dnem lekko rozgrzewamy tłuszcz. Dodajemy do niego pokrojoną w pióra cebulę i posiekany czosnek. Mieszając czekamy aż się delikatnie poddusi (zeszkli) i dodajemy soczewicę, pokrojone w kostkę pomidory i wodę. Dusimy pod przykryciem około 15 minut.

Na koniec dodajemy sól, posiekane zioła i ewentualnie opcjonalne przyprawy. Niektórzy do tego dania dodają również cynamon, jednak nam bez niego danie bardziej smakuje.

Soczewicę z pomidorami podawać można właśnie z plackami gryczanymi, sałatą lub pieczywem pełnoziarnistym. Smakuje wybornie zarówno na ciepło jak i po wystygnięciu.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1500.1 B: 63.2 T: 51.3 WP: 179.1 F: 36.2 WW: 17.6

Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:339.2 / B:17.8 / T:13.5 / WP:32.9 / F:7.9 / WW:3.3

SOCZEWICA W POMIDORACH (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)

Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 84 g (7 x łyżka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz biały - 3 g (3 x Szczypta)

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

W garnku z grubym dnem lekko rozgrzewamy tłuszcz. Dodajemy do niego pokrojoną w pióra cebulę i posiekany czosnek. Mieszając czekamy aż się delikatnie poddusi (zeszkli) i dodajemy soczewicę, pokrojone w kostkę pomidory i wodę. Dusimy pod przykryciem około 15 minut.

Na koniec dodajemy sól, posiekane zioła i ewentualnie opcjonalne przyprawy. Niektórzy do tego dania dodają również cynamon, jednak nam bez niego danie bardziej smakuje.

Soczewicę z pomidorami podawać można właśnie z plackami gryczanymi, sałatą lub pieczywem pełnoziarnistym. Smakuje wybornie zarówno na ciepło jak i po wystygnięciu.

JAJKO SADZONE

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 2 g (0.2 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 6 minut

Patelnie skrop olejem, rozgrzej

Wbij jajko, dodaj sól i pieprz

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:191.9 / B:9.7 / T:8.0 / WP:19.9 / F:3.2 / WW:1.9

MUS TRUSKAWKOWY Z TAHINI I BANANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)

Truskawki - 210 g (3 x Garść)

Tahini - 12 g (2 x łyżeczka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 75 g (0.5 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 10 minut

Wszystkie składniki zblendować

* banan można uprzednio zmrozić (40 minut w zamrażarce), wtedy wychodzą lody :)

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 8 g (0.5 x łyżka)

OBIAD 14:00

K:507.8 / B:18.8 / T:21.4 / WP:53.2 / F:11.8 / WW:5.3

ZUPA Z BOBEM I MŁODYMI ZIEMNIAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bób - 240 g (3 x Garść)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Masło ekstra - 15 g (3 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 60 g (3.3 x Łyżka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Ziemniaki, wczesne - 490 g (7 x Sztuka)

Mięta (świeża) - 2 g (2 x Łyżka)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Bulion warzywny (domowy) - 400 g (1.6 x Szklanka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Pieprz biały - 4 g (4 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)

Ser, feta - 50 g (0.5 x Kawalek)



Czas przygotowania: 45 minut

Przygotować bób: ugotować w osolonej wodzie i obrać, odmierzyć potrzebną ilość.

Ziemniaki oskrobać, optukać i pokroić na plasterki. W garnku z grubym dnem podgrzać oliwę z masłem, włożyć ziemniaki i obsmażyć przez około 5 minut tak aby miejscami się zrumieniły. Dodać obrany i przepołowiony czosnek i smażyć razem przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować zupę pod przykryciem przez około 10 - 15 minut do czasu aż ziemniaki będą miękkie. Dodać ugotowany bób gotować jeszcze przez ok. 1 - 2 minuty. Dodać 3 łyżki posiekanego koperku i szczypiorek, odstawić z ognia.

Śmietanę umieścić w kubeczku i rozcieńczyć kilkoma łyżkami letniej wody, następnie dodawać po łyżce wywar z zupy za każdym razem mieszając, dodać tak około 10 łyżek wywaru, dopiero taką zahartowaną śmietanę możemy dodać do garnka z zupą. Podawać z pokruszoną fetą i resztą koperku. Aby nadać zupie ładnego koloru, warto dodać do niej 1/3 łyżeczki kurkumy.

PODWIECZOREK 17:00

K:151.8 / B:10.5 / T:3.2 / WP:19.0 / F:2.1 / WW:1.7

KOKTAJL CHIA Z SEZONOWYCH OWOCÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)

Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)

Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 75 g (0.5 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 10 minut

Owoce zmiksować z mlekiem i skyrem na gładką masę

Wymieszać, dodać chia.

Schłodzić w lodówce

Przed podaniem dokładnie wymieszać

KOLACJA 20:00

K:338.3 / B:16.1 / T:17.6 / WP:27.9 / F:4.0 / WW:2.8

PLACKI GRYZANE Z SUSZONYMI POMIDORAMI I PARMEZANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka gryczana - 50 g (3.3 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 12 g (1.2 x Łyżka)

Ser, parmezan - 15 g (1.9 x Łyżka)

Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)

Soda oczyszczona - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Proszek do pieczenia - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

Dodajemy wszystkie 'mokre' składniki na placki do średniej miski (jajko, jogurt, mleko, drobno posiekane suszone pomidory, olej).

Do małej miski dodajemy wszystkie 'suche' składniki (mąka, tarty parmezan, ziola, sól i pieprz, proszek i soda do pieczenia) i mieszamy. 3. Mieszamy wszystkie mokre składniki, aż będą dobrze połączone.

4. Do mokrych składników dodajmy suche i mieszamy do połączenia składników (nie można mieszać za długo).

5. Na patelni z nieprzywieralną powłoką rozgrzewamy olej. Jak patelnia będzie gorąca kładziemy po czubatej łyżce masy na placki.

6. Smażymy na złoto z dwóch stron.

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

SUMA K: 1529.0 B: 72.9 T: 63.7 WP: 153.0 F: 29.0 WW: 15.0

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

PLACKI GRYZYANE Z SUSZONYMI POMIDORAMI I PARMEZANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka gryczana - 50 g (3.3 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 12 g (1.2 x Łyżka)

Ser, parmezan - 15 g (1.9 x Łyżka)

Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)

Soda oczyszczona - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Proszek do pieczenia - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

NEKTARYNKA

Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KOKTAJL CHIA Z SEZONOWYCH OWOCÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)

Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)

Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 75 g (0.5 x Opakowanie)

KALAREPA

Kalarepa - 160 g (1 x Sztuka)

OBIAD 14:00

ZUPA Z BOBEM I MŁODYMI ZIEMNIAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bób - 240 g (3 x Garść)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Masło ekstra - 15 g (3 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 100 g (5.6 x Łyżka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Ziemniaki, wczesne - 400 g (5.7 x Sztuka)

Mięta (świeża) - 2 g (2 x Łyżka)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Bulion warzywny (domowy) - 400 g (1.6 x Szklanka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Pieprz biały - 4 g (4 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)

Ser, feta - 50 g (0.5 x Kawalek)

K:331.1 / B:14.6 / T:13.2 / WP:37.2 / F:4.7 / WW:3.8



Czas przygotowania: 25 minut

Dodajemy wszystkie 'mokre' składniki na placki do średniej miski (jajko, jogurt, mleko, drobno posiekane suszone pomidory, olej).

Do małej miski dodajemy wszystkie 'suche' składniki (mąka, tarty parmezan, ziola, sól i pieprz, proszek i soda do pieczenia) i mieszamy. 3. Mieszamy wszystkie mokre składniki, aż będą dobrze połączone.

4. Do mokrych składników dodajemy suche i mieszamy do połączenia składników (nie można mieszać za długo).

5. Na patelni z nieprzywieralną powłoką rozgrzewamy olej. Jak patelnia będzie gorąca kładziemy po czubatej łyżce masy na placki.

6. Smażymy na złoto z dwóch stron.

K:204.6 / B:14.1 / T:3.7 / WP:25.9 / F:5.6 / WW:2.4



Czas przygotowania: 10 minut

Owoce zmiksować z mlekiem i skyrem na gładką masę

Wymieszać, dodać chia.

Schłodzić w lodówce

Przed podaniem dokładnie wymieszać

K:502.6 / B:18.5 / T:23.8 / WP:47.2 / F:11.2 / WW:4.7



Czas przygotowania: 45 minut

Przygotować bób: ugotować w osolonej wodzie i obrać, odmierzyć potrzebną ilość.

Ziemniaki oskrobać, opłukać i pokroić na plasterki. W garnku z grubym dnem podgrzać oliwę z masłem, włożyć ziemniaki i obsmażyć przez około 5 minut tak aby miejscami się zrumieniły. Dodać obrany i przepołowiony czosnek i smażyć razem przez ok. 2 minuty.

Wlać gorący bulion i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować zupę pod przykryciem przez około 10 - 15 minut do czasu aż ziemniaki będą miękkie. Dodać ugotowany bób gotować jeszcze przez ok. 1 - 2 minuty. Dodać 3 łyżki posiekanego koperku i szczypiorek, odstawić z ognia.

Śmietanę umieścić w kubeczku i rozcieńczyć kilkoma łyżkami letniej wody, następnie dodawać po łyżce wywar z zupy za każdym razem mieszając, dodać tak około 10 łyżek wywaru, dopiero taką zahartowaną śmietanę możemy dodać do garnka z zupą. Podawać z pokruszoną fetą i resztą koperku. Aby nadać zupie ładnego koloru, warto dodać do niej 1/3 łyżeczki kurkumy.

SOCZEWICA W POMIDORACH (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:315.4 / B:13.4 / T:15.8 / WP:27.8 / F:7.9 / WW:2.8

WIOSENNE CURRY ZE SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula dymka - 40 g (2 x Sztuka)

Groszek zielony - 60 g (4 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 60 g (3.3 x Łyżka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Szparagi - 150 g (5 x Sztuka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)

Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Curry - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Tofu naturalne - 150 g (0.8 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 50 minut

Ugotuj ryż

Na oliwie podsmaż cebulę, szparagi, tofu i imbir oraz mięte dodaj wodę (bulion) oraz przyprawy (lub pastę curry)

Szparagi ugotuj aż będą miękkie

Do wywaru dodaj: ryż, groszek, rzodkiewki, śmietanę oraz szcypiorek,

Wymieszaj dokładnie dopraw do smaku

SUMA K: 1525.9 B: 69.4 T: 61.9 WP: 157.5 F: 34.5 WW: 15.6

Piątek

ŚNIADANIE 07:30

K:379.3 / B:19.1 / T:25.7 / WP:15.9 / F:4.6 / WW:1.6

JAJKA PO WIEDEŃSKU Z PESTO

Bazylija (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pesto zielone (wegańskie) - 15 g (0.8 x Łyżka)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Ser, parmezan - 4 g (0.5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

W szklankach umieszczamy po łyżce pesto i wbijamy po jednym jajku. Przyprawiamy solą i pieprzem.

Szklanki wkładamy do garnka z gotującą się wodą w taki sposób, aby sięgała do 3/4 wysokości. Gotujemy przez ok. 10 minut, aż białko i żółtko się zetną. W razie potrzeby wydłużamy czas gotowania o jeszcze kilka minut lub przyśpieszamy przykrywając na chwilę garnek pokrywką. Istnieje także możliwość, że jajko będzie już poprawnie ścięte po 7 minutach.

W tym czasie kromkę chleba kroimy w paseczki i podsmażamy na rozgrzanej oliwie z dwóch stron.

Gdy jajka się zetną, wyciągamy ostrożnie szklanki przy pomocy ściereczki. Wierzch posypujemy serem, dekorujemy plasterkami rzodkiewki i świeżą bazylią. Podajemy z grzankami.

SAŁATKA Z BOBEM, KALAREPKĄ I POMIDORAMI KOKTAJLOWYMI
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Bób - 160 g (2 x Garść)
 Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 1 g (0.2 x Ząbek)
 Kalarepa - 80 g (0.5 x Sztuka)
 Miód pszczeli - 4 g (0.2 x Łyżka)
 Musztarda - 10 g (1 x Łyzeczka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Orzechy pistacjowe - 9 g (1 x Łyżka)
 Roszponka - 10 g (0.5 x Garść)
 Rukola - 10 g (0.5 x Garść)
 Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)
 Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
 Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
 Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

Przygotować bób: ugotować w osolonej wodzie, odcedzić i obrać. Sałatę wyłożyć na półmisku.

Kalarepkę obrać i zetrzeć na tarce, ułożyć na sałacie razem przekładając rukolą. Posypać obranym bobem, ułożyć połówek pomidorków koktajlowych i posypać posiekaną cebulką wraz ze szczypiorkiem, zrumienionymi na suchej patelni pistacjami

Winegret: starty czosnek wymieszać z musztardą, następnie dodać miód i wymieszać.

Połączyć z sokiem z cytryny i oliwą, doprawić solą i pieprzem, połączyć po sałacie.

OBIAD 14:00

K:567.8 / B:26.6 / T:37.3 / WP:28.8 / F:8.0 / WW:2.9

WIOSENNE CURRY ZE SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
 Cebula dymka - 40 g (2 x Sztuka)
 Groszek zielony - 60 g (4 x Łyżka)
 Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
 Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)
 Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
 Śmietana, 12% tłuszczu - 100 g (5.6 x Łyżka)
 Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
 Szparagi - 150 g (5 x Sztuka)
 Imbir - 5 g (1 x Plaster)
 Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)
 Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
 Curry - 2 g (2 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
 Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
 Tofu naturalne - 150 g (0.8 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 50 minut

Ugotuj ryż

Na oliwie podsmaż cebulę, szparagi, tofu i imbir oraz mięte dodaj wodę (bulion) oraz przyprawy (lub pastę curry)

Szparagi ugotuj aż będą miękkie

Do wywaru dodaj: ryż, groszek, rzodkiewki, śmietanę oraz szczypiorek,

Wymieszaj dokładnie dopraw do smaku

GRILLOWANE HALLOUMI

Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
 Koper (w pęczkach) - 3 g (0.6 x Pęczek)
 Ser halloumi - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 7 minut

Sok z cytryny wymieszać z oliwą i koperkiem

przesmarować pokrojony w plastry ser halloumi i grillować na grillu elektrycznym czy patelni do grillowania

PODWIECZOREK 17:00

K:135.9 / B:2.2 / T:2.0 / WP:24.5 / F:3.8 / WW:2.4

ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE ARBUZOWE Z CHIA

Arbuz - 100 g (0.3 x Kawałek)
 Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
 Nasiona chia - 5 g (1 x Łyzeczka)
 Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)
 Woda kokosowa - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki zmiksować i blendować na gładką, płynną masę

KOLACJA 20:00

K:234.3 / B:7.9 / T:4.9 / WP:38.6 / F:2.2 / WW:3.8

KOKOSOWA KASZA MANNA Z OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Kasza manna - 75 g (6.2 x łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Mleczko kokosowe (12%) - 40 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

Jabłko umyć i zetrzeć na tarce lub pokroić w kostkę

W rondlu rozgrzać mleko z dodatkiem mleka kokosowego

dodać kaszę, dokładnie wymieszać

Jabłko można wymieszać z cynamonem i połączyć z kaszą

SUMA K: 1504.0 B: 65.1 T: 78.1 WP: 123.0 F: 26.4 WW: 12.3

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

K:317.2 / B:10.6 / T:11.5 / WP:43.0 / F:2.7 / WW:4.3

KOKOSOWA KASZA MANNA Z OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:254.9 / B:11.1 / T:8.7 / WP:28.1 / F:10.3 / WW:2.8

SAŁATKA Z BOBEM, KALAREPKĄ I POMIDORAMI KOKTAJLOWYMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

OBIAD 14:00

K:440.0 / B:16.7 / T:11.9 / WP:55.2 / F:16.1 / WW:5.5

STIR-FRY MARCHEWKOWO- NEKTARYNKOWE Z MAKARONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula dymka - 40 g (2 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)

Sezam, nasiona - 10 g (1 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 100 g (2 x Porcja)

Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 10 g (1 x łyżka)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Czarnuszka - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Pieprz cayenne - 2 g (2 x Szczypta)

Ciecierzycza (ugotowana) - 140 g (7 x łyżka)



Czas przygotowania: 45 minut

Cebulkę dymkę usmaż na oliwie, wymieszaj

Makaron ugotuj al dente

dodaj ok 60 ml wody do cebulki, dodaj : szczypiorek, rzodkiewkę, słupki lub wstążki marchewki, sól i pieprz cayenne

Duś ok 3 minut

Dodaj sos sojowy, sok cytryny nektarynke obraną i pokrojoną w plastry, namoczoną i ugotowaną ciecierzycę

Gotuj do wyparowania wody

Podawaj z makaronem, siekanym szczypiorkiem i nasionami sezamu

PODWIECZOREK 17:00

K:171.8 / B:7.9 / T:5.6 / WP:22.6 / F:0.4 / WW:2.2

SMOOTHIE KOKOSOWE Z ARBUZEM

Arbuz - 150 g (0.5 x Kawalek)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Mleczko kokosowe (12%) - 20 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut
Wszystkie składniki zblendować, schłodzić

KOLACJA 20:00

K:322.8 / B:13.1 / T:13.5 / WP:34.5 / F:5.5 / WW:3.4

GRZANKI Z HALLOUMI I POMIDORKAMI

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Rukola - 10 g (0.5 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Ser halloumi - 25 g (0.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut
Bułkę przekrój na połowę, przesmaruj cienko masłem i zapiecz w piekarniku
Połóż plastry halloumi, pokrojone pomidorki delikatnie dopraw solą
włóż na kilka minut do ciepłego piekarnika aby ser delikatnie się stopił
przed podaniem połóż kilka liści rukoli lub innej sałaty/ kielki czy listki bazylii

SUMA K: 1506.7 B: 59.4 T: 51.1 WP: 183.4 F: 35.0 WW: 18.3

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:338.8 / B:13.2 / T:15.8 / WP:32.7 / F:6.7 / WW:3.2

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
Groszek zielony - 75 g (5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz biały - 3 g (3 x Szczypta)
Ser, feta - 50 g (0.5 x Kawalek)



Czas przygotowania: 10 minut
Nasiona słonecznika namoczyć w wodzie (najlepiej na całą noc)
Zblendować nasiona słonecznika z fetą i świeżym zielonym groszkiem, dodać sok cytryny, czosnek i liście mięty
Wymieszać całość z oliwą i przyprawami
pastą przesmarować pieczywo

BUŁKI GRAHAMKI

Bułki grahamki - 50 g (0.8 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:276.8 / B:9.9 / T:13.3 / WP:28.6 / F:2.4 / WW:2.9

GRILLOWANE HALLOUMI Z ARBUZEM I ZIOŁOWĄ OLIWĄ

Arbuz - 300 g (1 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 4 g (0.3 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Koper (w pęczkach) - 6 g (1.2 x Pęczek)
Ser halloumi - 25 g (0.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut
Pomidorki pokroić na połówki, arbuza pociąć w kostkę
Ser halloumi marynować oliwą z sokiem cytryny i koperkiem, grillować na patelni do grillowania
Grillowany ser dodać do arbuza z pomidorkami i orzechami nerkowca (lub inne rodzaje orzechów także akceptowalne)

OBIAD 14:00

K:440.0 / B:16.7 / T:11.9 / WP:55.2 / F:16.1 / WW:5.5

STIR-FRY MARCHEWKOWO-NEKTARYNKOWE Z MAKARONEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



PODWIECZOREK 17:00

K:140.4 / B:2.0 / T:5.3 / WP:18.0 / F:4.3 / WW:1.8

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.

2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.

3. Wyfóž na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

KOLACJA 20:00

K:348.2 / B:10.8 / T:20.2 / WP:25.9 / F:7.6 / WW:2.5

PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1544.1 B: 52.7 T: 66.5 WP: 160.3 F: 37.0 WW: 15.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Arbuz	550 g	1.8 x Kawałek
Awokado	35 g	0.2 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	17 g	17 x Listek
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Bób	640 g	8 x Garść
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cebula dymka	180 g	9 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	140 g	7 x Łyżka
Czosnek	23 g	4.6 x Ząbek
Groszek zielony	195 g	13 x Łyżka
Imbir	10 g	2 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kalarepa	340 g	2.1 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	39 g	7.8 x Pęczek
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Mięta (świeża)	20 g	20 x Łyżka
Nektarynka	200 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x Sztuka
Roszonka	10 g	0.5 x Garść
Rukola	30 g	1.5 x Garść
Rzodkiewka	330 g	22 x Sztuka
Salata lodowa	40 g	2 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	168 g	14 x Łyżka
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka
Szczypiorek	60 g	12 x Łyżeczka
Szparagi	480 g	16 x Sztuka
Szpinak	100 g	4 x Garść
Truskawki	770 g	11 x Garść
Ziemniaki, wczesne	890 g	12.7 x Sztuka


PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	4 g	4 x Szczypta
Cynamon	7 g	1.4 x Łyżeczka
Czarnuszka	9 g	1.8 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	4 g	1 x Łyżeczka
Kurkuma	6 g	1.2 x Łyżeczka
Liść laurowy	4 g	4 x Listek
Mielona słodka papryka	7 g	1.4 x Łyżeczka
Pieprz biały	34 g	34 x Szczypta
Pieprz cayenne	2 g	2 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Sól himalajska	43 g	43 x Szczypta
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka

INNE

Bulion warzywny (domowy)	800 g	3.2 x Szklanka
Miód pszczeli	20 g	0.8 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	60 g	3 x Łyżka
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Pesto zielone (wegańskie)	65 g	3.2 x Łyżka
Proszek do pieczenia	4 g	1.3 x Łyżeczka

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Płatki drożdżowe	4 g	1 x Łyżka
Soda oczyszczona	4 g	0.8 x Łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	10 g	1 x Łyżka
Tofu naturalne	480 g	2.7 x Opakowanie

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	39 g	2.6 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	15 g	1.7 x Łyżka
Orzechy włoskie	8 g	0.5 x Łyżka
Sezam, nasiona	10 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Tahini	30 g	5 x Łyżeczka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	375 g	2.5 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1620 g	6.5 x Szklanka
Ser halloumi	100 g	1 x Porcja
Ser, feta	175 g	1.8 x Kawałek
Ser, parmezan	42 g	5.2 x Łyżka
Śmietana, 12% tłuszczu	320 g	17.8 x Łyżka

ZBOŻOWE

Kasza manna	75 g	6.2 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	250 g	5 x Porcja
Mąka gryczana	100 g	6.7 x Łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x Łyżka
Ryż brązowy	100 g	6.7 x Łyżka

TŁUSZCZE

Masło ekstra	70 g	14 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	29 g	2.9 x Łyżka
Oliwa z oliwek	122 g	12.2 x Łyżka

PIECZYWO

Bułki grahamki	180 g	2.8 x Sztuka
Chleb żytni razowy	195 g	6.5 x Kromka

NAPOJE

Sok cytrynowy	30 g	5 x Łyżka
Woda kokosowa	200 g	0.8 x Szklanka

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