

Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis

Dieta z niskim IG (lato) 1500 kcal

Dietetyk Alicja Jeleniewska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Biszkoptowy omlet z owocami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Sałatka z kalarepką</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Surówka z kalarepy i rzodkiewek Risotto z zielonym groszkiem, indykiem i parmezanem</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Shake truskawkowy z płatkami migdała</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Grahamka z twarogiem i rzodkiewkami</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Grahamka z twarogiem i rzodkiewkami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Gotowane jajko na sałatce z ogórków</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Surówka z kalarepy i rzodkiewek Risotto z zielonym groszkiem, indykiem i parmezanem</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Shake truskawkowy z płatkami migdała</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Warzywa pieczone z parmezanem i fetą</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Ziołowy twarożek z grzanką</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Sałatka z fetą</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Kasza bulgur z warzywami i oliwą, parowany łoś z koperkiem i cytryną</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Mus bananowy z awokado i kakao Borówki amerykańskie</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Warzywa pieczone z parmezanem i fetą</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Jaglanka z borówkami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Mus bananowy z awokado i kakao</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Kasza bulgur z warzywami i oliwą z parmezanem i awokado</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Warzywna kanapka Banan</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Sałatka Cesar Chleb żytni na zakwasie</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Jajecznica z pomidorem, fetą i szczypiorkiem Chleb żytni na zakwasie</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Sałatka Cesar</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Ryż z fasolką szparagową i sezamem Pstrąg pieczony w orzechach</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Skyr z czereśniami</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Ziołowy twarożek z grzanką</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Szparagi na maśle z szynką prosciutto</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Czereśnie z migdałami</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Ryż z fasolką szparagową i sezamem Połędwiczkę wieprzową z serem mozzarella</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Dietetyczny suflet czekoladowy</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Chłodnik z awokado i ogórkiem Chleb żytni na zakwasie</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Żółtko zapiekane w awokado Kanapki z szynką prosciutto i sałatą</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Żółtko zapiekane w awokado Czereśnie</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Połędwiczkę z mozzarellą, kasza bulgur i zieloną fasolką szparagową</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Dietetyczny suflet czekoladowy</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Chłodnik z awokado i ogórkiem Chleb żytni na zakwasie</p>
<p>K: 1538.4 / B: 92.1 T: 56.4 / WP: 152.4 F: 27.8 / WW: 15.2</p>	<p>K: 1539.9 / B: 88.2 T: 55.0 / WP: 156.9 F: 28.2 / WW: 15.6</p>	<p>K: 1545.2 / B: 77.2 T: 69.8 / WP: 128.3 F: 26.4 / WW: 12.8</p>	<p>K: 1529.9 / B: 83.8 T: 56.3 / WP: 150.4 F: 28.4 / WW: 14.5</p>	<p>K: 1550.8 / B: 104.6 T: 72.8 / WP: 102.3 F: 24.3 / WW: 9.7</p>	<p>K: 1505.7 / B: 93.8 T: 68.5 / WP: 111.4 F: 25.9 / WW: 11.0</p>	<p>K: 1529.6 / B: 82.9 T: 69.9 / WP: 121.6 F: 26.1 / WW: 12.0</p>

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:353.4 / B:18.7 / T:16.3 / WP:32.0 / F:3.5 / WW:3.2

BISZKOPIOWY OMLET Z OWOCAMI

Białko jaja kurzego - 35 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 75 g (3.8 x Łyżka)
Miód pszczeli - 6 g (0.2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 2 g (0.2 x Łyżka)
Tahini - 12 g (2 x Łyżeczka)
Mąka jaglana - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Białka oddzielić od żółtek
Z białek ubić pianę, dodać szczyptę soli
Do ubitej piany dodać żółtka oraz mąkę, wymieszać
patelnie rozgrzać, przesmarować olejem i smażyć omlét z dwóch stron
podawać z jogurtem, tahini i miodem

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:185.7 / B:4.9 / T:14.4 / WP:7.1 / F:3.8 / WW:0.7

SALATKA Z KALAREPKĄ

Kalarepa - 80 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Czas przygotowania: 10 minut

Liście sałaty umyć, osuszyć i porwać, kalarepę obrać i pokroić w paski lub kostkę
dodać oliwę, sól, pieprz i sok cytryny, wymieszać
Posiekać koperek oraz orzechy włoskie rozdrobnić, dodać do sałatki

OBIAD 14:00

K:541.4 / B:38.3 / T:13.9 / WP:58.9 / F:12.7 / WW:5.9

SURÓWKA Z KALAREPY I RZODKIEWEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 x Łyżka)
Kalarepa - 80 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 50 g (0.3 x Sztuka)
Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)



Czas przygotowania: 15 minut

Umyj i obierz rzodkiewki, odcinając im liście i korzonki. Kalarepę obierz ze skórki. Obierz też ogórka sałatkowego (opcjonalnie)
W cieniutkie plasterki pokrój rzodkiewki, kalarepkę (po uprzednim rozdzieleniu na ćwiartki po to, by plasterki nie były zbyt duże), ogórki małosolne i obranego zielonego ogórka.
Posiekaj dymkę i koperek (lub inną zieleninę), dodaj do miski.
Przeciśnięty przez praskę czosnek wymieszaj z jogurtem i dodaj sos do miski z pokrojonymi warzywami. Wymieszaj dokładnie, przypraw odrobiną pieprzu i soli.

RISOTTO Z ZIELONYM GROSZKIEM, INDYKIEM I PARMEZANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Groszek zielony - 45 g (3 x Łyżka)
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyżeczka)
Ryż brązowy - 135 g (9 x Łyżka)
Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Żółtko jaja kurzego - 20 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 250 g (2.5 x Kawatek)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz biały - 3 g (3 x Szczypta)
Groszek cukrowy (strączkowy) - 35 g (1 x Garść)
Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)



Czas przygotowania: 60 minut

Groszek przelać wrzątkiem
Czosnek przecisnąć przez praskę
Smażyć na maśle
Dodać ryż i zalać wodą/ bulionem warzywnym
Dusić pod przykryciem z przyprawami, pod koniec duszenia dodać żółtko
Mięso z indyka filetować, doprawić i ugotować na parze przez 8-10 minut
Groszek dodać do ryżu dokładnie wymieszać, skropić sokiem z cytryny i dodać curry
posiekać koperek lub inną zieleninę
przed podaniem oprószyć potrawę partym parmezanem

PODWIECZOREK 17:00

K:153.1 / B:5.8 / T:3.5 / WP:23.5 / F:2.5 / WW:2.4

SHAKE TRUSKAWKOWY Z PŁATKAMI MIGDAŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Migdały w płatkach - 4 g (0.4 x Łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut

Banana obrać ze skórki, włożyć do zamrażarki na minimum 40 minut

W mocnym blenderze umieścić owoce i jogurt

Zmiksować na płynną masę

Podawać ze szczyptą płatków migdała lub wiórkami kokosa

KOLACJA 20:00

K:304.8 / B:24.4 / T:8.2 / WP:30.9 / F:5.2 / WW:3.1

GRAHAMKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKAMI

Bułki grahamki - 50 g (0.8 x Sztuka)

Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)

Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 8 minut

Twarożek doprawić solą i pieprzem

dodać szczypiorek, dymkę i rzodkiewki pokrojone w kostkę

Twarożek podawać z (lub na) pieczywem, masłem i sałatą

SUMA K: 1538.4 B: 92.1 T: 56.4 WP: 152.4 F: 27.8 WW: 15.2

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

K:344.3 / B:25.3 / T:15.5 / WP:23.8 / F:4.6 / WW:2.4

GRAHAMKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKAMI

Bułki grahamki - 33 g (0.5 x Sztuka)

Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)

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

Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 8 minut

Twarożek doprawić solą i pieprzem, polej kapkę oliwy

dodać szczypiorek, dymkę i rzodkiewki pokrojone w kostkę

Twarożek podawać z (lub na) pieczywem, masłem i sałatą

Podawaj z pestkami dyni lub nasionami słonecznika

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:159.5 / B:7.6 / T:10.8 / WP:4.5 / F:3.5 / WW:0.4

GOTOWANE JAJKO NA SAŁATCE Z OGÓRKÓW

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Ogórek zielony (długi) - 30 g (0.2 x Sztuka)

Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Jajko ugotować na miękko lub twardo

Sałatę umyć, osuszyć i porwać na mniejsze kawałki

Ogórki pokroić, wymieszać z sałatą i doprawić przyprawami, oliwą

Jajko po ugotowaniu obrać i przekroić na ćwiartki

OBIAD 14:00

K:541.4 / B:38.3 / T:13.9 / WP:58.9 / F:12.7 / WW:5.9

SURÓWKA Z KALAREPY I RZODKIEWEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



RISOTTO Z ZIELONYM GROSZKIEM, INDYKIEM I PARMEZANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 17:00

K:153.1 / B:5.8 / T:3.5 / WP:23.5 / F:2.5 / WW:2.4

SHAKE TRUSKAWKOWY Z PŁATKAMI MIGDAŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:341.6 / B:11.1 / T:11.3 / WP:46.2 / F:4.9 / WW:4.5

WARZYWA PIECZONE Z PARMEZANEM I FETĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 560 g (8 x Sztuka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz biały - 3 g (3 x Szczypta)

Ser, feta - 50 g (0.5 x Kawalek)



Czas przygotowania: 40 minut

Ziemniaki dokładnie umyć

pokroić w półksiężycy

Cebulę w piórka

wymieszać w naczyniu żaroodpornym, doprawić do smaku. Dodać masło i piec w temp. 170°C

Kiedy warzywa będą już miękkie, dodać tarty parmezan i pokruszoną fetę. Włożyć jeszcze do piekarnika na 3-5 minut

SUMA K: 1539.9 B: 88.2 T: 55.0 WP: 156.9 F: 28.2 WW: 15.6

Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:307.0 / B:24.6 / T:11.9 / WP:18.6 / F:3.8 / WW:1.9

ZIŁOWY TWAROŻEK Z GRZANKĄ

Masło ekstra - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Ogórek zielony (długi) - 30 g (0.2 x Sztuka)

Ogórki małosolne - 100 g (1 x Sztuka)

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Serek wiejski połączyć z siekanym szczypiorkiem, pieprzem i oregano, pokroić ogórki w kostkę i dodać do twarogu

Kromkę pieczywa przesmarować masłem i zapiec w tosterze lub piekarniku

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:208.3 / B:8.2 / T:15.4 / WP:7.6 / F:3.0 / WW:0.7

SALATKA Z FETĄ

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

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Roszponka - 15 g (0.8 x Garść)

Rukola - 15 g (0.8 x Garść)

Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)

Ogórek zielony (długi) - 50 g (0.3 x Sztuka)

Ser, feta - 25 g (0.2 x Kawalek)

Czas przygotowania: 10 minut

Mix sałat wymieszać z fetą, ogórkiem, pomidorem

Dodać oliwę, ulubione zioła i przyprawy oraz prażone na suchej patelni pestki dyni

KASZA BULGUR Z WARZYWAMI I OLIWĄ, PAROWANY ŁOSOŚ Z KOPERKIEM I CYTRYNĄ

Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
 Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)
 Kasza bulgur - 60 g (4.6 x łyżka)
 Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawalek)
 Masło ekstra - 3 g (0.6 x łyżeczka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
 Bulion warzywny (domowy) - 150 g (0.6 x Szklanka)
 Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
 Pieprz biały - 3 g (3 x Szczypta)
 Koper (w pęczkach) - 10 g (2 x Pęczek)

Czas przygotowania: 35 minut
 Łososa doprawić solą, pieprzem, skropić sokiem z cytryny, cytrynę nałożyć na stek ryby i gotować na parze z odrobiną masła
 Kaszę bulgur zalać gorącym bulionem i odstawić na 15 minut
 W tym czasie umyć i pokroić wszystkie warzywa
 Kiedy kasza wchłonie bulion i ostygnie, wrzucić warzywa i polać oliwą, wymieszać dokładnie
 Doprawić do smaku i posypać koperkiem
 Podawać z łososiem

PODWIECZOREK 17:00

K:146.4 / B:2.9 / T:8.5 / WP:11.8 / F:3.5 / WW:1.2

MUS BANANOWY Z AWOKADO I KAKAO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
 Kakao (proszek 11%) - 7 g (0.7 x łyżka)



Czas przygotowania: 12 minut
 Awokado z bananem zmiksować na gładką masę, wymieszać dokładnie z kakao przed podaniem dodać migdały w płatkach

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE

Borówki amerykańskie - 25 g (0.5 x Garść)

KOLACJA 20:00

K:341.6 / B:11.1 / T:11.3 / WP:46.2 / F:4.9 / WW:4.5

WARZYWA PIECZONE Z PARMEZANEM I FETĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K:1545.2 B:77.2 T:69.8 WP:128.3 F:26.4 WW:12.8

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

K:373.9 / B:24.1 / T:9.3 / WP:47.9 / F:3.4 / WW:4.1

JAGŁANKA Z BORÓWKAMI

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
 Kasza jagłana - 35 g (2.7 x łyżka)
 Masło ekstra - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
 Tahini - 12 g (2 x łyżeczka)
 Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut
 Kasze jagłaną ugotować na sypko, przed końcem gotowania, kiedy wodą już odparuje dodać masło i zamieszać
 Skyr wymieszać z tahini i miodem
 Wymieszać z kaszą, borówkami

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:132.1 / B:2.8 / T:8.4 / WP:8.8 / F:2.9 / WW:0.9

MUS BANANOWY Z AWOKADO I KAKAO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KASZA BULGUR Z WARZYWAMI I OLIWĄ Z PARMEZANEM I AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
 Kasza bulgur - 60 g (4.6 x łyżka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Ser, parmezan - 5 g (0.6 x łyżka)
 Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Bulion warzywny (domowy) - 150 g (0.6 x Szklanka)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
 Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Czas przygotowania: 20 minut

Kaszę bulgur zalać gorącym bulionem, odstawić do wchłonięcia wody w między czasie pokroić wszystkie warzywa

Dodać do ostudzonej kaszy warzywa, sok z cytryny i oliwę, dokładnie wymieszać i doprawić. Wymieszać z świeżo siekanym koperkiem

Do potrawy dodać tarty parmezan i awokado

PODWIECZOREK 17:00

K:211.8 / B:14.2 / T:7.2 / WP:19.4 / F:3.0 / WW:2.0

WARZYWNA KANAPKA

Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
 Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
 Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 7 minut

Twarożek wymieszać z solą i pestkami dyni

1/2 papryki umyć, włożyć liść sałaty (lub małą garść mixu sałat) twarożek z dodatkami

BANAN

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

K:363.6 / B:29.3 / T:12.6 / WP:28.7 / F:6.0 / WW:2.9

SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
 Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
 Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
 Pomidor - 180 g (1.5 x Sztuka)
 Roszponka - 20 g (1 x Garść)
 Rukola - 20 g (1 x Garść)
 Ser, parmezan - 15 g (1.9 x łyżka)
 Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
 Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)
 Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Filet zamarynuj w oregano i oliwie, dopraw solą i pieprzem i usmaż na patelni beztłuszczowej.

2. Pomidora pokrój, dodaj do mixu sałat

3. Wymieszaj wszystkie składniki i skrop oliwą, dodaj tarty parmezan

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1529.9 B: 83.8 T: 56.3 WP: 150.4 F: 28.4 WW: 14.5

Piątek

ŚNIADANIE 07:30

K:374.9 / B:20.9 / T:22.9 / WP:18.7 / F:4.0 / WW:1.8

JAJECZNICA Z POMIDOREM, FETA I SZCZYPIORKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masto ekstra - 7 g (1.4 x łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Ser, feta - 25 g (0.2 x Kawalek)

Czas przygotowania: 10 minut
rozgrzać patelnię, dodać masło
jajka rozbić i wymieszać z solą, pieprzem
Smażyć na jajecznicy
podawać z pomidorem i fetą

CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:232.2 / B:26.3 / T:11.6 / WP:4.4 / F:2.8 / WW:0.4

SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



OBIAD 14:00

K:518.6 / B:31.9 / T:29.7 / WP:25.8 / F:10.0 / WW:2.4

RYŻ Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I SEZEMEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Masto ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Sesam, nasiona - 6 g (0.6 x łyżka)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Ryż brązowy, gotowany - 80 g (6.2 x łyżka)
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 600 g (3 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut
Ryż ugotować w osolonej wodzie
Fasolę szparagową umyć, odciąć końcówki, strąki przekroić na pół
Gotować na wodzie lub na parze przez 5-7 minut
Dodać do ryżu i wymieszać z masłem

PSTRĄG PIECZONY W ORZECHACH

Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x łyżka)
Olej rzepakowy - 3 g (0.3 x łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x łyżka)
Pstrąg tęczy, świeży - 100 g (1 x Kawalek)
Ser, parmezan - 4 g (0.5 x łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Żółtko jaja kurzego - 10 g (0.5 x Sztuka)
Tymianek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
Rybę natrzeć solą, ziołami i skropić sokiem z cytryny
nagrząć piekarnik do 200°C, zmniejszyć temp do 180-170°C po włożeniu ryby do piekarnika
orzechy posiekać lub zemleć
połączyć z żółtkiem i tartym parmezanem, rybę obtoczyć w orzechowej posypce i piec w rękawie lub brytfannie, polać olejem

PODWIECZOREK 17:00

K:150.3 / B:10.6 / T:0.5 / WP:24.7 / F:2.1 / WW:2.1

SKYR Z CZEREŚNIAMI

Czereśnie - 160 g (2 x Garść)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 75 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 3 minut
Czereśnie/ wiśnie umyć osuszyć
podawać w towarzystwie naturalnego serka typu skyr

ZIŁOWY TWAROŻEK Z GRZANKĄ
 Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyzeczka)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)
 Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
 Szczypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)
 Ogórek zielony (długi) - 30 g (0.2 x Sztuka)
 Ogórki małosolne - 100 g (1 x Sztuka)
 Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
 Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
 Serek wiejski połączyć z siekanym szczypiorkiem, pieprzem i oregano, pokroić ogórki w kostkę i dodać do twarogu
 Kromkę pieczywa przesmarować masłem i zapiec w tosterze lub piekarniku

SUMA K: 1550.8 B: 104.6 T: 72.8 WP: 102.3 F: 24.3 WW: 9.7

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

SZPARAGI NA MAŚLE Z SZYNKĄ PROSCIUTTO
 Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)
 Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyzka)
 Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyzeczka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawalek)
 Szparagi - 90 g (3 x Sztuka)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
 Czarnuszka - 3 g (0.6 x Łyzeczka)
 Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
 Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)

K:339.8 / B:25.4 / T:20.4 / WP:10.8 / F:5.9 / WW:1.1

Czas przygotowania: 20 minut
 Odciąć zdrewniałe końcówki szparagów, Szparagi ugotować w rondlu, umieszczając główkami do góry (nie zanurzając ich w wodzie, wodę osolić)
 Gotować 12-15 minut
 Ciepłe szparagi polać masłem i czarnuszką, owinąć w plastry wędliny
 Pomidora pokroić, posolić, mozzarellę podzielić w cienkie plastry, cebulę dymkę drobno posiekać i położyć na plastry pomidora
 Ułożyć na talerzu zamiennie: pomidor-mozzarella, doprawić, skropić oliwą

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

CZEREŚNIE Z MIGDAŁAMI
 Czeresnie - 200 g (2.5 x Garść)
 Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyzka)

K:214.5 / B:5.2 / T:8.5 / WP:27.9 / F:4.1 / WW:2.7

Czas przygotowania: 5 minut
 Czeresnie dokładnie umyć, podawać z płatkami migdała (lub innymi orzechami)

OBIAD 14:00

RYŻ Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I SEZAMEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



POLĘDWICZKI WIEPRZOWE Z SEREM MOZZARELLA
 Olej rzepakowy - 7 g (0.7 x Łyzka)
 Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawalek)
 Rozmarn - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
 Polędwica wieprzowa (surowa) - 130 g (1.3 x Kawalek)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
 Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut
 Polędwiczki pokroić, wyklepać i doprawić
 Podsmażyć do zarumienienia na oleju rzepakowym
 Zapiec w piekarniku w naczyniu żaroodpornym w temp 170-180° C przez 20 minut , pod koniec pieczenia dodać ser mozzarella

DIETETYCZNY SUFLET CZEKOLADOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 100 g (0.8 x Sztuka)
 Białko jaja kurzego - 105 g (3 x Sztuka)
 Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30 g (0.1 x Szklanka)
 Mąka jaglana - 15 g (1.5 x Łyżka)
 Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

Rozgrzej piekarnik do 180 C. Wysmaruj masłem ramekiny.

Na małej patelni wymieszaj dokładnie kakao i mąkę, dodaj mleko (3-4 łyżki) i podgrzewaj na małym ogniu przez ok. 2 minuty, aż powstanie gęsta masa przypominająca rozpuszczoną czekoladę. Banana zblenduj, dodaj do suchych składników z patelni. Pozostaw do ostygnięcia (ok 5 minut).

W osobnym naczyniu ubij na sztywno białka.

Na samym końcu dodaj przestudzoną masę czekoladową i wymieszaj wszystko łyżką aż do całkowitego połączenia się składników.

Gotową masę przelej do przygotowanych naczyń.

Piecz przez 16 minut, podawaj póki gorące.

Suflet lubi opadać po około 3-5 minutach

KOLACJA 20:00

CHŁODNIK Z AWOKADO I OGÓRKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)
 Maślanka (1.5% tł.) - 500 g (2 x Szklanka)
 Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x Łyżka)
 Szcypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
 Mięta (świeża) - 2 g (2 x Łyżka)
 Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
 Ogórek zielony (długi) - 80 g (0.4 x Sztuka)
 Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
 Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
 Sok z limonki - 12 g (2 x Łyżka)
 Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)



Czas przygotowania: 15 minut

Wszystkie składniki chłodnika (awokado obrane ze skórki, bez pestki, ogórek, zioła, czosnek i maślanke) zmiksuj na gładką zupę. Rozpocznij od dodania szklanki maślanki, jeśli zupa okaże się zbyt gęsta- dolej więcej płynu.

Chłodnik dopraw do smaku sokiem z limonki, chili/srirachą, kuminem, solą (sól i sok z cytryny jest konieczny- awokado jest dość mdłe, musimy podbić jego smak).

Gotową zupę przed podaniem schłódź w lodówce, przed podaniem utóź na wierzchu drobno pokrojony ogórek i rzodkiewkę, dodaj koperek/szcypior, skrop oliwą- opcjonalnie.

CHLEB ŻYJNI NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

ŻÓŁTKO ZAPIEKANE W AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)
 Żółtko jaja kurzego - 40 g (2 x Sztuka)
 Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
 Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

Żółtka wymieszać z solą pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem Zapiec w nagrzanym piekarniku do ścięcia się jajka

KANAPKI Z SZYNKĄ PROSCIUTTO I SAŁATĄ

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Sałata lodowa - 20 g (1 x Liść)
 Ogórek zielony (długi) - 20 g (0.1 x Sztuka)
 Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
 Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut

Pieczyno przesmarować masłem, nałożyć umyte liście sałaty oraz szynkę prosciutto z pokrojonym świeżym ogórkiem

ŻÓŁTKO ZAPIEKANE W AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



CZEREŚNIE

Czereśnie - 160 g (2 x Garść)

OBIAD 14:00

K:504.8 / B:42.4 / T:23.4 / WP:22.9 / F:11.4 / WW:2.2

POLĘDWICZKI Z MOZZARELLĄ, KASZA BULGUR I ZIELONĄ FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 7 g (0.7 x łyżka)

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawałek)

Rozmarny - 3 g (0.8 x łyżeczka)

Polędwica wieprzowa (surowa) - 130 g (1.3 x Kawałek)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Czarnuszka - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Kasza bulgur (ugotowana) - 60 g (4 x łyżka)

Sesam (niełuskany) - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 250 g (1.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 50 minut

Kaszę gotujemy na sypko, po ugotowaniu dodać masło

Fasolkę szparagową (świeża lub mrożona) ugotować na wodzie/ parze

polędwiczki pokroić w plastry, wyklepać, doprawić solą, pieprzem, ziołami

Podsmażyć na oleju rzepakowym do zarumienienia, następnie nagrzać piekarnik do 180°C

i zapiekać na blaszce przez 20 minut

przed wyciągnięciem z piekarnika (3-4 minuty) położyć plastry mozzarelli i zapiec do roztopienia sera

Podawać z kaszą i fasolą szparagową z sezamem i czarnuszką

PODWIECZOREK 17:00

K:141.6 / B:8.6 / T:2.6 / WP:18.0 / F:2.3 / WW:1.8

DIETETYCZNY SUFLET CZEKOLADOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:298.8 / B:12.2 / T:13.6 / WP:29.2 / F:3.9 / WW:2.9

CHŁODNIK Z AWOKADO I OGÓRKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB ŻYTNIA NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1529.6 B: 82.9 T: 69.9 WP: 121.6 F: 26.1 WW: 12.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	280 g	2 x Sztuka
Banan	340 g	2.8 x Sztuka
Borówki amerykańskie	125 g	2.5 x Garść
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cebula dymka	140 g	7 x Sztuka
Cytryna	10 g	0.1 x Sztuka
Czereśnie	520 g	6.5 x Garść
Czosnek	16 g	3.2 x Ząbek
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	850 g	4.2 x Porcja
Groszek cukrowy (strączkowy)	35 g	1 x Garść
Groszek zielony	45 g	3 x Łyżka
Kalarepa	160 g	1 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	45 g	9 x Pęczek
Koper ogrodowy	4 g	0.5 x Łyżka
Mięta (świeża)	2 g	2 x Łyżka
Ogórek zielony (długi)	290 g	1.6 x Sztuka
Ogórki małosolne	600 g	6 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pomidor	780 g	6.5 x Sztuka
Roszonka	35 g	1.8 x Garść
Rukola	35 g	1.8 x Garść
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Sałata lodowa	200 g	10 x Liść
Sok z limonki	12 g	2 x Łyżka
Szczypiorek	50 g	10 x Łyżeczka
Szparagi	90 g	3 x Sztuka
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemniaki, wczesne	560 g	8 x Sztuka


NABIAŁ

Białko jaja kurzego	140 g	4 x Sztuka
Jaja kurze (gotowane)	50 g	1 x Sztuka
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	335 g	16.8 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	225 g	1.5 x Opakowanie
Maślanka (1.5% tł.)	500 g	2 x Szklanka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	30 g	0.1 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser, feta	100 g	1 x Kawatek
Ser, mozzarella	120 g	8 x Kawatek
Ser, parmezan	40 g	5 x Łyżka
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x Opakowanie
Żółtko jaja kurzego	70 g	3.5 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	2 g	2 x Szczypta
Czarnuszka	5 g	1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Oregano (suszone)	10 g	3.3 x Łyżeczka
Pieprz biały	27 g	27 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Rozmaryn	5 g	1.2 x Łyżeczka
Sól himalajska	42 g	42 x Szczypta

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	25 g	2.5 x Łyżka
Kakao (proszek 11%)	17 g	1.7 x Łyżka
Migdały w płatkach	29 g	2.9 x Łyżka
Orzechy włoskie	25 g	1.7 x Łyżka
Sezam (niełuskany)	3 g	0.6 x Łyżeczka
Sezam, nasiona	6 g	0.6 x Łyżka
Tahini	24 g	4 x Łyżeczka

ZBOŻOWE

Kasza bulgur	120 g	9.2 x Łyżka
Kasza bulgur (ugotowana)	60 g	4 x Łyżka
Kasza jaglana	35 g	2.7 x Łyżka
Mąka jaglana	35 g	3.5 x Łyżka
Ryż brązowy	135 g	9 x Łyżka
Ryż brązowy, gotowany	80 g	6.2 x Łyżka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi indyka, bez skóry	250 g	2.5 x Kawatek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawatek
Polędwica wieprzowa (surowa)	260 g	2.6 x Kawatek
Szynka parmeńska (Prosciutto)	60 g	4 x Plaster

TŁUSZCZE

Masło ekstra	77 g	15.4 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	19 g	1.9 x Łyżka
Oliwa z oliwek	53 g	5.3 x Łyżka

PIECZYWO

Bułki grahamki	83 g	1.3 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	300 g	10 x Kromka

RYBY I OWOCE MORZA

Pstrąg tęczy, świeży	100 g	1 x Kawatek
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawatek

INNE

Bulion warzywny (domowy)	300 g	1.2 x Szklanka
Miód pszczoły	18 g	0.8 x Łyżka

NAPOJE

Sok cytrynowy	27 g	4.5 x Łyżka
---------------	------	-------------

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

Instytutu Żywności i Żywności

