

# Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis

*Dieta z niskim indeksem 1800*

Dietetyk Alicja Jeleniewska

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Biszkoptowy omlet z owocami</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Grahamka z twarogiem i rzodkiewkami</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Ziołowy twarożek z grzanką</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Jaglanka z borówkami</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Jajecznica z pomidorem, fetą i szczypiorkiem Chleb żytni na zakwasie</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Szparagi na maśle z szynką prosciutto</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>Sałatka z kalarepką</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Gotowane jajko na sałatce z ogórków</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Sałatka z fetą</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Mus bananowy z awokado i kakao</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Sałatka Cesar</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Czereśnie z migdałami</p>	<p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Żółtko zapiekane w awokado Czereśnie</p>
<p>OBIAD 14:00</p> <p>Surówka z kalarepy i rzodkiewek Risotto z zielonym groszkiem, indykiem i parmezanem</p>	<p>OBIAD 14:00</p> <p>Surówka z kalarepy i rzodkiewek Risotto z zielonym groszkiem, indykiem i parmezanem</p>	<p>OBIAD 14:00</p> <p>Kasza bulgur z warzywami i oliwą, parowany łoś z koperkiem i cytryną</p>	<p>OBIAD 14:00</p> <p>Kasza bulgur z warzywami i oliwą z parmezanem i awokado</p>	<p>OBIAD 14:00</p> <p>Ryż z fasolką szparagową i sezamem Pstrąg pieczony w orzechach</p>	<p>OBIAD 14:00</p> <p>Ryż z fasolką szparagową i sezamem Połędwiczki wieprzowe z serem mozzarella</p>	<p>OBIAD 14:00</p> <p>Połędwiczki z mozzarellą, kasza bulgur i zieloną fasolką szparagową</p>
<p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Shake truskawkowy z płatkami migdała</p>	<p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Shake truskawkowy z płatkami migdała</p>	<p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Mus bananowy z awokado i kakao Borówki amerykańskie</p>	<p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Warzywna kanapka Banan</p>	<p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Skyr z czereśniami</p>	<p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Dietetyczny suflet czekoladowy</p>	<p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Dietetyczny suflet czekoladowy</p>
<p>KOLACJA 20:00</p> <p>Grahamka z twarogiem i rzodkiewkami</p>	<p>KOLACJA 20:00</p> <p>Warzywa pieczone z parmezanem i fetą</p>	<p>KOLACJA 20:00</p> <p>Warzywa pieczone z parmezanem i fetą</p>	<p>KOLACJA 20:00</p> <p>Sałatka Cesar Chleb żytni na zakwasie</p>	<p>KOLACJA 20:00</p> <p>Ziołowy twarożek z grzanką</p>	<p>KOLACJA 20:00</p> <p>Chłodnik z awokado i ogórkiem Chleb żytni na zakwasie</p>	<p>KOLACJA 20:00</p> <p>Chłodnik z awokado i ogórkiem Chleb żytni na zakwasie</p>
<p>K: 1846.1 / B: 110.5 T: 67.7 / WP: 182.9 F: 33.3 / WW: 18.3</p>	<p>K: 1847.8 / B: 105.8 T: 66.1 / WP: 188.2 F: 33.9 / WW: 18.7</p>	<p>K: 1854.2 / B: 92.6 T: 83.7 / WP: 154.0 F: 31.7 / WW: 15.3</p>	<p>K: 1835.9 / B: 100.6 T: 67.6 / WP: 180.4 F: 34.1 / WW: 17.4</p>	<p>K: 1860.9 / B: 125.6 T: 87.4 / WP: 122.8 F: 29.1 / WW: 11.6</p>	<p>K: 1806.9 / B: 112.5 T: 82.2 / WP: 133.7 F: 31.0 / WW: 13.2</p>	<p>K: 1835.6 / B: 99.5 T: 83.9 / WP: 145.9 F: 31.4 / WW: 14.4</p>

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:30

K:424.1 / B:22.4 / T:19.6 / WP:38.4 / F:4.2 / WW:3.9

### BISZKOPTYWY OMLET Z OWOCAMI

Białko jaja kurzego - 42 g (1.2 x Sztuka)  
Borówki amerykańskie - 60 g (1.2 x Garść)  
Jaja kurze całe - 67.2 g (1.2 x Sztuka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 90 g (4.5 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 7.2 g (0.3 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 2.4 g (0.2 x Łyżka)  
Tahini - 14.4 g (2.4 x Łyżeczka)  
Mąka jaglana - 24 g (2.4 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  
patelnię rozgrzać, przesmarować olejem i smażyć omlét z dwóch stron  
podawać z jogurtem, tahini i miodem

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:222.9 / B:5.9 / T:17.3 / WP:8.5 / F:4.6 / WW:0.8

### SALATKA Z KALAREPKĄ

Kalarepa - 96 g (0.6 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x Łyżka)  
Orzechy włoskie - 18 g (1.2 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)  
Sałata lodowa - 48 g (2.4 x Liść)  
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
Koper (w pęczkach) - 6 g (1.2 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:649.7 / B:46.0 / T:16.7 / WP:70.6 / F:15.2 / WW:7.0

### SURÓWKA Z KALAREPY I RZODKIEWEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)  
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 72 g (3.6 x Łyżka)  
Kalarepa - 96 g (0.6 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 90 g (6 x Sztuka)  
Ogórek zielony (długi) - 60 g (0.3 x Sztuka)  
Ogórki małosolne - 240 g (2.4 x Sztuka)  
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
Koper (w pęczkach) - 12 g (2.4 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 cienutkie 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 - 6 g (1.2 x Ząbek)  
Groszek zielony - 54 g (3.6 x Łyżka)  
Masło ekstra - 18 g (3.6 x Łyżeczka)  
Ryż brązowy - 162 g (10.8 x Łyżka)  
Ser, parmezan - 9.6 g (1.2 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)  
Żółtko jaja kurzego - 24 g (1.2 x Sztuka)  
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)  
Curry - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)  
Pieprz biały - 3.6 g (3.6 x Szczypta)  
Groszek cukrowy (strączkowy) - 42 g (1.2 x Garść)  
Koper (w pęczkach) - 12 g (2.4 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:183.7 / B:7.0 / T:4.2 / WP:28.2 / F:3.0 / WW:2.8

### SHAKE TRUSKAWKOWY Z PŁATKAMI MIGDAŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 144 g (1.2 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 240 g (12 x łyżka)

Truskawki - 168 g (2.4 x Garść)

Migdały w płatkach - 4.8 g (0.5 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:365.7 / B:29.2 / T:9.8 / WP:37.1 / F:6.3 / WW:3.7

### GRAHAMKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKAMI

Bułki grahamki - 60 g (0.9 x Sztuka)

Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)

Masło ekstra - 3.6 g (0.7 x łyżeczka)

Rzodkiewka - 36 g (2.4 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 120 g (0.6 x Opakowanie)

Szczypiorek - 6 g (1.2 x łyżeczka)

Sałata lodowa - 24 g (1.2 x Liść)

Sól himalajska - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

Pieprz biały - 1.2 g (1.2 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: 1846.1 B: 110.5 T: 67.7 WP: 182.9 F: 33.3 WW: 18.3

# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:30

K:413.2 / B:30.3 / T:18.6 / WP:28.5 / F:5.6 / WW:2.9

### GRAHAMKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKAMI

Bułki grahamki - 39.6 g (0.6 x Sztuka)

Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)

Dynia, pestki, łuskane - 12 g (1.2 x łyżka)

Masło ekstra - 3.6 g (0.7 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 3.6 g (0.4 x łyżka)

Rzodkiewka - 36 g (2.4 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 120 g (0.6 x Opakowanie)

Szczypiorek - 6 g (1.2 x łyżeczka)

Sałata lodowa - 24 g (1.2 x Liść)

Sól himalajska - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

Pieprz biały - 1.2 g (1.2 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:191.4 / B:9.2 / T:13.0 / WP:5.4 / F:4.2 / WW:0.5

### GOTOWANE JAJKO NA SAŁATCE Z OGÓRKÓW

Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)

Sałata lodowa - 48 g (2.4 x Liść)

Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Ogórek zielony (długi) - 36 g (0.2 x Sztuka)

Ogórki małosolne - 240 g (2.4 x Sztuka)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Jaja kurze (gotowane) - 60 g (1.2 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:649.7 / B:46.0 / T:16.7 / WP:70.6 / F:15.2 / WW:7.0

### 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:183.7 / B:7.0 / T:4.2 / WP:28.2 / F:3.0 / WW:2.8

### 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:409.9 / B:13.4 / T:13.5 / WP:55.5 / F:5.9 / WW:5.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 120 g (1.2 x Sztuka)

Masło ekstra - 12 g (2.4 x Łyżeczka)

Ser, parmezan - 9.6 g (1.2 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 672 g (9.6 x Sztuka)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Pieprz biały - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Ser, feta - 60 g (0.6 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: 1847.8 B: 105.8 T: 66.1 WP: 188.2 F: 33.9 WW: 18.7

## Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:368.4 / B:29.5 / T:14.3 / WP:22.3 / F:4.5 / WW:2.2

### ZIŁOWY TWAROŻEK Z GRZANKĄ

Masło ekstra - 3.6 g (0.7 x Łyżeczka)

Oregano (suszone) - 1.2 g (0.4 x Łyżeczka)

Serek wiejski (naturalny) - 240 g (1.2 x Opakowanie)

Szczypiorek - 6 g (1.2 x Łyżeczka)

Ogórek zielony (długi) - 36 g (0.2 x Sztuka)

Ogórki małosolne - 120 g (1.2 x Sztuka)

Chleb żytni na zakwasie - 36 g (1.2 x Kromka)

Pieprz biały - 1.2 g (1.2 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:250.0 / B:9.9 / T:18.5 / WP:9.1 / F:3.5 / WW:0.8

### SALATKA Z FETĄ

Dynia, pestki, łuskane - 12 g (1.2 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)

Pomidor - 144 g (1.2 x Sztuka)

Roszonka - 18 g (0.9 x Garść)

Rukola - 18 g (0.9 x Garść)

Salata lodowa - 24 g (1.2 x Liść)

Ogórek zielony (długi) - 60 g (0.3 x Sztuka)

Ser, feta - 30 g (0.3 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

## OBIAD 14:00

K:650.4 / B:36.3 / T:27.2 / WP:52.9 / F:13.6 / WW:5.4

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

Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)  
Cytryna - 12 g (0.2 x Sztuka)  
Kasza bulgur - 72 g (5.5 x łyżka)  
Łosoś, świeży - 120 g (1.2 x Kawatek)  
Masło ekstra - 3.6 g (0.7 x łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)  
Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)  
Pomidor - 144 g (1.2 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x łyżka)  
Bulion warzywny (domowy) - 180 g (0.7 x Szklanka)  
Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)  
Pieprz biały - 3.6 g (3.6 x Szczypta)  
Koper (w pęczkach) - 12 g (2.4 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 połać oliwą, wymieszać dokładnie  
Doprawić do smaku i posypać koperkiem  
Podawać z łososiem

## PODWIECZOREK 17:00

K:175.6 / B:3.5 / T:10.2 / WP:14.2 / F:4.2 / WW:1.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
Awokado - 84 g (0.6 x Sztuka)  
Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)  
Migdały w płatkach - 12 g (1.2 x łyżka)  
Kakao (proszek 11%) - 8.4 g (0.8 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 - 30 g (0.6 x Garść)

## KOLACJA 20:00

K:409.9 / B:13.4 / T:13.5 / WP:55.5 / F:5.9 / WW:5.4

### 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:1854.2 B:92.6 T:83.7 WP:154.0 F:31.7 WW:15.3

# Czwartek

## ŚNIADANIE 07:30

K:448.7 / B:28.9 / T:11.1 / WP:57.4 / F:4.1 / WW:4.9

### JAGLANKA Z BORÓWKAMI

Borówki amerykańskie - 60 g (1.2 x Garść)  
Kasza jaglana - 42 g (3.2 x łyżka)  
Masło ekstra - 2.4 g (0.5 x łyżeczka)  
Miód pszczeli - 14.4 g (0.6 x łyżka)  
Tahini - 14.4 g (2.4 x łyżeczka)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 180 g (1.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut  
Kasze jaglaną 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:158.5 / B:3.3 / T:10.1 / WP:10.6 / F:3.4 / WW:1.1

### 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 - 84 g (0.6 x Sztuka)  
 Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)  
 Kasza bulgur - 72 g (5.5 x łyżka)  
 Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)  
 Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)  
 Pomidor - 144 g (1.2 x Sztuka)  
 Ser, parmezan - 6 g (0.8 x łyżka)  
 Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
 Bulion warzywny (domowy) - 180 g (0.7 x Szklanka)  
 Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
 Koper (w pęczkach) - 6 g (1.2 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:254.1 / B:17.1 / T:8.6 / WP:23.3 / F:3.7 / WW:2.4

## WARZYWNA KANAPKA

Dynia, pestki, łuskane - 6 g (0.6 x łyżka)  
 Papryka czerwona - 84 g (0.6 x Sztuka)  
 Serek wiejski (naturalny) - 120 g (0.6 x Opakowanie)  
 Szczypiorek - 6 g (1.2 x łyżeczka)  
 Sałata lodowa - 24 g (1.2 x Liść)  
 Sól himalajska - 1.2 g (1.2 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 - 72 g (0.6 x Sztuka)

## KOLACJA 20:00

K:436.3 / B:35.1 / T:15.2 / WP:34.5 / F:7.2 / WW:3.5

## SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 240 g (2.4 x Kawatek)  
 Oliwa z oliwek - 18 g (1.8 x łyżka)  
 Oregano (suszone) - 7.2 g (2.4 x łyżeczka)  
 Pomidor - 216 g (1.8 x Sztuka)  
 Roszponka - 24 g (1.2 x Garść)  
 Rukola - 24 g (1.2 x Garść)  
 Ser, parmezan - 18 g (2.2 x łyżka)  
 Sok cytrynowy - 14.4 g (2.4 x łyżka)  
 Sałata lodowa - 24 g (1.2 x Liść)  
 Sól himalajska - 3.6 g (3.6 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 - 72 g (2.4 x Kromka)

SUMA K:1835.9 B:100.6 T:67.6 WP:180.4 F:34.1 WW:17.4

# Piątek

## ŚNIADANIE 07:30

K:449.9 / B:25.1 / T:27.5 / WP:22.4 / F:4.8 / WW:2.2

### JAJECZNICA Z POMIDOREM, FETA I SZCZYPIONIEM

Jaja kurze całe - 134.4 g (2.4 x Sztuka)  
Masto ekstra - 8.4 g (1.7 x łyżeczka)  
Pomidor - 144 g (1.2 x Sztuka)  
Szczypiorek - 12 g (2.4 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 3.6 g (3.6 x Szczypta)  
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
Ser, feta - 30 g (0.3 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 - 36 g (1.2 x Kromka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:278.6 / B:31.5 / T:13.9 / WP:5.3 / F:3.4 / WW:0.5

### SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## OBIAD 14:00

K:622.4 / B:38.2 / T:35.6 / WP:30.9 / F:12.0 / WW:2.9

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
Masto ekstra - 12 g (2.4 x łyżeczka)  
Sesam, nasiona - 7.2 g (0.7 x łyżka)  
Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)  
Ryż brązowy, gotowany - 96 g (7.4 x łyżka)  
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 720 g (3.6 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 - 4.8 g (0.6 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 3.6 g (0.4 x łyżka)  
Orzechy włoskie - 12 g (0.8 x łyżka)  
Pstrąg tęczy, świeży - 120 g (1.2 x Kawalek)  
Ser, parmezan - 4.8 g (0.6 x łyżka)  
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x łyżka)  
Żółtko jaja kurzego - 12 g (0.6 x Sztuka)  
Tymianek - 1.2 g (0.3 x łyżeczka)  
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 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 zmielić  
połączyć z żółtkiem i tartym parmezanem, rybę obtoczyć w orzechowej posypce i piec w rękawie lub brytfannie, polać olejem

## PODWIECZOREK 17:00

K:180.4 / B:12.7 / T:0.6 / WP:29.7 / F:2.5 / WW:2.5

### SKYR Z CZEREŚNIAMI

Czereśnie - 192 g (2.4 x Garść)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 90 g (0.6 x Opakowanie)

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



ZIŁOWY TWAROŻEK Z GRZANKĄ  
 Masło ekstra - 3.6 g (0.7 x łyżeczka)  
 Oregano (suszone) - 1.2 g (0.4 x łyżeczka)  
 Serek wiejski (naturalny) - 120 g (0.6 x Opakowanie)  
 Szczypiorek - 6 g (1.2 x łyżeczka)  
 Ogórek zielony (długi) - 36 g (0.2 x Sztuka)  
 Ogórki małosolne - 120 g (1.2 x Sztuka)  
 Chleb żytni na zakwasie - 72 g (2.4 x Kromka)  
 Pieprz biały - 1.2 g (1.2 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: 1860.9 B: 125.6 T: 87.4 WP: 122.8 F: 29.1 WW: 11.6

## Sobota

### ŚNIADANIE 07:30

K:407.7 / B:30.5 / T:24.5 / WP:13.0 / F:7.1 / WW:1.3

SZPARAGI NA MAŚLE Z SZYNKĄ PROSCIUTTO  
 Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)  
 Masło ekstra - 6 g (1.2 x łyżeczka)  
 Oliwa z oliwek - 3.6 g (0.4 x łyżka)  
 Oregano (suszone) - 2.4 g (0.8 x łyżeczka)  
 Pomidor - 144 g (1.2 x Sztuka)  
 Ser, mozzarella - 72 g (4.8 x Kawałek)  
 Szparagi - 108 g (3.6 x Sztuka)  
 Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
 Czarnuszką - 3.6 g (0.7 x łyżeczka)  
 Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
 Szynka parmeńska (Prosciutto) - 36 g (2.4 x Plaster)

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

K:257.4 / B:6.3 / T:10.2 / WP:33.5 / F:4.9 / WW:3.3

CZEREŚNIE Z MIGDAŁAMI  
 Czeresnie - 240 g (3 x Garść)  
 Migdały w płatkach - 18 g (1.8 x łyżka)

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

### OBIAD 14:00

K:613.2 / B:50.9 / T:28.2 / WP:30.6 / F:11.7 / WW:2.9

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

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



POLĘDWICZKI WIEPRZOWE Z SEREM MOZZARELLA  
 Olej rzepakowy - 8.4 g (0.8 x łyżka)  
 Ser, mozzarella - 36 g (2.4 x Kawałek)  
 Rozmarn - 2.4 g (0.6 x łyżeczka)  
 Polędwica wieprzowa (surowa) - 156 g (1.6 x Kawałek)  
 Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)  
 Pieprz biały - 2.4 g (2.4 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 - 120 g (1 x Sztuka)

Białko jaja kurzego - 126 g (3.6 x Sztuka)

Masło ekstra - 3.6 g (0.7 x Łyżeczka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 36 g (0.1 x Szklanka)

Mąka jaglana - 18 g (1.8 x Łyżka)

Kakao (proszek 11%) - 12 g (1.2 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 - 84 g (0.6 x Sztuka)

Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)

Czosnek - 3.6 g (0.7 x Ząbek)

Maślanka (1.5% tł.) - 600 g (2.4 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 8.4 g (0.8 x Łyżka)

Szczypiorek - 18 g (3.6 x Łyżeczka)

Mięta (świeża) - 2.4 g (2.4 x Łyżka)

Mielona papryka chili - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

Ogórek zielony (długi) - 96 g (0.5 x Sztuka)

Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Kmin rzymski (kumin) - 2.4 g (0.6 x Łyżeczka)

Sok z limonki - 14.4 g (2.4 x Łyżka)

Koper (w pęczkach) - 6 g (1.2 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/szczypior, skrop oliwą- opcjonalnie.

CHLEB ŻYJNI NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 36 g (1.2 x Kromka)

SUMA K:1806.9 B:112.5 T:82.2 WP:133.7 F:31.0 WW:13.2

## Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

ŻÓŁTKO ZAPIEKANE W AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 84 g (0.6 x Sztuka)

Czosnek - 3.6 g (0.7 x Ząbek)

Żółtko jaja kurzego - 48 g (2.4 x Sztuka)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Pieprz biały - 2.4 g (2.4 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 - 6 g (1.2 x Łyżeczka)

Sałata lodowa - 24 g (1.2 x Liść)

Ogórek zielony (długi) - 24 g (0.1 x Sztuka)

Chleb żytni na zakwasie - 72 g (2.4 x Kromka)

Sól himalajska - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

Szynka parmeńska (Prosciutto) - 36 g (2.4 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 - 192 g (2.4 x Garść)

## OBIAD 14:00

K:605.8 / B:50.9 / T:28.0 / WP:27.5 / F:13.7 / WW:2.6

## POLĘDWICZKI Z MOZZARELLĄ, KASZA BULGUR I ZIELONĄ FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Masło ekstra - 6 g (1.2 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 8.4 g (0.8 x łyżka)

Ser, mozzarella - 36 g (2.4 x Kawałek)

Rozmarny - 3.6 g (0.9 x łyżeczka)

Polędwica wieprzowa (surowa) - 156 g (1.6 x Kawałek)

Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Czarnuszka - 2.4 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Kasza bulgur (ugotowana) - 72 g (4.8 x łyżka)

Sesam (niełuskany) - 3.6 g (0.7 x łyżeczka)

Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 300 g (1.5 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:170.0 / B:10.3 / T:3.1 / WP:21.6 / F:2.8 / WW:2.2

## DIETETYCZNY SUFLET CZEKOLADOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## KOLACJA 20:00

K:358.5 / B:14.6 / T:16.3 / WP:35.0 / F:4.7 / WW:3.5

## CHŁODNIK Z AWOKADO I OGÓRKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE

Chleb żytny na zakwasie - 36 g (1.2 x Kromka)

SUMA K: 1835.6 B: 99.5 T: 83.9 WP: 145.9 F: 31.4 WW: 14.4

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	336 g	2.4 x Sztuka
Banan	408 g	3.4 x Sztuka
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
Cebula	120 g	1.2 x Sztuka
Cebula dymka	168 g	8.4 x Sztuka
Cytryna	12 g	0.2 x Sztuka
Czereśnie	624 g	7.8 x Garść
Czosnek	19.2 g	3.8 x Ząbek
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	1020 g	5.1 x Porcja
Groszek cukrowy (strączkowy)	42 g	1.2 x Garść
Groszek zielony	54 g	3.6 x Łyżka
Kalarepa	192 g	1.2 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	54 g	10.8 x Pęczek
Koper ogrodowy	4.8 g	0.6 x Łyżka
Mięta (świeża)	2.4 g	2.4 x Łyżka
Ogórek zielony (długi)	348 g	1.9 x Sztuka
Ogórki małosolne	720 g	7.2 x Sztuka
Papryka czerwona	168 g	1.2 x Sztuka
Pomidor	936 g	7.8 x Sztuka
Rozponka	42 g	2.1 x Garść
Rukola	42 g	2.1 x Garść
Rzodkiewka	162 g	10.8 x Sztuka
Śałata lodowa	240 g	12 x Liść
Sok z limonki	14.4 g	2.4 x Łyżka
Szczypiorek	60 g	12 x Łyżeczka
Szparagi	108 g	3.6 x Sztuka
Truskawki	168 g	2.4 x Garść
Ziemniaki, wczesne	672 g	9.6 x Sztuka


## NABIAŁ

Białko jaja kurzego	168 g	4.8 x Sztuka
Jaja kurze (gotowane)	60 g	1.2 x Sztuka
Jaja kurze całe	201.6 g	3.6 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	402 g	20.1 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	270 g	1.8 x Opakowanie
Maślanka (1.5% tł.)	600 g	2.4 x Szklanka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	36 g	0.1 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	240 g	1.2 x Opakowanie
Ser, feta	120 g	1.2 x Kawałek
Ser, mozzarella	144 g	9.6 x Kawałek
Ser, parmezan	48 g	6 x Łyżka
Serek wiejski (naturalny)	480 g	2.4 x Opakowanie
Żółtko jaja kurzego	84 g	4.2 x Sztuka

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	2.4 g	2.4 x Szczypta
Czarnuszka	6 g	1.2 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2.4 g	0.6 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1.2 g	1.2 x Szczypta
Oregano (suszone)	12 g	4 x Łyżeczka
Pieprz biały	32.4 g	32.4 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	8.4 g	8.4 x Szczypta
Rozmaryn	6 g	1.5 x Łyżeczka
Sól himalajska	50.4 g	50.4 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 porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Tymianek	1.2 g	0.3 x Łyżeczka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Kakao (proszek 11%)	20.4 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	34.8 g	3.5 x Łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Sesam (niełuskany)	3.6 g	0.7 x Łyżeczka
Sesam, nasiona	7.2 g	0.7 x Łyżka
Tahini	28.8 g	4.8 x Łyżeczka

## ZBOŻOWE

Kasza bulgur	144 g	11.1 x Łyżka
Kasza bulgur (ugotowana)	72 g	4.8 x Łyżka
Kasza jagłana	42 g	3.2 x Łyżka
Mąka jagłana	42 g	4.2 x Łyżka
Ryż brązowy	162 g	10.8 x Łyżka
Ryż brązowy, gotowany	96 g	7.4 x Łyżka

## MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi indyka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	240 g	2.4 x Kawałek
Polędwica wieprzowa (surowa)	312 g	3.1 x Kawałek
Szynka parmeńska (Prosciutto)	72 g	4.8 x Plaster

## TŁUSZCZE

Masło ekstra	92.4 g	18.5 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	22.8 g	2.3 x Łyżka
Oliwa z oliwek	63.6 g	6.4 x Łyżka

## PIECZYWO

Bułki grahamki	99.6 g	1.5 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	360 g	12 x Kromka

## RYBY I OWOCE MORZA

Pstrąg tęczy, świeży	120 g	1.2 x Kawałek
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Kawałek

## INNE

Bulion warzywny (domowy)	360 g	1.4 x Szklanka
Miód pszczele	21.6 g	0.9 x Łyżka

## NAPOJE

Sok cytrynowy	32.4 g	5.4 x Łyżka
---------------	--------	-------------

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

Instytutu Żywności i Żywności



Dięte odbierzesz także przez swoje konto na [www.kcalmar.com](http://www.kcalmar.com)

