



Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis
Dieta z niskim indeksem wege 1800

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 arbuzy 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: 1821.1 / B: 73.6 T: 84.6 / WP: 171.4 F: 40.6 / WW: 17.2	K: 1800.1 / B: 75.8 T: 61.6 / WP: 214.9 F: 43.4 / WW: 21.1	K: 1834.7 / B: 87.5 T: 76.4 / WP: 183.6 F: 34.8 / WW: 18.0	K: 1831.0 / B: 83.3 T: 74.3 / WP: 189.0 F: 41.4 / WW: 18.7	K: 1804.8 / B: 78.2 T: 93.7 / WP: 147.6 F: 31.6 / WW: 14.7	K: 1808.0 / B: 71.3 T: 61.3 / WP: 220.0 F: 42.1 / WW: 22.0	K: 1852.9 / B: 63.2 T: 79.8 / WP: 192.4 F: 44.4 / WW: 19.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

JAJKA SADZONE NA SZPINAKU ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ

Chleb żytni razowy - 54 g (1.8 x Kromka)
Jaja kurze całe - 134.4 g (2.4 x Sztuka)
Masło ekstra - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 3.6 g (0.4 x Łyżka)
Rzodkiewka - 54 g (3.6 x Sztuka)
Szczypiorek - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Szpinak - 60 g (2.4 x Garść)
Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

K:419.1 / B:22.6 / T:23.0 / WP:26.6 / F:7.9 / WW:2.7

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

SAŁATKA ZE SZPINAKIEM, FETĄ I TRUSKAWKAMI

Miód pszczeleli - 19.2 g (0.8 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 3.6 g (0.4 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 9.6 g (0.6 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)
Szpinak - 30 g (1.2 x Garść)
Truskawki - 252 g (3.6 x Garść)
Ser, feta - 30 g (0.3 x Kawatek)

K:327.8 / B:8.4 / T:17.0 / WP:32.6 / F:5.8 / WW:3.2

Czas przygotowania: 10 minut

Usunąć ogonki liści szpinaku, umyć i osuszyć usunąć szypułki truskawek, pokroić na półowki
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
Bazylii (świeża) - 4.8 g (4.8 x Listek)
Cebula dymka - 48 g (2.4 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 9.6 g (1 x Łyżka)
Pesto zielone (wegańskie) - 48 g (2.4 x Łyżka)
Szparagi - 216 g (7.2 x Sztuka)
Płatki drożdżowe - 4.8 g (1.2 x Łyżka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 180 g (3.6 x Porcja)
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Czarnuszka - 7.2 g (1.4 x Łyżeczka)
Pieprz biały - 3.6 g (3.6 x Szczypta)
Tofu naturalne - 180 g (1 x Opakowanie)



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)

K:616.0 / B:24.6 / T:25.1 / WP:64.3 / F:15.8 / WW:6.4

PODWIECZOREK 17:00

WARZYWNA KANAPKA Z WEGAŃSKIM TWAROŻKIEM

Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 84 g (0.6 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)
Szczypiorek - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Tofu naturalne - 36 g (0.2 x Opakowanie)

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

K:135.5 / B:5.4 / T:8.7 / WP:7.6 / F:4.0 / WW:0.8

KOLACJA 20:00

GRZANKI Z RUKOLĄ I ZIEŁONYM PESTO
Bułki grahamki - 78 g (1.2 x Sztuka)
Pesto zielone (wegańskie) - 12 g (0.6 x łyżka)
Rukola - 12 g (0.6 x Garść)
Rzodkiewka - 54 g (3.6 x Sztuka)
Ser, parmezan - 9.6 g (1.2 x łyżka)

K:322.7 / B:12.6 / T:10.9 / WP:40.4 / F:7.1 / WW:4.0

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: 1821.1 B: 73.6 T: 84.6 WP: 171.4 F: 40.6 WW: 17.2

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I PISTACJAMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 204 g (0.8 x Szklanka)
Orzechy pistacjowe - 7.2 g (0.8 x łyżka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
Truskawki - 84 g (1.2 x Garść)

K:392.8 / B:16.1 / T:11.2 / WP:53.9 / F:6.1 / WW:5.4

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 - 180 g (1.2 x Sztuka)
Kalarepa - 120 g (0.8 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x łyżka)
Papryka czerwona - 84 g (0.6 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 14.4 g (1 x łyżka)
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 12 g (2.4 x Pęczek)



K:179.1 / B:3.9 / T:10.0 / WP:16.7 / F:4.6 / WW:1.7

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:616.0 / B:24.6 / T:25.1 / WP:64.3 / F:15.8 / WW:6.4

PODWIECZOREK 17:00

MUS TRUSKAWKOWY Z TAHINI I BANANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 120 g (0.5 x Szklanka)
Truskawki - 336 g (4.8 x Garść)
Tahini - 21.6 g (3.6 x łyżeczka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 180 g (1.2 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

Bazyli (świeża) - 6 g (6 x Listek)

Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)

Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)

Masło ekstra - 18 g (3.6 x Łyzeczka)

Pomidor - 432 g (3.6 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 100.8 g (8.4 x Łyżka)

Cynamon - 2.4 g (0.5 x Łyzeczka)

Mielona słodka papryka - 1.2 g (0.2 x Łyzeczka)

Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Pieprz biały - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

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

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 72 g (2.4 x Kromka)



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 (zeszkl) 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.

SUMA K: 1800.1 B: 75.8 T: 61.6 WP: 214.9 F: 43.4 WW: 21.1

Środa

ŚNIADANIE 07:30

SOCZEWICA W POMIDORACH (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Bazyli (świeża) - 6 g (6 x Listek)

Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)

Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)

Masło ekstra - 18 g (3.6 x Łyzeczka)

Pomidor - 432 g (3.6 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 100.8 g (8.4 x Łyżka)

Cynamon - 2.4 g (0.5 x Łyzeczka)

Mielona słodka papryka - 1.2 g (0.2 x Łyzeczka)

Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Pieprz biały - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

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

JAJKO SADZONE

Jaja kurze całe - 67.2 g (1.2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 2.4 g (0.2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

Sól himalajska - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 36 g (1.2 x Kromka)



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 (zeszkl) 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.

Czas przygotowania: 6 minut

Patelnie skrop olejem, rozgrzej

Wbij jajko, dodaj sól i pieprz

K:230.3 / B:11.7 / T:9.6 / WP:23.9 / F:3.9 / WW:2.2

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 120 g (0.5 x Szklanka)

Truskawki - 252 g (3.6 x Garść)

Tahini - 14.4 g (2.4 x Łyzeczka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 90 g (0.6 x Opakowanie)

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 9.6 g (0.6 x Łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

Wszystkie składniki zblendować

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

OBIAD 14:00

K:609.3 / B:22.5 / T:25.7 / WP:63.9 / F:14.1 / WW:6.3

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bób - 288 g (3.6 x Garść)
Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)
Masło ekstra - 18 g (3.6 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x Łyżka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 72 g (4 x Łyżka)
Szcypiorek - 12 g (2.4 x Łyzeczka)
Ziemniaki, wczesne - 588 g (8.4 x Sztuka)
Mięta (świeża) - 2.4 g (2.4 x Łyżka)
Ziele angielskie - 2.4 g (2.4 x Sztuka)
Liść laurowy - 2.4 g (2.4 x Listek)
Kurkuma - 2.4 g (0.5 x Łyzeczka)
Bulion warzywny (domowy) - 480 g (1.9 x Szklanka)
Sól himalajska - 4.8 g (4.8 x Szczypta)
Pieprz biały - 4.8 g (4.8 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 12 g (2.4 x Pęczek)
Ser, feta - 60 g (0.6 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 szcypiorek, 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:182.2 / B:12.7 / T:3.8 / WP:22.8 / F:2.5 / WW:2.1

KOKTAJL CHIA Z SEZONOWYCH OWOCÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 60 g (1.2 x Garść)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 360 g (1.4 x Szklanka)
Nasiona chia - 6 g (1.2 x Łyzeczka)
Mięta (świeża) - 3.6 g (3.6 x Łyżka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 90 g (0.6 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:406.0 / B:19.3 / T:21.1 / WP:33.5 / F:4.8 / WW:3.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 67.2 g (1.2 x Sztuka)
Mąka gryczana - 60 g (4 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 120 g (0.5 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 14.4 g (1.4 x Łyżka)
Ser, parmezan - 18 g (2.2 x Łyżka)
Suszone pomidory - 33.6 g (4.8 x Sztuka)
Soda oczyszczona - 2.4 g (0.5 x Łyzeczka)
Proszek do pieczenia - 2.4 g (0.8 x Łyzeczka)
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 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 - 12 g (1.2 x Łyżka)

SUMA K: 1834.7 B: 87.5 T: 76.4 WP: 183.6 F: 34.8 WW: 18.0

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

K:397.3 / B:17.5 / T:15.8 / WP:44.7 / F:5.6 / WW:4.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 67.2 g (1.2 x Sztuka)

Mąka gryczana - 60 g (4 x łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 120 g (0.5 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 14.4 g (1.4 x łyżka)

Ser, parmezan - 18 g (2.2 x łyżka)

Suszone pomidory - 33.6 g (4.8 x Sztuka)

Soda oczyszczona - 2.4 g (0.5 x łyżeczka)

Proszek do pieczenia - 2.4 g (0.8 x łyżeczka)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Pieprz biały - 2.4 g (2.4 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.

NEKTARYNKA

Nektarynka - 120 g (1.2 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:245.5 / B:16.9 / T:4.4 / WP:31.1 / F:6.7 / WW:2.8

KOKTAJL CHIA Z SEZONOWYCH OWOCÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 60 g (1.2 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 360 g (1.4 x Szklanka)

Nasiona chia - 6 g (1.2 x łyżeczka)

Mięta (świeża) - 3.6 g (3.6 x łyżka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 90 g (0.6 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

KALAREPA

Kalarepa - 192 g (1.2 x Sztuka)

OBIAD 14:00

K:603.1 / B:22.2 / T:28.5 / WP:56.7 / F:13.4 / WW:5.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bób - 288 g (3.6 x Garść)

Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)

Masło ekstra - 18 g (3.6 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x łyżka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 120 g (6.7 x łyżka)

Szcypiorek - 12 g (2.4 x łyżeczka)

Ziemniaki, wczesne - 480 g (6.9 x Sztuka)

Mięta (świeża) - 2.4 g (2.4 x łyżka)

Ziele angielskie - 2.4 g (2.4 x Sztuka)

Liść laurowy - 2.4 g (2.4 x Listek)

Kurkuma - 2.4 g (0.5 x łyżeczka)

Bulion warzywny (domowy) - 480 g (1.9 x Szklanka)

Sól himalajska - 4.8 g (4.8 x Szczypta)

Pieprz biały - 4.8 g (4.8 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 12 g (2.4 x Pęczek)

Ser, feta - 60 g (0.6 x Kawatek)



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:378.5 / B:16.1 / T:18.9 / WP:33.3 / F:9.5 / WW:3.3

WIOSENNE CURRY ZE SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula dymka - 48 g (2.4 x Sztuka)

Groszek zielony - 72 g (4.8 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 18 g (1.8 x Łyżka)

Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)

Rzodkiewka - 72 g (4.8 x Sztuka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 72 g (4 x Łyżka)

Szcypiorek - 12 g (2.4 x Łyżeczka)

Szparagi - 180 g (6 x Sztuka)

Imbir - 6 g (1.2 x Plaster)

Mięta (świeża) - 3.6 g (3.6 x Łyżka)

Kurkuma - 1.2 g (0.2 x Łyżeczka)

Curry - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Tofu naturalne - 180 g (1 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: 1831.0 B: 83.3 T: 74.3 WP: 189.0 F: 41.4 WW: 18.7

Piątek

ŚNIADANIE 07:30

K:455.1 / B:22.9 / T:30.9 / WP:19.0 / F:5.5 / WW:2.0

JAJKA PO WIEDEŃSKU Z PESTO

Bazylija (świeża) - 3.6 g (3.6 x Listek)

Chleb żytni razowy - 36 g (1.2 x Kromka)

Jaja kurze całe - 134.4 g (2.4 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x Łyżka)

Pesto zielone (wegańskie) - 18 g (0.9 x Łyżka)

Rzodkiewka - 54 g (3.6 x Sztuka)

Ser, parmezan - 4.8 g (0.6 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 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.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:224.1 / B:11.2 / T:9.9 / WP:18.3 / F:9.4 / WW:1.8

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



Zjedz 1 z 2 porcji
Bób - 192 g (2.4 x Garść)
Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)
Czosnek - 1.2 g (0.2 x Ząbek)
Kalarepa - 96 g (0.6 x Sztuka)
Miód pszczeli - 4.8 g (0.2 x Łyżka)
Musztarda - 12 g (1.2 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x Łyżka)
Orzechy pistacjowe - 10.8 g (1.2 x Łyżka)
Roszponka - 12 g (0.6 x Garść)
Rukola - 12 g (0.6 x Garść)
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)
Szpinak - 30 g (1.2 x Garść)
Sałata lodowa - 48 g (2.4 x Liść)
Pomidory koktajlowe - 144 g (7.2 x Sztuka)
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 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 połówkę 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:681.4 / B:31.9 / T:44.7 / WP:34.6 / F:9.6 / WW:3.5

WIOSENNE CURRY ZE SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula dymka - 48 g (2.4 x Sztuka)
Groszek zielony - 72 g (4.8 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 18 g (1.8 x Łyżka)
Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Rzodkiewka - 72 g (4.8 x Sztuka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 120 g (6.7 x Łyżka)
Szczypiorek - 12 g (2.4 x Łyzeczka)
Szparagi - 180 g (6 x Sztuka)
Imbir - 6 g (1.2 x Plaster)
Mięta (świeża) - 3.6 g (3.6 x Łyżka)
Kurkuma - 1.2 g (0.2 x Łyzeczka)
Curry - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Tofu naturalne - 180 g (1 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 - 3.6 g (0.4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)
Koper (w pęczkach) - 3.6 g (0.7 x Pęczek)
Ser halloumi - 60 g (0.6 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:163.1 / B:2.7 / T:2.4 / WP:29.4 / F:4.5 / WW:2.9

ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE ARBUZOWE Z CHIA

Arbuz - 120 g (0.4 x Kawałek)
Jabłko - 90 g (0.6 x Sztuka)
Nasiona chia - 6 g (1.2 x Łyzeczka)
Mięta (świeża) - 3.6 g (3.6 x Łyżka)
Woda kokosowa - 240 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki zmiksować i blendować na gładką, płynną masę

KOLACJA 20:00

K:281.1 / B:9.4 / T:5.9 / WP:46.3 / F:2.7 / WW:4.6

KOKOSOWA KASZA MANNA Z OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 90 g (0.6 x Sztuka)

Kasza manna - 90 g (7.5 x łyżka)

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

Cynamon - 2.4 g (0.5 x łyżeczka)

Mleczko kokosowe (12%) - 48 g (2.4 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: 1804.8 B: 78.2 T: 93.7 WP: 147.6 F: 31.6 WW: 14.7

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

K:380.7 / B:12.7 / T:13.8 / WP:51.6 / F:3.3 / WW:5.2

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) - 18 g (1.2 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:305.8 / B:13.4 / T:10.5 / WP:33.7 / F:12.4 / WW:3.4

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 - 36 g (1.2 x Kromka)

OBIAD 14:00

K:527.9 / B:20.1 / T:14.2 / WP:66.2 / F:19.3 / WW:6.7

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula dymka - 48 g (2.4 x Sztuka)

Marchew - 108 g (2.4 x Sztuka)

Nektarynka - 120 g (1.2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x łyżka)

Rzodkiewka - 90 g (6 x Sztuka)

Sezam, nasiona - 12 g (1.2 x łyżka)

Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 x łyżka)

Szczypiorek - 12 g (2.4 x łyżeczka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 120 g (2.4 x Porcja)

Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 12 g (1.2 x łyżka)

Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Czarnuszka - 3.6 g (0.7 x łyżeczka)

Pieprz cayenne - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Ciecierzycza (ugotowana) - 168 g (8.4 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:206.2 / B:9.4 / T:6.7 / WP:27.1 / F:0.5 / WW:2.7

SMOOTHIE KOKOSOWE Z ARBUZEM

Arbuz - 180 g (0.6 x Kawałek)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 240 g (1 x Szklanka)
Mleczko kokosowe (12%) - 24 g (1.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut
Wszystkie składniki zblendować, schłodzić

KOLACJA 20:00

K:387.4 / B:15.7 / T:16.2 / WP:41.4 / F:6.6 / WW:4.1

GRZANKI Z HALLOUMI I POMIDORKAMI

Bułki grahamki - 78 g (1.2 x Sztuka)
Masto ekstra - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Rukola - 12 g (0.6 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 96 g (4.8 x Sztuka)
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Ser halloumi - 30 g (0.3 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: 1808.0 B: 71.3 T: 61.3 WP: 220.0 F: 42.1 WW: 22.0

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:406.6 / B:15.9 / T:18.9 / WP:39.2 / F:8.0 / WW:3.8

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 2.4 g (0.5 x Ząbek)
Groszek zielony - 90 g (6 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 24 g (2.4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)
Mięta (świeża) - 1.2 g (1.2 x Łyżka)
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 Kawałek)



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 - 60 g (0.9 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:332.1 / B:11.9 / T:16.0 / WP:34.3 / F:2.8 / WW:3.4

GRILLOWANE HALLOUMI Z ARBUZEM I ZIOŁOWĄ OLIWĄ

Arbuz - 360 g (1.2 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 3.6 g (0.4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 4.8 g (0.3 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Koper (w pęczkach) - 7.2 g (1.4 x Pęczek)
Ser halloumi - 30 g (0.3 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:527.9 / B:20.1 / T:14.2 / WP:66.2 / F:19.3 / WW:6.7

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:168.5 / B:2.4 / T:6.4 / WP:21.6 / F:5.1 / WW:2.1

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x łyżka)

Bataty - 240 g (1.2 x Sztuka)

Cynamon - 1.2 g (0.2 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 6 g (1.2 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 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:417.8 / B:12.9 / T:24.3 / WP:31.1 / F:9.1 / WW:3.0

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: 1852.9 B: 63.2 T: 79.8 WP: 192.4 F: 44.4 WW: 19.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Arbuz	660 g	2.2 x Kawałek
Awokado	42 g	0.3 x Sztuka
Banan	288 g	2.4 x Sztuka
Bataty	240 g	1.2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	20.4 g	20.4 x Listek
Borówki amerykańskie	120 g	2.4 x Garść
Bób	768 g	9.6 x Garść
Cebula	120 g	1.2 x Sztuka
Cebula dymka	216 g	10.8 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	168 g	8.4 x Łyżka
Czosnek	27.6 g	5.5 x Ząbek
Groszek zielony	234 g	15.6 x Łyżka
Imbir	12 g	2.4 x Plaster
Jabłko	360 g	2.4 x Sztuka
Kalarepa	408 g	2.6 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	46.8 g	9.4 x Pęczek
Marchew	108 g	2.4 x Sztuka
Mięta (świeża)	24 g	24 x Łyżka
Nektarynka	240 g	2.4 x Sztuka
Papryka czerwona	168 g	1.2 x Sztuka
Pomidor	864 g	7.2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	360 g	18 x Sztuka
Roszonka	12 g	0.6 x Garść
Rukola	36 g	1.8 x Garść
Rzodkiewka	396 g	26.4 x Sztuka
Salata lodowa	48 g	2.4 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	201.6 g	16.8 x Łyżka
Suszone pomidory	67.2 g	9.6 x Sztuka
Szczypiorek	72 g	14.4 x Łyżeczka
Szparagi	576 g	19.2 x Sztuka
Szpinak	120 g	4.8 x Garść
Truskawki	924 g	13.2 x Garść
Ziemniaki, wczesne	1068 g	15.3 x Sztuka


PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	4.8 g	4.8 x Szczypta
Cynamon	8.4 g	1.7 x Łyżeczka
Czarnuszka	10.8 g	2.2 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	4.8 g	1.2 x Łyżeczka
Kurkuma	7.2 g	1.4 x Łyżeczka
Liść laurowy	4.8 g	4.8 x Listek
Mielona słodka papryka	8.4 g	1.7 x Łyżeczka
Pieprz biały	40.8 g	40.8 x Szczypta
Pieprz cayenne	2.4 g	2.4 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	9.6 g	9.6 x Szczypta
Sól himalajska	51.6 g	51.6 x Szczypta
Ziele angielskie	4.8 g	4.8 x Sztuka

INNE

Bulion warzywny (domowy)	960 g	3.8 x Szklanka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	72 g	3.6 x Łyżka
Musztarda	12 g	1.2 x Łyżeczka
Pesto zielone (wegańskie)	78 g	3.9 x Łyżka
Proszek do pieczenia	4.8 g	1.6 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	4.8 g	1.2 x Łyżka
Soda oczyszczona	4.8 g	1 x Łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari)	12 g	1.2 x Łyżka
naturalnie warzony		
Tofu naturalne	576 g	3.2 x Opakowanie

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	12 g	1.2 x Łyżka
Nasiona chia	18 g	3.6 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	46.8 g	3.1 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	18 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	9.6 g	0.6 x Łyżka
Sezam, nasiona	12 g	1.2 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	24 g	2.4 x Łyżka
Tahini	36 g	6 x Łyżeczka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	470.4 g	8.4 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	450 g	3 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1944 g	7.8 x Szklanka
Ser halloumi	120 g	1.2 x Porcja
Ser, feta	210 g	2.1 x Kawałek
Ser, parmezan	50.4 g	6.3 x Łyżka
Śmietana, 12% tłuszczu	384 g	21.3 x Łyżka

ZBOŻOWE

Kasza manna	90 g	7.5 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	300 g	6 x Porcja
Mąka gryczana	120 g	8 x Łyżka
Płatki owsiane	60 g	6 x Łyżka
Ryż brązowy	120 g	8 x Łyżka

TŁUSZCZE

Masło ekstra	84 g	16.8 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	34.8 g	3.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	146.4 g	14.6 x Łyżka

PIECZYWO

Bułki grahamki	216 g	3.3 x Sztuka
Chleb żytni razowy	234 g	7.8 x Kromka

NAPOJE

Sok cytrynowy	36 g	6 x Łyżka
Woda kokosowa	240 g	1 x Szklanka

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