



Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis
Dieta z niskim indeksem wege 2000

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 arburowy 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: 2024.0 / B: 81.8 T: 94.1 / WP: 190.5 F: 45.1 / WW: 19.1	K: 2000.2 / B: 84.2 T: 68.4 / WP: 238.8 F: 48.2 / WW: 23.5	K: 2039.1 / B: 97.2 T: 84.9 / WP: 204.0 F: 38.6 / WW: 20.0	K: 2034.7 / B: 92.6 T: 82.6 / WP: 210.1 F: 46.0 / WW: 20.8	K: 2005.7 / B: 86.8 T: 104.1 / WP: 164.0 F: 35.2 / WW: 16.4	K: 2008.7 / B: 79.2 T: 68.1 / WP: 244.5 F: 46.7 / WW: 24.4	K: 2058.0 / B: 70.2 T: 88.6 / WP: 213.8 F: 49.3 / WW: 21.1

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

JAJKA SADZONE NA SZPINAKU ZE SZCZYPIONIEM I RZODKIEWKĄ

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 149.3 g (2.7 x Sztuka)
Masło ekstra - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 4 g (0.4 x Łyżka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Szczypiorek - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
Szpinak - 66.7 g (2.7 x Garść)
Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

K:465.9 / B:25.1 / T:25.6 / WP:29.5 / F:8.8 / WW:3.0

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 - 21.3 g (0.9 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10.7 g (0.7 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
Szpinak - 33.3 g (1.3 x Garść)
Truskawki - 280 g (4 x Garść)
Ser, feta - 33.3 g (0.3 x Kawalek)

K:364.3 / B:9.3 / T:18.9 / WP:36.2 / F:6.4 / WW:3.6

Czas przygotowania: 10 minut

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

OBIAD 14:00

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Bazyliia (świeża) - 5.3 g (5.3 x Listek)
Cebula dymka - 53.3 g (2.7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10.7 g (1.1 x Łyżka)
Pesto zielone (wegańskie) - 53.3 g (2.7 x Łyżka)
Szparagi - 240 g (8 x Sztuka)
Płatki drożdżowe - 5.3 g (1.3 x Łyżka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 200 g (4 x Porcja)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Czarnuszka - 8 g (1.6 x Łyżeczka)
Pieprz biały - 4 g (4 x Szczypta)
Tofu naturalne - 200 g (1.1 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:150.7 / B:6.0 / T:9.7 / WP:8.5 / F:4.4 / WW:0.9

PODWIECZOREK 17:00

WARZYWNA KANAPKA Z WEGAŃSKIM TWAROŻKIEM

Awokado - 46.7 g (0.3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
Szczypiorek - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Tofu naturalne - 40 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

KOLACJA 20:00

GRZANKI Z RUKOLĄ I ZIEŁONYM PESTO
Bułki grahamki - 86.7 g (1.3 x Sztuka)
Pesto zielone (wegańskie) - 13.3 g (0.7 x łyżka)
Rukola - 13.3 g (0.7 x Garść)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Ser, parmezan - 10.7 g (1.3 x łyżka)

K:358.6 / B:14.0 / T:12.1 / WP:44.9 / F:7.9 / WW:4.5

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: 2024.0 B: 81.8 T: 94.1 WP: 190.5 F: 45.1 WW: 19.1

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I PISTACJAMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 226.7 g (0.9 x Szklanka)
Orzechy pistacjowe - 8 g (0.9 x łyżka)
Płatki owsiane - 66.7 g (6.7 x łyżka)
Truskawki - 93.3 g (1.3 x Garść)

K:436.6 / B:17.9 / T:12.5 / WP:59.9 / F:6.8 / WW:6.0

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 - 200 g (1.3 x Sztuka)
Kalarepa - 133.3 g (0.8 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x łyżka)
Papryka czerwona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 16 g (1.1 x łyżka)
Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypka)
Koper (w pęczkach) - 13.3 g (2.7 x Pęczek)



K:198.9 / B:4.3 / T:11.1 / WP:18.5 / F:5.2 / WW:1.8

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:684.4 / B:27.4 / T:27.9 / WP:71.4 / F:17.6 / WW:7.1

PODWIECZOREK 17:00

MUS TRUSKAWKOWY Z TAHINI I BANANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 133.3 g (0.5 x Szklanka)
Truskawki - 373.3 g (5.3 x Garść)
Tahini - 24 g (4 x łyżeczka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 200 g (1.3 x Opakowanie)



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

SOCZEWICA W POMIDORACH (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Bazylija (świeża) - 6.7 g (6.7 x Listek)

Cebula - 66.7 g (0.7 x Sztuka)

Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)

Masło ekstra - 20 g (4 x Łyzeczka)

Pomidor - 480 g (4 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 112 g (9.3 x Łyżka)

Cynamon - 2.7 g (0.5 x Łyzeczka)

Mielona słodka papryka - 1.3 g (0.3 x Łyzeczka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Pieprz biały - 4 g (4 x Szczypta)

Kmin rzymski (kumin) - 2.7 g (0.7 x Łyzeczka)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 80 g (2.7 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 (zeszklą) 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: 2000.2 B: 84.2 T: 68.4 WP: 238.8 F: 48.2 WW: 23.5

Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:452.5 / B:23.7 / T:18.0 / WP:43.9 / F:10.5 / WW:4.5

SOCZEWICA W POMIDORACH (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Bazylija (świeża) - 6.7 g (6.7 x Listek)

Cebula - 66.7 g (0.7 x Sztuka)

Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)

Masło ekstra - 20 g (4 x Łyzeczka)

Pomidor - 480 g (4 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 112 g (9.3 x Łyżka)

Cynamon - 2.7 g (0.5 x Łyzeczka)

Mielona słodka papryka - 1.3 g (0.3 x Łyzeczka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Pieprz biały - 4 g (4 x Szczypta)

Kmin rzymski (kumin) - 2.7 g (0.7 x Łyzeczka)

JAJKO SADZONE

Jaja kurze całe - 74.7 g (1.3 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 2.7 g (0.3 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 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 (zeszklą) 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

Patelnię skrop olejem, rozgrzej

Wbij jajko, dodaj sól i pieprz

K:256.1 / B:13.0 / T:10.7 / WP:26.6 / F:4.3 / WW:2.5

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 133.3 g (0.5 x Szklanka)

Truskawki - 280 g (4 x Garść)

Tahini - 16 g (2.7 x Łyzeczka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 10.7 g (0.7 x Łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

Wszystkie składniki zblendować

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

OBIAD 14:00

K:677.0 / B:25.0 / T:28.6 / WP:71.0 / F:15.7 / WW:7.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bób - 320 g (4 x Garść)

Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)

Masło ekstra - 20 g (4 x Łyzeczka)

Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 80 g (4.4 x Łyżka)

Szczypiorek - 13.3 g (2.7 x Łyzeczka)

Ziemniaki, wczesne - 653.3 g (9.3 x Sztuka)

Mięta (świeża) - 2.7 g (2.7 x Łyżka)

Ziele angielskie - 2.7 g (2.7 x Sztuka)

Liść laurowy - 2.7 g (2.7 x Listek)

Kurkuma - 2.7 g (0.5 x Łyzeczka)

Bulion warzywny (domowy) - 533.3 g (2.1 x Szklanka)

Sól himalajska - 5.3 g (5.3 x Szczypta)

Pieprz biały - 5.3 g (5.3 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 13.3 g (2.7 x Pęczek)

Ser, feta - 66.7 g (0.7 x Kawalek)



Czas przygotowania: 45 minut

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

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

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

PODWIECZOREK 17:00

K:202.5 / B:14.1 / T:4.3 / WP:25.3 / F:2.8 / WW:2.3

KOKTAJL CHIA Z SEZONOWYCH OWOCÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 66.7 g (1.3 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 400 g (1.6 x Szklanka)

Nasiona chia - 6.7 g (1.3 x Łyzeczka)

Mięta (świeża) - 4 g (4 x Łyżka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 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:451.0 / B:21.5 / T:23.4 / WP:37.2 / F:5.3 / WW:3.8

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 74.7 g (1.3 x Sztuka)

Mąka gryczana - 66.7 g (4.4 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 133.3 g (0.5 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 16 g (1.6 x Łyżka)

Ser, parmezan - 20 g (2.5 x Łyżka)

Suszone pomidory - 37.3 g (5.3 x Sztuka)

Soda oczyszczona - 2.7 g (0.5 x Łyzeczka)

Proszek do pieczenia - 2.7 g (0.9 x Łyzeczka)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Pieprz biały - 2.7 g (2.7 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 - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

SUMA K: 2039.1 B: 97.2 T: 84.9 WP: 204.0 F: 38.6 WW: 20.0

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

K:441.6 / B:19.4 / T:17.6 / WP:49.6 / F:6.2 / WW:5.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 74.7 g (1.3 x Sztuka)

Mąka gryczana - 66.7 g (4.4 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 133.3 g (0.5 x Szklanka)

Olej rzepakowy - 16 g (1.6 x Łyżka)

Ser, parmezan - 20 g (2.5 x Łyżka)

Suszone pomidory - 37.3 g (5.3 x Sztuka)

Soda oczyszczona - 2.7 g (0.5 x Łyżeczka)

Proszek do pieczenia - 2.7 g (0.9 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Pieprz biały - 2.7 g (2.7 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 - 133.3 g (1.3 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:272.9 / B:18.8 / T:4.9 / WP:34.5 / F:7.5 / WW:3.2

KOKTAJL CHIA Z SEZONOWYCH OWOCÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)

Borówki amerykańskie - 66.7 g (1.3 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 400 g (1.6 x Szklanka)

Nasiona chia - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)

Mięta (świeża) - 4 g (4 x Łyżka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 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 - 213.3 g (1.3 x Sztuka)

OBIAD 14:00

K:670.1 / B:24.7 / T:31.7 / WP:63.0 / F:14.9 / WW:6.3

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Bób - 320 g (4 x Garść)

Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)

Masto ekstra - 20 g (4 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 133.3 g (7.4 x Łyżka)

Szcypiorek - 13.3 g (2.7 x Łyżeczka)

Ziemniaki, wczesne - 533.3 g (7.6 x Sztuka)

Mięta (świeża) - 2.7 g (2.7 x Łyżka)

Ziele angielskie - 2.7 g (2.7 x Sztuka)

Liść laurowy - 2.7 g (2.7 x Listek)

Kurkuma - 2.7 g (0.5 x Łyżeczka)

Bulion warzywny (domowy) - 533.3 g (2.1 x Szklanka)

Sól himalajska - 5.3 g (5.3 x Szczypta)

Pieprz biały - 5.3 g (5.3 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 13.3 g (2.7 x Pęczek)

Ser, feta - 66.7 g (0.7 x Kawalek)



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 mastem, 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:420.6 / B:17.9 / T:21.0 / WP:37.1 / F:10.6 / WW:3.7

WIOSENNE CURRY ZE SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula dymka - 53.3 g (2.7 x Sztuka)

Groszek zielony - 80 g (5.3 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Ryż brązowy - 66.7 g (4.4 x Łyżka)

Rzodkiewka - 80 g (5.3 x Sztuka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 80 g (4.4 x Łyżka)

Szcypiorek - 13.3 g (2.7 x Łyżeczka)

Szparagi - 200 g (6.7 x Sztuka)

Imbir - 6.7 g (1.3 x Plaster)

Mięta (świeża) - 4 g (4 x Łyżka)

Kurkuma - 1.3 g (0.3 x Łyżeczka)

Curry - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Tofu naturalne - 200 g (1.1 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: 2034.7 B: 92.6 T: 82.6 WP: 210.1 F: 46.0 WW: 20.8

Piątek

ŚNIADANIE 07:30

K:505.9 / B:25.5 / T:34.3 / WP:21.2 / F:6.1 / WW:2.2

JAJKA PO WIEDEŃSKU Z PESTO

Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)

Jaja kurze całe - 149.3 g (2.7 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x Łyżka)

Pesto zielone (wegańskie) - 20 g (1 x Łyżka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Ser, parmezan - 5.3 g (0.7 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 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:248.8 / B:12.5 / T:10.9 / WP:20.3 / F:10.4 / WW:2.0

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



Zjedz 1 z 2 porcji
Bób - 213.3 g (2.7 x Garść)
Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)
Czosnek - 1.3 g (0.3 x Ząbek)
Kalarepa - 106.7 g (0.7 x Sztuka)
Miód pszczeli - 5.3 g (0.2 x Łyżka)
Musztarda - 13.3 g (1.3 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x Łyżka)
Orzechy pistacjowe - 12 g (1.3 x Łyżka)
Roszponka - 13.3 g (0.7 x Garść)
Rukola - 13.3 g (0.7 x Garść)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
Szpinak - 33.3 g (1.3 x Garść)
Sałata lodowa - 53.3 g (2.7 x Liść)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.7 g (2.7 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:757.2 / B:35.4 / T:49.7 / WP:38.5 / F:10.7 / WW:3.8

WIOSENNE CURRY ZE SZPARAGAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula dymka - 53.3 g (2.7 x Sztuka)
Groszek zielony - 80 g (5.3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Ryż brązowy - 66.7 g (4.4 x Łyżka)
Rzodkiewka - 80 g (5.3 x Sztuka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 133.3 g (7.4 x Łyżka)
Szczypiorek - 13.3 g (2.7 x Łyzeczka)
Szparagi - 200 g (6.7 x Sztuka)
Imbir - 6.7 g (1.3 x Plaster)
Mięta (świeża) - 4 g (4 x Łyżka)
Kurkuma - 1.3 g (0.3 x Łyzeczka)
Curry - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Tofu naturalne - 200 g (1.1 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 - 4 g (0.4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
Koper (w pęczkach) - 4 g (0.8 x Pęczek)
Ser halloumi - 66.7 g (0.7 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:181.4 / B:3.0 / T:2.6 / WP:32.7 / F:5.0 / WW:3.2

ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE ARBUZOWE Z CHIA

Arbuz - 133.3 g (0.4 x Kawatek)
Jabłko - 100 g (0.7 x Sztuka)
Nasiona chia - 6.7 g (1.3 x Łyzeczka)
Mięta (świeża) - 4 g (4 x Łyżka)
Woda kokosowa - 266.7 g (1.1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Składniki zmiksować i blendować na gładką, płynną masę

KOLACJA 20:00

K:312.4 / B:10.5 / T:6.6 / WP:51.4 / F:3.0 / WW:5.1

KOKOSOWA KASZA MANNA Z OWOCAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 100 g (0.7 x Sztuka)

Kasza manna - 100 g (8.3 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 333.3 g (1.3 x Szklanka)

Cynamon - 2.7 g (0.5 x Łyżeczka)

Mleczko kokosowe (12%) - 53.3 g (2.7 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: 2005.7 B: 86.8 T: 104.1 WP: 164.0 F: 35.2 WW: 16.4

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

K:423.0 / B:14.1 / T:15.3 / WP:57.4 / F:3.6 / WW:5.7

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) - 20 g (1.3 x Łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:339.6 / B:14.9 / T:11.6 / WP:37.4 / F:13.8 / WW:3.7

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 - 40 g (1.3 x Kromka)

OBIAD 14:00

K:586.3 / B:22.3 / T:15.8 / WP:73.6 / F:21.4 / WW:7.4

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula dymka - 53.3 g (2.7 x Sztuka)

Marchew - 120 g (2.7 x Sztuka)

Nektarynka - 133.3 g (1.3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

Rzodkiewka - 100 g (6.7 x Sztuka)

Sezam, nasiona - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x Łyżka)

Szczypiorek - 13.3 g (2.7 x Łyżeczka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 133.3 g (2.7 x Porcja)

Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Czarnuszka - 4 g (0.8 x Łyżeczka)

Pieprz cayenne - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Ciecierzycyca (ugotowana) - 186.7 g (9.3 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:229.1 / B:10.5 / T:7.4 / WP:30.1 / F:0.6 / WW:3.0

SMOOTHIE KOKOSOWE Z ARBUZEM

Arbuz - 200 g (0.7 x Kawalek)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 266.7 g (1.1 x Szklanka)
Mleczko kokosowe (12%) - 26.7 g (1.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut
Wszystkie składniki zblendować, schłodzić

KOLACJA 20:00

K:430.7 / B:17.5 / T:18.0 / WP:46.0 / F:7.3 / WW:4.6

GRZANKI Z HALLOUMI I POMIDORKAMI

Bułki grahamki - 86.7 g (1.3 x Sztuka)
Masto ekstra - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
Rukola - 13.3 g (0.7 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 106.7 g (5.3 x Sztuka)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Ser halloumi - 33.3 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: 2008.7 B: 79.2 T: 68.1 WP: 244.5 F: 46.7 WW: 24.4

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:451.8 / B:17.7 / T:21.0 / WP:43.6 / F:8.9 / WW:4.2

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 2.7 g (0.5 x Ząbek)
Groszek zielony - 100 g (6.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 26.7 g (2.7 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
Mięta (świeża) - 1.3 g (1.3 x Łyżka)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Pieprz biały - 4 g (4 x Szczypta)
Ser, feta - 66.7 g (0.7 x Kawalek)



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

BUŁKI GRAHAMKI

Bułki grahamki - 66.7 g (1 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:368.7 / B:13.2 / T:17.8 / WP:38.1 / F:3.1 / WW:3.8

GRILLOWANE HALLOUMI Z ARBUZEM I ZIOŁOWĄ OLIWĄ

Arbuz - 400 g (1.3 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 5.3 g (0.4 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 133.3 g (6.7 x Sztuka)
Koper (w pęczkach) - 8 g (1.6 x Pęczek)
Ser halloumi - 33.3 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:586.3 / B:22.3 / T:15.8 / WP:73.6 / F:21.4 / WW:7.4

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:187.0 / B:2.7 / T:7.1 / WP:24.0 / F:5.7 / WW:2.4

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 13.3 g (1.3 x łyżka)

Bataty - 266.7 g (1.3 x Sztuka)

Cynamon - 1.3 g (0.3 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 6.7 g (1.3 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 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. Wyfóź na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

KOLACJA 20:00

K:464.1 / B:14.4 / T:27.0 / WP:34.6 / F:10.1 / WW:3.3

PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2058.0 B: 70.2 T: 88.6 WP: 213.8 F: 49.3 WW: 21.1

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Arbuz	733.3 g	2.4 x Kawałek
Awokado	46.7 g	0.3 x Sztuka
Banan	320 g	2.7 x Sztuka
Bataty	266.7 g	1.3 x Sztuka
Bazylija (świeża)	22.7 g	22.7 x Listek
Borówki amerykańskie	133.4 g	2.7 x Garść
Bób	853.3 g	10.7 x Garść
Cebula	133.4 g	1.3 x Sztuka
Cebula dymka	239.9 g	12 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	186.7 g	9.3 x Łyżka
Czosnek	30.8 g	6.2 x Ząbek
Groszek zielony	260 g	17.3 x Łyżka
Imbir	13.4 g	2.7 x Plaster
Jabłko	400 g	2.7 x Sztuka
Kalarepa	453.3 g	2.8 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	51.9 g	10.4 x Pęczek
Marchew	120 g	2.7 x Sztuka
Mięta (świeża)	26.7 g	26.7 x Łyżka
Nektarynka	266.6 g	2.7 x Sztuka
Papryka czerwona	186.6 g	1.3 x Sztuka
Pomidor	960 g	8 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	400 g	20 x Sztuka
Roszonka	13.3 g	0.7 x Garść
Rukola	39.9 g	2 x Garść
Rzodkiewka	440 g	29.3 x Sztuka
Salata lodowa	53.3 g	2.7 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	224 g	18.7 x Łyżka
Suszone pomidory	74.6 g	10.7 x Sztuka
Szczypiorek	79.9 g	16 x Łyżeczka
Szparagi	640 g	21.3 x Sztuka
Szpinak	133.3 g	5.3 x Garść
Truskawki	1026.6 g	14.7 x Garść
Ziemniaki, wczesne	1186.6 g	17 x Sztuka


PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	5.4 g	5.4 x Szczypta
Cynamon	9.4 g	1.9 x Łyżeczka
Czarnuszka	12 g	2.4 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	5.4 g	1.4 x Łyżeczka
Kurkuma	8 g	1.6 x Łyżeczka
Liść laurowy	5.4 g	5.4 x Listek
Mielona słodka papryka	9.3 g	1.9 x Łyżeczka
Pieprz biały	45.5 g	45.5 x Szczypta
Pieprz cayenne	2.7 g	2.7 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	10.6 g	10.6 x Szczypta
Sól himalajska	57.5 g	57.5 x Szczypta
Ziele angielskie	5.4 g	5.4 x Sztuka

INNE

Bulion warzywny (domowy)	1066.6 g	4.3 x Szklanka
Miód pszczeli	26.6 g	1.1 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	80 g	4 x Łyżka
Musztarda	13.3 g	1.3 x Łyżeczka
Pesto zielone (wegańskie)	86.6 g	4.3 x Łyżka
Proszek do pieczenia	5.4 g	1.8 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	5.3 g	1.3 x Łyżka
Soda oczyszczona	5.4 g	1.1 x Łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	13.3 g	1.3 x Łyżka
Tofu naturalne	640 g	3.6 x Opakowanie

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, tuskane	13.3 g	1.3 x Łyżka
Nasiona chia	20.1 g	4 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	52 g	3.5 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	20 g	2.2 x Łyżka
Orzechy włoskie	10.7 g	0.7 x Łyżka
Sezam, nasiona	13.3 g	1.3 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	26.7 g	2.7 x Łyżka
Tahini	40 g	6.7 x Łyżeczka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	522.7 g	9.3 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	500 g	3.3 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	2159.9 g	8.6 x Szklanka
Ser halloumi	133.3 g	1.3 x Porcja
Ser, feta	233.4 g	2.3 x Kawałek
Ser, parmezan	56 g	7 x Łyżka
Śmietana, 12% tłuszczu	426.6 g	23.7 x Łyżka

ZBOŻOWE

Kasza manna	100 g	8.3 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	333.3 g	6.7 x Porcja
Mąka gryczana	133.4 g	8.9 x Łyżka
Płatki owsiane	66.7 g	6.7 x Łyżka
Ryż brązowy	133.4 g	8.9 x Łyżka

TŁUSZCZE

Masło ekstra	93.4 g	18.7 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	38.7 g	3.9 x Łyżka
Oliwa z oliwek	162.5 g	16.2 x Łyżka

PIECZYWO

Bułki grahamki	240.1 g	3.7 x Sztuka
Chleb żytni razowy	260 g	8.7 x Kromka

NAPOJE

Sok cytrynowy	40 g	6.7 x Łyżka
Woda kokosowa	266.7 g	1.1 x Szklanka

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