



Indywidualny Program Odżywiania



Pracownia dietetyki

Jadłospis

jadłospis letni 2000

Dietetyk Alicja Jeleniewska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00 Czekoladowa owsianka z malinami i czarnymi porzeczkami	ŚNIADANIE 07:00 Bananowy kefir z płatkami i malinami	ŚNIADANIE 07:00 Chrupiąca sałatka z fetą	ŚNIADANIE 07:00 Zapiekana owsianka z truskawkami	ŚNIADANIE 07:00 Sałatka z cieciorką	ŚNIADANIE 07:00 Kasza manna z ananase	ŚNIADANIE 07:00 Omlet z tzatzikami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Kanapki z twarogiem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Kanapki z serkiem kanapkowym	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 jabłko z cynamonem+ jogurt naturalny	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Kanapki z serkiem kanapkowym	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Serek wiejski z borówkami i cynamonem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Chrupiąca sałatka z fetą	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Kasza jagłana z duszonym jabłkiem
OBIAD 12:30 Pieczona pierś z kurczaka + ziemniaki z koperkiem fasola szparagowa z dodatkiem oliwek+ sos musztardowy	OBIAD 12:30 Gotówki z mięsem z kurczaka Mizeria Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	OBIAD 12:30 Gotówki z mięsem z kurczaka Ziemniaki z koperkiem Buraczki tarte	OBIAD 12:30 Łosoś w papilotach z brązowym ryżem Buraczkowe smoothie	OBIAD 12:30 Łosoś w papilotach z brązowym ryżem Buraczkowe smoothie	OBIAD 12:30 Siekane kotleciki z kurczaka z paprykową kaszą jagłaną	OBIAD 12:30 Siekane kotleciki z kurczaka z paprykową kaszą jagłaną
KOLACJA 19:00 "Ryż" z kalafiora z pomidorem i sosem z awokado	KOLACJA 19:00 "Ryż" z kalafiora z pomidorem i sosem z awokado	KOLACJA 19:00 Kanapki z pastą z makreli	KOLACJA 19:00 Kanapki z pastą z makreli Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem	KOLACJA 19:00 Kanapki z guacamole	KOLACJA 19:00 Rukola z tuńczykiem	KOLACJA 19:00 Rukola z tuńczykiem
K: 1995.5 / B: 99.4 T: 62.3 / WP: 229.6 F: 58.2 / WW: 23.1	K: 1982.9 / B: 96.0 T: 63.9 / WP: 226.8 F: 58.6 / WW: 22.5	K: 2013.5 / B: 95.4 T: 66.8 / WP: 232.8 F: 44.9 / WW: 23.3	K: 1987.9 / B: 98.2 T: 62.9 / WP: 238.0 F: 38.5 / WW: 23.8	K: 2024.9 / B: 97.1 T: 65.6 / WP: 229.2 F: 50.5 / WW: 22.9	K: 2008.3 / B: 100.0 T: 69.0 / WP: 229.4 F: 34.5 / WW: 23.0	K: 1977.6 / B: 102.7 T: 64.9 / WP: 229.9 F: 29.7 / WW: 23.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:519.6 / B:20.5 / T:16.0 / WP:65.1 / F:16.5 / WW:6.5

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI I CZARNYMI PORZECZKAMI

Czas przygotowania: 0 minut

Dynia, pestki, łuskane - 13.3 g (1.3 x łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10.7 g (1.1 x łyżka)
Maliny - 80 g (1.3 x Garść)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 160 g (0.6 x Szklanka)
Płatki owsiane - 66.7 g (6.7 x łyżka)
Porzeczki czarne - 66.7 g (1.3 x Garść)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:356.6 / B:22.0 / T:6.7 / WP:47.6 / F:9.0 / WW:4.9

KANAPKI Z TWAROGIEM

Czas przygotowania: 10 minut

Chleb żytni razowy - 80 g (2.7 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x łyżka)
Pomidor - 160 g (1.3 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 53.3 g (0.3 x Opakowanie)
Szcypiorek - 13.3 g (2.7 x łyżeczka)
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 140 g (0.6 x Szklanka)

1. Ser wymieszaj z pokrojonym szcypiorem i oliwą.
2. Dopraw do smaku.
3. Posmaruj chleb twarogiem.

OBIAD 12:30

K:619.8 / B:40.3 / T:9.4 / WP:87.5 / F:11.4 / WW:8.7

PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA + ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Czas przygotowania: 25 minut

Koper ogrodowy - 10.7 g (1.3 x łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 133.3 g (1.3 x Kawatek)
Ziemniaki, wczesne - 326.7 g (4.7 x Sztuka)

1. Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi ziołami i upiecz (najlepiej w folii, aby nie była wysuszona)

FASOLA SZPARAGOWA Z DODATKIEM OLIVEK+ SOS MUSZTARDOWY

Czas przygotowania: 15 minut

Miód pszczeli - 32 g (1.3 x łyżka)
Musztarda - 13.3 g (1.3 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x łyżka)
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 13.3 g (0.9 x łyżka)
Tymianek - 5.3 g (1.3 x łyżeczka)
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 186.7 g (0.9 x Porcja)

KOLACJA 19:00

K:499.5 / B:16.6 / T:30.2 / WP:29.5 / F:21.4 / WW:3.1

"RYŻ" Z KALAFIORA Z POMIDOREM I SOSEM Z AWOKADO

Czas przygotowania: 15 minut

Awokado - 186.7 g (1.3 x Sztuka)
Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)
Kalafior - 333.3 g (0.7 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 42.7 g (5.3 x łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Rzodkiewka - 80 g (5.3 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x łyżka)
Kurkuma - 1.3 g (0.3 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

1. Sparz krótko kalafiora we wrzątku.
2. Po ostudzeniu zmiksuj go na sypko, tak by konsystencją przypominał ryż.
3. Zmiksuj oddzielnie awokado, ząbek czosnku i sok z cytryny.
4. Pokrój rzodkiewkę i koperek i pomidora.
5. Wymieszaj kalafior z warzywami i wymieszaj z sosem z awokado.
6. Dopraw do smaku przyprawami.

SUMA K: 1995.5 B: 99.4 T: 62.3 WP: 229.6 F: 58.2 WW: 23.1

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:545.7 / B:19.9 / T:6.9 / WP:95.7 / F:73.5 / WW:9.6

BANANOWY KEFIR Z PŁATKAMI I MALINAMI

Banan - 160 g (1.3 x Sztuka)
Jabłko - 200 g (1.3 x Sztuka)
Maliny - 66.7 g (1.1 x Garść)
Płatki owsiane - 33.3 g (3.3 x Łyżka)
Kefir - 333.3 g (1.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 0 minut

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:308.1 / B:18.0 / T:7.2 / WP:38.6 / F:8.0 / WW:3.8

KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM

Chleb żytni razowy - 80 g (2.7 x Kromka)
Dyń, pestki, łuskane - 6.7 g (0.7 x Łyżka)
Ogórek kwaszony - 80 g (1.3 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Serek termizowany, pieczarkowy - 66.7 g (0.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb serkiem.
2. Nałóż sałatę i pokrojonego w plastry ogórka.
3. Całość posypać pestkami dyni

OBIAD 12:30

K:644.7 / B:42.2 / T:19.8 / WP:65.3 / F:16.7 / WW:6.3

GOŁĄBKI Z MIĘSEM Z KURCZAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 66.7 g (0.7 x Sztuka)
Kapusta włoska - 402.7 g (7.3 x Liść)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 49.3 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 21.3 g (2.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 14.7 g (1.5 x Łyżka)
Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Ser typu "Feta" - 40 g (0.8 x Kawalek)
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 133.3 g (1.3 x Porcja)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Ugotuj ryż.
2. Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę (1/2 ilości) pokrojoną w kostkę.
3. Wymieszaj cebulę z mięsem, ryżem i przyprawami wg. uznania.
4. Wytnij głąb z kapusty i ugotuj ją. Po ugotowaniu nie wylewaj wody.
5. Zdejmij liście z ugotowanej kapusty i zawiń w nie farsz ryżowo-mięsny.
6. Dno garnka wyłóż kilkoma liśćmi kapusty i ułóż gołąbki.
7. Zalej gołąbki połową wody, w której gotowała się kapusta.
8. Gotuj gołąbki ok. godziny do momentu aż kapusta zmięknie.
9. Na rozgrzanej oliwie zeszklij cebulę, dodaj przecieru i podlej resztą wody, w której gotowała się wcześniej kapusta.
10. Sos pomidorowy dopraw do smaku i wymieszaj z posiekanym koperkiem.
11. Gotowe gołąbki polej sosem pomidorowym.

MIZERIA

Cebula - 133.3 g (1.3 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 160 g (8 x Łyżka)
Ogórek - 266.7 g (6.7 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Pokrój drobno cebulę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

FASOLA SZPARAGOWA, GOTOWANA W WODZIE

Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 160 g (0.8 x Porcja)

KOLACJA 19:00

K:484.3 / B:15.9 / T:30.0 / WP:27.2 / F:20.4 / WW:2.9

"RYŻ" Z KALAFIORA Z POMIDOREM I SOSEM Z AWOKADO

Awokado - 186.7 g (1.3 x Sztuka)
Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)
Kalafior - 333.3 g (0.7 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 42.7 g (5.3 x Łyżka)
Pomidor - 160 g (1.3 x Sztuka)
Rzodkiewka - 80 g (5.3 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x Łyżka)
Kurkuma - 1.3 g (0.3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Sparz krótko kalafiora we wrzątku.
2. Po ostudzeniu zmiksuj go na sypko, tak by konsystencją przypominał ryż.
3. Zmiksuj oddzielnie awokado, ząbek czosnku i sok z cytryny.
4. Pokrój rzodkiewkę i koperek i pomidora.
5. Wymieszaj kalafior z warzywami i wymieszaj z sosem z awokado.
6. Dopraw do smaku przyprawami.

SUMA K:1982.9 B:96.0 T:63.9 WP:226.8 F:58.6 WW:22.5

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:548.8 / B:18.8 / T:21.6 / WP:63.6 / F:10.4 / WW:6.5

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Ogórek - 133.3 g (3.3 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 13.3 g (1.3 x łyżka)
Papryka czerwona - 373.3 g (2.7 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 26.7 g (0.5 x Kawalek)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 46.7 g (4.7 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 133.3 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kielkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:349.9 / B:12.0 / T:12.9 / WP:41.7 / F:9.0 / WW:4.1

JABŁKO Z CYNAMONEM+ JOGURT NATURALNY

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny (0% tł.) - 80 g (4 x łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 26.7 g (2.7 x łyżka)
Cynamon - 2.7 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój jabłko na drobną kostkę
2. Wszystkie składniki wymieszaj. Dodaj jogurt

OBIAD 12:30

K:646.6 / B:35.9 / T:14.6 / WP:84.1 / F:15.0 / WW:8.3

GOŁĄBKI Z MIĘSEM Z KURCZAKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Koper ogrodowy - 10.7 g (1.3 x łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

BURACZKI TARTE

Buraki, gotowane w wodzie - 80 g (0.7 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

KOLACJA 19:00

K:468.3 / B:28.6 / T:17.7 / WP:43.4 / F:10.4 / WW:4.4

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 66.7 g (0.7 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 80 g (2.7 x Kromka)
Makrela, wędzona - 100 g (0.8 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 80 g (1.3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli
2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i ogórka

SUMA K:2073.5 B:95.4 T:66.8 WP:232.8 F:44.9 WW:23.3

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:519.9 / B:22.5 / T:5.7 / WP:90.6 / F:8.5 / WW:9.1

ZAPIEKANA OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)
Białko jaja kurzego - 46.7 g (1.3 x Sztuka)
Jogurt naturalny (0% tł.) - 146.7 g (7.3 x łyżka)
Miód pszczeli - 16 g (0.7 x łyżka)
Płatki owsiane - 66.7 g (6.7 x łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Płatki wymieszaj z pokrojonymi truskawkami, bananem i jogurtem.
2. Białko ubij na sztywno. Delikatnie połącz z płatkami i owocami.
3. Na górę wylej miód.
4. Zapiecz około 20 minut w temperaturze 180 stopni

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:288.5 / B:18.8 / T:4.7 / WP:38.7 / F:7.7 / WW:3.8

KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM

Chleb żytni razowy - 80 g (2.7 x Kromka)
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Sałata - 13.3 g (2.7 x Liść)
Serek termizowany, pieczarkowy - 80 g (0.4 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb serkiem.
2. Nałóż sałatę i pokrojonego w plastry ogórka.

OBIAD 12:30

K:697.5 / B:24.0 / T:35.2 / WP:64.4 / F:13.6 / WW:6.4

ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z BRĄZOWYM RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły, mrożone - 186.7 g (0.4 x Opakowanie)
Cytryna - 53.3 g (0.7 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 21.3 g (2.7 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 133.3 g (1.3 x Kawatek)
Marchew - 120 g (2.7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 45.3 g (4.5 x Łyżka)
Ryż brązowy - 140 g (9.3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 6.7 g (0.7 x Łyżka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Rozłóż folię aluminiową, połóż na niej rybę (każdą na osobnej folii).
2. Każdą z nich dopraw, posyp koperkiem i na górze połóż ćwiartkę cytryny.
3. Na okoto poukładaj warzywa, zawiń folię i piecz okoto 30 - 40 minut.
4. Kaszę ugotuj na sypko. Wytłóż na talerz i zjedz z rybą i warzywami.

BURACZKOWE SMOOTHIE

Pomarańcza - 53.3 g (0.3 x Sztuka)
Buraki, gotowane w wodzie - 53.3 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

KOLACJA 19:00

K:482.0 / B:32.9 / T:17.3 / WP:44.3 / F:8.7 / WW:4.5

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 66.7 g (0.7 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Makrele, wędzona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 80 g (1.3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

MAŚLANKA SPOŻYWCZA, 0,5% TŁUSZCZU, Z WAPNIEM

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 200 g (0.8 x Szklanka)

SUMA K:1987.9 B:98.2 T:62.9 WP:238.0 F:38.5 WW:23.8

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:539.9 / B:32.3 / T:10.1 / WP:68.7 / F:12.7 / WW:6.8

SAŁATKA Z CIECIORKĄ

Chleb żytni razowy - 40 g (1.3 x Kromka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Ogórek - 106.7 g (2.7 x Sztuka)
Oliwki czarne - 9.3 g (0.6 x Łyżka)
Ciecierzycza - 60 g (4 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 80 g (4 x Łyżka)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Kefir - 333.3 g (1.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cieciorke ugotuj według instrukcji na opakowaniu. (Najlepiej namocz ją dzień wcześniej)
2. Przełóż ją do miski, dodaj pokrojonego ogórka, oliwki i koper. Wymieszaj z jogurtem i przyprawami.
3. Chleb zjedz z sałatką.
4. Kefir do picia

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:341.7 / B:29.7 / T:3.2 / WP:42.3 / F:8.2 / WW:4.2

SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM

Borówki amerykańskie - 133.3 g (2.7 x Garść)
Bułki grahamki - 42.7 g (0.7 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 200 g (1.3 x Opakowanie)
Cynamon - 4 g (0.8 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z borówkami i dopraw cynamonem.
2. Z bułki zrób grzanekę.

OBIAD 12:30

K:697.5 / B:24.0 / T:35.2 / WP:64.4 / F:13.6 / WW:6.4

ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z BRĄZOWYM RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



BURACZKOWE SMOOTHIE

Pomarańcza - 53.3 g (0.3 x Sztuka)
Buraki, gotowane w wodzie - 53.3 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

KOLACJA 19:00

K:445.7 / B:11.1 / T:17.1 / WP:53.8 / F:16.1 / WW:5.5

KANAPKI Z GUACAMOLE

Awokado - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 80 g (2.7 x Kromka)
Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)
Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)
Sałata - 26.7 g (5.3 x Liść)
Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami
2. Posmaruj chleb pastą z awokado
3. Nałóż sałatę i pokrojoną paprykę

SUMA K: 2024.9 B: 97.1 T: 65.6 WP: 229.2 F: 50.5 WW: 22.9

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:595.0 / B:15.6 / T:17.7 / WP:88.7 / F:10.1 / WW:8.7

KASZA MANNA Z ANANASEM

Ananas - 320 g (4 x plaster)
Kasza manna - 46.7 g (3.9 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 253.3 g (1 x Szklanka)
Wiórki kokosowe - 24 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Wymieszaj 1/4 szklanki mleka z kaszą.
2. Zagotuj 3/4 szklanki mleka i dodaj rozrobione mleko z kaszą, cały czas mieszając. Wsyp 2 łyżki wiórków kokosowych, nie przestając mieszać.
3. Gotuj do uzyskania pożądanej konsystencji.
4. Upraż na suchej patelni 1 łyżkę wiórków kokosowych.
5. Przełóż ugotowaną kaszę do miseczki, dodaj pokrojonego ananasa, polej syropem klonowym i posyp uprażonymi wiórkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:303.5 / B:17.6 / T:12.6 / WP:26.3 / F:8.4 / WW:2.7

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Bazylija (suszona) - 1.3 g (0.3 x Łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 32 g (4 x Łyżka)
Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 4 g (0.4 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1.3 g (0.4 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 33.3 g (0.7 x Kawałek)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 4 g (1.3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 160 g (0.6 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.
5. Maślanka do picia

SIEKANE KOTLECICKI Z KURCZAKA Z PAPRYKOWĄ KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 74.7 g (1.3 x Sztuka)

Kasza jaglana - 160 g (12.3 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)

Olej rzepakowy - 40 g (4 x Łyżka)

Papryka czerwona - 186.7 g (1.3 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 106.7 g (5.3 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 320 g (16 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Pierś z kurczaka pokrój w drobną kosteczkę, tak samo pieczarki. Wrzuć wszystko do miski.
2. Do miski dodaj jajko i koper. Wszystko dobrze wymieszaj i dopraw.
3. Smaż na małej ilości oleju niewielkie kotleciki.
4. Kaszę ugotuj na sypko.
5. Paprykę pokrój w drobną kostkę i podduś na patelni, gdy rozmięknie dodaj kaszę. Dobrze wymieszaj i dopraw.
6. Kotleciki zjedz z kaszą i pomidorkami.

KOLACJA 19:00

K:426.0 / B:27.7 / T:10.3 / WP:50.1 / F:8.1 / WW:5.0

RUKOLA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb żytni razowy - 80 g (2.7 x Kromka)

Kiełki lucerny - 42.7 g (5.3 x Łyżka)

Ogórek - 53.3 g (1.3 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 8 g (0.8 x Łyżka)

Oliwki czarne - 40 g (2.7 x Łyżka)

Rukola - 53.3 g (2.7 x Garść)

Tuńczyk w sosie własnym - 160 g (5.3 x Łyżka)

Bułka żytnia - 129.3 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ogórka pokrój w plastry.
2. Na talerz wyłóż rukolę, ogórka, oliwki, kiełki i tuńczyka. Skrop całość olejem i dopraw.
3. Zjedz z opieczoną bułką.

SUMA K:2008.3 B:100.0 T:69.0 WP:229.4 F:34.5 WW:23.0

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:456.7 / B:20.7 / T:19.9 / WP:46.3 / F:5.2 / WW:4.6

OMLET Z TZATZIKAMI

Białko jaja kurzego - 46.7 g (1.3 x Sztuka)

Czosnek - 13.3 g (2.7 x Żąbek)

Mąka gryczana - 40 g (2.7 x Łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30.7 g (0.1 x Szklanka)

Ogórek - 53.3 g (1.3 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 14.7 g (1.5 x Łyżka)

Rzodkiewka - 40 g (2.7 x Sztuka)

Szcypiorek - 13.3 g (2.7 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 160 g (8 x Łyżka)

Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Białko roztrzep, dodaj mleko i mąkę.
2. Wymieszaj ze szczypiorkiem.
3. Usmaż na patelni.
4. Z jogurtu, startego ogórka, rzodkiewki i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotuj sos. Dopraw do smaku ulubionymi przyprawami.
5. Omlet zjedz z sosem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:411.1 / B:15.1 / T:6.3 / WP:69.1 / F:8.4 / WW:6.8

KASZA JAGLANA Z DUSZONYM JABŁKIEM

Jabłko - 200 g (1.3 x Sztuka)

Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)

Otręby żytnie - 5.3 g (0.7 x Łyżka)

Cynamon - 1.3 g (0.3 x Łyżeczka)

Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia) - 186.7 g (9.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości
2. Jabłka pokrój w kosteczkę, dopraw cynamonem i z rodzynekami duś na wodzie
3. Połącz kaszę z jabłkami, wyłóż do miski i polej jogurtem

**SIEKANE KOTLECICKI Z KURCZAKA Z PAPRYKOWĄ KASZĄ JAGLANĄ
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA 19:00**

K:426.0 / B:27.7 / T:10.3 / WP:50.1 / F:8.1 / WW:5.0

RUKOLA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 1977.6 B: 102.7 T: 64.9 WP: 229.9 F: 29.7 WW: 23.0**

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	320 g	4 x Plaster
Awokado	466.7 g	3.3 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Borówki amerykańskie	133.3 g	2.7 x Garść
Brokuły, mrożone	186.7 g	0.4 x Opakowanie
Buraki, gotowane w wodzie	186.6 g	1.6 x Sztuka
Cebula	333.4 g	3.3 x Sztuka
Ciecierzycza	60 g	4 x Łyżka
Cytryna	53.3 g	0.7 x Sztuka
Czosnek	33.4 g	6.7 x Ząbek
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	346.7 g	1.7 x Porcja
Jabłko	700 g	4.7 x Sztuka
Kalańior	666.6 g	1.3 x Sztuka
Kapusta włoska	402.7 g	7.3 x Liść
Kiełki lucerny	42.7 g	5.3 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	32 g	4 x Łyżka
Koper ogrodowy	197.4 g	24.7 x Łyżka
Maliny	146.7 g	2.4 x Garść
Marchew	120 g	2.7 x Sztuka
Ogórek	773.3 g	19.3 x Sztuka
Ogórek kwaszony	360 g	6 x Sztuka
Oliwki czarne	49.3 g	3.3 x Łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	13.3 g	0.9 x Łyżka
Papryka czerwona	1306.6 g	9.3 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	106.7 g	5.3 x Sztuka
Pomarańcza	106.6 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	560 g	4.7 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	320 g	16 x Sztuka
Porzeczki czarne	66.7 g	1.3 x Garść
Rukola	53.3 g	2.7 x Garść
Rzodkiewka	200 g	13.3 x Sztuka
Sałata	100 g	20 x Liść
Szczypiorek	26.6 g	5.3 x Łyżeczka
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemiaki, wczesne	606.7 g	8.7 x Sztuka
NABIAŁ		
Białko jaja kurzego	93.4 g	2.7 x Sztuka
Jaja kurze całe	74.7 g	1.3 x Sztuka
Jogurt naturalny	160 g	8 x Łyżka
Jogurt naturalny (0% tł.)	226.7 g	11.3 x Łyżka
Jogurt naturalny (z dodatkiem wapnia)	426.7 g	21.3 x Łyżka
Kefir	666.6 g	2.7 x Opakowanie
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem	633.3 g	2.5 x Szklanka
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	253.3 g	1 x Szklanka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	190.7 g	0.8 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	53.3 g	0.3 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawalek
Serek termizowany, pieczarkowy	146.7 g	0.7 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	200 g	1.3 x Opakowanie

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
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	1.3 g	0.3 x Łyżeczka
Cynamon	8 g	1.6 x Łyżeczka
Kurkuma	2.6 g	0.5 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1.3 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	10.6 g	10.6 x Szczypta
Sól himalajska	6.6 g	6.6 x Szczypta
Tymianek	5.3 g	1.3 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	212 g	16.3 x Łyżka
Kasza manna	46.7 g	3.9 x Łyżka
Mąka gryczana	40 g	2.7 x Łyżka
Otręby żytnie	5.3 g	0.7 x Łyżka
Płatki owsiane	166.7 g	16.7 x Łyżka
Ryż brązowy	200 g	13.3 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	46.7 g	4.7 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, tuskane	20 g	2 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	10.7 g	1.1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	33.4 g	3.3 x Łyżka
Wiórki kokosowe	24 g	4 x Łyżka
INNE		
Koncentrat pomidorowy, 30%	49.3 g	2 x Łyżka
Miód pszczeli	48 g	2 x Łyżka
Musztarda	13.3 g	1.3 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	4 g	1.3 x Łyżeczka
PIECZYWO		
Bułka żytnia	129.3 g	2 x Sztuka
Bułki grahamki	42.7 g	0.7 x Sztuka
Chleb żytni razowy	580 g	19.3 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Makrela, wędzona	193.3 g	1.5 x Sztuka
Turńczyk w sosie własnym	160 g	5.3 x Łyżka
Łosoś, świeży	133.3 g	1.3 x Kawalek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	133.3 g	1.3 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	333.3 g	3.3 x Kawalek
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	80 g	8 x Łyżka
Oliwa z oliwek	68 g	6.8 x Łyżka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	24 g	4 x Łyżka

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

