



Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis

Jadłospis z niskim indeksem 2000 kcal

Dietetyk Alicja Jeleniewska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Biszkoptowy omlet z owocami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Sałatka z kalarepką</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Surówka z kalarepy i rzodkiewek Risotto z zielonym groszkiem, indykiem i parmezanem</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Shake truskawkowy z płatkami migdała</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Grahamka z twarogiem i rzodkiewkami</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Grahamka z twarogiem i rzodkiewkami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Gotowane jajko na sałatce z ogórków</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Surówka z kalarepy i rzodkiewek Risotto z zielonym groszkiem, indykiem i parmezanem</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Shake truskawkowy z płatkami migdała</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Warzywa pieczone z parmezanem i fetą</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Ziołowy twarożek z grzanką</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Sałatka z fetą</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Kasza bulgur z warzywami i oliwą, parowany łoś z koperkiem i cytryną</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Mus bananowy z awokado i kakao Borówki amerykańskie</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Warzywa pieczone z parmezanem i fetą</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Jaglanka z borówkami</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Mus bananowy z awokado i kakao</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Kasza bulgur z warzywami i oliwą z parmezanem i awokado</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Warzywna kanapka Banan</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Sałatka Cesar Chleb żytni na zakwasie</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Jajecznica z pomidorem, fetą i szczypiorkiem Chleb żytni na zakwasie</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Sałatka Cesar</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Ryż z fasolką szparagową i sezamem Pstrąg pieczony w orzechach</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Skyr z czereśniami</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Ziołowy twarożek z grzanką</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Szparagi na maśle z szynką prosciutto</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Czereśnie z migdałami</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Ryż z fasolką szparagową i sezamem Połędwiczki wieprzowe z serem mozzarella</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Dietetyczny suflet czekoladowy</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Chłodnik z awokado i ogórkiem Chleb żytni na zakwasie</p>	<p>ŚNIADANIE 07:30</p> <p>Żółtko zapiekane w awokado Kanapki z szynką prosciutto i sałatą</p> <p>DRUGIE ŚNIADANIE 10:30</p> <p>Żółtko zapiekane w awokado Czereśnie</p> <p>OBIAD 14:00</p> <p>Połędwiczki z mozzarellą, kasza bulgur i zieloną fasolką szparagową</p> <p>PODWIECZOREK 17:00</p> <p>Dietetyczny suflet czekoladowy</p> <p>KOLACJA 20:00</p> <p>Chłodnik z awokado i ogórkiem Chleb żytni na zakwasie</p>
<p>K: 2052.4 / B: 122.8 T: 75.3 / WP: 203.3 F: 37.0 / WW: 20.3</p>	<p>K: 2053.5 / B: 117.6 T: 73.4 / WP: 209.2 F: 37.6 / WW: 20.7</p>	<p>K: 2060.1 / B: 102.9 T: 93.0 / WP: 171.1 F: 35.2 / WW: 17.0</p>	<p>K: 2040.7 / B: 111.8 T: 75.2 / WP: 200.5 F: 37.9 / WW: 19.4</p>	<p>K: 2066.4 / B: 139.5 T: 97.0 / WP: 136.4 F: 32.4 / WW: 12.9</p>	<p>K: 2007.7 / B: 125.0 T: 91.2 / WP: 148.6 F: 34.5 / WW: 14.6</p>	<p>K: 2039.6 / B: 110.5 T: 93.2 / WP: 162.1 F: 34.9 / WW: 16.0</p>

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:471.8 / B:25.0 / T:21.8 / WP:42.7 / F:4.7 / WW:4.3

BISZKOPIOWY OMLET Z OWOCAMI

Białko jaja kurzego - 46.7 g (1.3 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 66.7 g (1.3 x Garść)
Jaja kurze całe - 74.7 g (1.3 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 8 g (0.3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 2.7 g (0.3 x Łyżka)
Tahini - 16 g (2.7 x Łyżeczka)
Mąka jaglana - 26.7 g (2.7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:248.0 / B:6.6 / T:19.2 / WP:9.4 / F:5.1 / WW:0.9

SAŁATKA Z KALAREPKĄ

Kalarepa - 106.7 g (0.7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
Sałata lodowa - 53.3 g (2.7 x Liść)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 6.7 g (1.3 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:722.2 / B:51.1 / T:18.6 / WP:78.5 / F:16.9 / WW:7.8

SURÓWKA Z KALAREPY I RZODKIEWEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)
Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 80 g (4 x Łyżka)
Kalarepa - 106.7 g (0.7 x Sztuka)
Rzodkiewka - 100 g (6.7 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 66.7 g (0.4 x Sztuka)
Ogórki małosolne - 266.7 g (2.7 x Sztuka)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 13.3 g (2.7 x Pęczek)



Czas przygotowania: 15 minut

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

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)
Groszek zielony - 60 g (4 x Łyżka)
Masło ekstra - 20 g (4 x Łyżeczka)
Ryż brązowy - 180 g (12 x Łyżka)
Ser, parmezan - 10.7 g (1.3 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
Żółtko jaja kurzego - 26.7 g (1.3 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 333.3 g (3.3 x Kawatek)
Curry - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)
Pieprz biały - 4 g (4 x Szczypta)
Groszek cukrowy (strączkowy) - 46.7 g (1.3 x Garść)
Koper (w pęczkach) - 13.3 g (2.7 x Pęczek)



Czas przygotowania: 60 minut

Groszek przelać wrzątkiem
Czosnek przeciśnij 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:204.1 / B:7.8 / T:4.7 / WP:31.4 / F:3.3 / WW:3.1

SHAKE TRUSKAWKOWY Z PŁATKAMI MIGDAŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 160 g (1.3 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 266.7 g (13.3 x łyżka)

Truskawki - 186.7 g (2.7 x Garść)

Migdały w płatkach - 5.3 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:406.3 / B:32.5 / T:10.9 / WP:41.2 / F:7.0 / WW:4.1

GRAHAMKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKAMI

Bułki grahamki - 66.7 g (1 x Sztuka)

Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)

Masło ekstra - 4 g (0.8 x łyżeczka)

Rzodkiewka - 40 g (2.7 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 133.3 g (0.7 x Opakowanie)

Szczypiorek - 6.7 g (1.3 x łyżeczka)

Sałata lodowa - 26.7 g (1.3 x Liść)

Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Pieprz biały - 1.3 g (1.3 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:2052.4 B:122.8 T:75.3 WP:203.3 F:37.0 WW:20.3

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

K:458.8 / B:33.7 / T:20.6 / WP:31.7 / F:6.2 / WW:3.2

GRAHAMKA Z TWAROGIEM I RZODKIEWKAMI

Bułki grahamki - 44 g (0.7 x Sztuka)

Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)

Dynia, pestki, łuskane - 13.3 g (1.3 x łyżka)

Masło ekstra - 4 g (0.8 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x łyżka)

Rzodkiewka - 40 g (2.7 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 133.3 g (0.7 x Opakowanie)

Szczypiorek - 6.7 g (1.3 x łyżeczka)

Sałata lodowa - 26.7 g (1.3 x Liść)

Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Pieprz biały - 1.3 g (1.3 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:273.1 / B:10.2 / T:14.5 / WP:6.0 / F:4.7 / WW:0.6

GOTOWANE JAJKO NA SAŁATCE Z OGÓRKÓW

Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x łyżka)

Sałata lodowa - 53.3 g (2.7 x Liść)

Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Ogórek zielony (długi) - 40 g (0.2 x Sztuka)

Ogórki małosolne - 266.7 g (2.7 x Sztuka)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Jaja kurze (gotowane) - 66.7 g (1.3 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:722.2 / B:51.1 / T:18.6 / WP:78.5 / F:16.9 / WW:7.8

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:204.1 / B:7.8 / T:4.7 / WP:31.4 / F:3.3 / WW:3.1

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:455.4 / B:14.9 / T:15.1 / WP:61.6 / F:6.5 / WW:6.0

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 133.3 g (1.3 x Sztuka)

Masło ekstra - 13.3 g (2.7 x Łyżeczka)

Ser, parmezan - 10.7 g (1.3 x Łyżka)

Ziemniaki, wczesne - 746.7 g (10.7 x Sztuka)

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: 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: 2053.5 B: 117.6 T: 73.4 WP: 209.2 F: 37.6 WW: 20.7

Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:409.2 / B:32.8 / T:15.9 / WP:24.8 / F:5.0 / WW:2.5

ZIŁOWY TWAROŻEK Z GRZANKĄ

Masło ekstra - 4 g (0.8 x Łyżeczka)

Oregano (suszone) - 1.3 g (0.4 x Łyżeczka)

Serek wiejski (naturalny) - 266.7 g (1.3 x Opakowanie)

Szczypiorek - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)

Ogórek zielony (długi) - 40 g (0.2 x Sztuka)

Ogórki małosolne - 133.3 g (1.3 x Sztuka)

Chleb żytni na zakwasie - 40 g (1.3 x Kromka)

Pieprz biały - 1.3 g (1.3 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:277.8 / B:11.0 / T:20.6 / WP:10.1 / F:3.9 / WW:0.9

SALATKA Z FETĄ

Dynia, pestki, łuskane - 13.3 g (1.3 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x Łyżka)

Pomidor - 160 g (1.3 x Sztuka)

Roszponka - 20 g (1 x Garść)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Sałata lodowa - 26.7 g (1.3 x Liść)

Ogórek zielony (długi) - 66.7 g (0.4 x Sztuka)

Ser, feta - 33.3 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:722.9 / B:40.3 / T:30.2 / WP:58.8 / F:15.1 / WW:6.0

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

Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)
Cytryna - 13.3 g (0.2 x Sztuka)
Kasza bulgur - 80 g (6.2 x łyżka)
Łosoś, świeży - 133.3 g (1.3 x Kawatek)
Masło ekstra - 4 g (0.8 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x łyżka)
Papryka czerwona - 46.7 g (0.3 x Sztuka)
Pomidor - 160 g (1.3 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)
Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)
Pieprz biały - 4 g (4 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 13.3 g (2.7 x Pęczek)

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

PODWIECZOREK 17:00

K:194.9 / B:3.9 / T:11.3 / WP:15.8 / F:4.6 / WW:1.6

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Awokado - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 13.3 g (1.3 x łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 9.3 g (0.9 x łyżka)



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

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE

Borówki amerykańskie - 33.3 g (0.7 x Garść)

KOLACJA 20:00

K:455.4 / B:14.9 / T:15.1 / WP:61.6 / F:6.5 / WW:6.0

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:2060.1 B:102.9 T:93.0 WP:171.1 F:35.2 WW:17.0**

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

K:499.0 / B:32.2 / T:12.4 / WP:63.9 / F:4.6 / WW:5.5

JAGLANKA Z BORÓWKAMI

Borówki amerykańskie - 66.7 g (1.3 x Garść)
Kasza jaglana - 46.7 g (3.6 x łyżka)
Masło ekstra - 2.7 g (0.5 x łyżeczka)
Miód pszczeli - 16 g (0.7 x łyżka)
Tahini - 16 g (2.7 x łyżeczka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 200 g (1.3 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:175.9 / B:3.7 / T:11.2 / WP:11.7 / F:3.8 / WW:1.2

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 - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
 Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)
 Kasza bulgur - 80 g (6.2 x Łyżka)
 Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x Łyżka)
 Papryka czerwona - 46.7 g (0.3 x Sztuka)
 Pomidor - 160 g (1.3 x Sztuka)
 Ser, parmezan - 6.7 g (0.8 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
 Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)
 Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
 Koper (w pęczkach) - 6.7 g (1.3 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:282.5 / B:19.0 / T:9.6 / WP:25.8 / F:4.1 / WW:2.6

WARZYWNA KANAPKA

Dynia, pestki, łuskane - 6.7 g (0.7 x Łyżka)
 Papryka czerwona - 93.3 g (0.7 x Sztuka)
 Serek wiejski (naturalny) - 133.3 g (0.7 x Opakowanie)
 Szczypiorek - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
 Sałata lodowa - 26.7 g (1.3 x Liść)
 Sól himalajska - 1.3 g (1.3 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 - 80 g (0.7 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

K:484.8 / B:39.0 / T:16.8 / WP:38.3 / F:8.0 / WW:3.9

SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 266.7 g (2.7 x Kawatek)
 Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
 Oregano (suszone) - 8 g (2.7 x Łyżeczka)
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
 Roszponka - 26.7 g (1.3 x Garść)
 Rukola - 26.7 g (1.3 x Garść)
 Ser, parmezan - 20 g (2.5 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 16 g (2.7 x Łyżka)
 Sałata lodowa - 26.7 g (1.3 x Liść)
 Sól himalajska - 4 g (4 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 - 80 g (2.7 x Kromka)

SUMA K:2040.7 B:111.8 T:75.2 WP:200.5 F:37.9 WW:19.4

Piątek

ŚNIADANIE 07:30

K:499.5 / B:27.9 / T:30.6 / WP:24.9 / F:5.4 / WW:2.5

JAJECZNICA Z POMIDOREM, FETA I SZCZYPIORKIEM

Jaja kurze całe - 149.3 g (2.7 x Sztuka)
Masto ekstra - 9.3 g (1.9 x łyżeczka)
Pomidor - 160 g (1.3 x Sztuka)
Szczypiorek - 13.3 g (2.7 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Ser, feta - 33.3 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 - 40 g (1.3 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:309.6 / B:35.0 / T:15.5 / WP:5.8 / F:3.7 / WW:0.6

SAŁATKA CESAR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



OBIAD 14:00

K:690.9 / B:42.5 / T:39.5 / WP:34.4 / F:13.3 / WW:3.2

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

Zjedz 1 z 2 porcji
Masto ekstra - 13.3 g (2.7 x łyżeczka)
Sesam, nasiona - 8 g (0.8 x łyżka)
Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)
Ryż brązowy, gotowany - 106.7 g (8.2 x łyżka)
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 800 g (4 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 - 5.3 g (0.7 x łyżka)
Olej rzepakowy - 4 g (0.4 x łyżka)
Orzechy włoskie - 13.3 g (0.9 x łyżka)
Pstrąg tęczy, świeży - 133.3 g (1.3 x Kawalek)
Ser, parmezan - 5.3 g (0.7 x łyżka)
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x łyżka)
Żółtko jaja kurzego - 13.3 g (0.7 x Sztuka)
Tymianek - 1.3 g (0.3 x łyżeczka)
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.7 g (2.7 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:200.4 / B:14.1 / T:0.6 / WP:33.0 / F:2.8 / WW:2.8

SKYR Z CZEREŚNIAMI

Czereśnie - 213.3 g (2.7 x Garść)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)

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

ZIŁOWY TWAROŻEK Z GRZANKĄ
 Masło ekstra - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
 Oregano (suszone) - 1.3 g (0.4 x Łyżeczka)
 Serek wiejski (naturalny) - 133.3 g (0.7 x Opakowanie)
 Szcypiorek - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
 Ogórek zielony (długi) - 40 g (0.2 x Sztuka)
 Ogórki małosolne - 133.3 g (1.3 x Sztuka)
 Chleb żytni na zakwasie - 80 g (2.7 x Kromka)
 Pieprz biały - 1.3 g (1.3 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: 2066.4 B: 139.5 T: 97.0 WP: 136.4 F: 32.4 WW: 12.9

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

K:453.5 / B:33.9 / T:27.2 / WP:14.4 / F:7.9 / WW:1.5

SZPARAGI NA MAŚLE Z SZYNKĄ PROSCIUTTO
 Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)
 Masło ekstra - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)
 Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x Łyżka)
 Oregano (suszone) - 2.7 g (0.9 x Łyżeczka)
 Pomidor - 160 g (1.3 x Sztuka)
 Ser, mozzarella - 80 g (5.3 x Kawałek)
 Szparagi - 120 g (4 x Sztuka)
 Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
 Czarnuszka - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
 Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
 Szynka parmeńska (Prosciutto) - 40 g (2.7 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:286.0 / B:6.9 / T:11.3 / WP:37.2 / F:5.4 / WW:3.6

CZEREŚNIE Z MIGDAŁAMI
 Czereśnie - 266.7 g (3.3 x Garść)
 Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)

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

OBIAD 14:00

K:681.1 / B:56.5 / T:31.2 / WP:34.0 / F:13.0 / WW:3.2

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

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



POLĘDWICZKI WIEPRZOWE Z SEREM MOZZARELLA
 Olej rzepakowy - 9.3 g (0.9 x Łyżka)
 Ser, mozzarella - 40 g (2.7 x Kawałek)
 Rozmarn - 2.7 g (0.7 x Łyżeczka)
 Polędwica wieprzowa (surowa) - 173.3 g (1.7 x Kawałek)
 Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)
 Pieprz biały - 2.7 g (2.7 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 - 133.3 g (1.1 x Sztuka)

Białko jaja kurzego - 140 g (4 x Sztuka)

Masło ekstra - 4 g (0.8 x Łyzeczka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 40 g (0.2 x Szklanka)

Mąka jaglana - 20 g (2 x Łyżka)

Kakao (proszek 11%) - 13.3 g (1.3 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 - 93.3 g (0.7 x Sztuka)

Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)

Czosnek - 4 g (0.8 x Ząbek)

Maślanka (1.5% tł.) - 666.7 g (2.7 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 9.3 g (0.9 x Łyżka)

Szczypiorek - 20 g (4 x Łyzeczka)

Mięta (świeża) - 2.7 g (2.7 x Łyżka)

Mielona papryka chili - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Ogórek zielony (długi) - 106.7 g (0.6 x Sztuka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

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

Sok z limonki - 16 g (2.7 x Łyżka)

Koper (w pęczkach) - 6.7 g (1.3 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 - 40 g (1.3 x Kromka)

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

ŻÓŁTKO ZAPIEKANE W AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 93.3 g (0.7 x Sztuka)

Czosnek - 4 g (0.8 x Ząbek)

Żółtko jaja kurzego - 53.3 g (2.7 x Sztuka)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Pieprz biały - 2.7 g (2.7 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 - 6.7 g (1.3 x Łyzeczka)

Sałata lodowa - 26.7 g (1.3 x Liść)

Ogórek zielony (długi) - 26.7 g (0.1 x Sztuka)

Chleb żytni na zakwasie - 80 g (2.7 x Kromka)

Sól himalajska - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Szynka parmeńska (Prosciutto) - 40 g (2.7 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 - 213.3 g (2.7 x Garść)

OBIAD 14:00

K:673.2 / B:56.6 / T:31.1 / WP:30.5 / F:15.2 / WW:2.9

POLĘDWICZKI Z MOZZARELLĄ, KASZA BULGUR I ZIELONĄ FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Masło ekstra - 6.7 g (1.3 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 9.3 g (0.9 x łyżka)

Ser, mozzarella - 40 g (2.7 x Kawatek)

Rozmarn - 4 g (1 x łyżeczka)

Polędwica wieprzowa (surowa) - 173.3 g (1.7 x Kawatek)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Czarnuszka - 2.7 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Kasza bulgur (ugotowana) - 80 g (5.3 x łyżka)

Sesam (niełuskany) - 4 g (0.8 x łyżeczka)

Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 333.3 g (1.7 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:188.8 / B:11.5 / T:3.4 / WP:24.0 / F:3.1 / WW:2.4

DIETETYCZNY SUFLET CZEKOLADOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:398.3 / B:16.2 / T:18.1 / WP:38.9 / F:5.2 / WW:3.9

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 - 40 g (1.3 x Kromka)

SUMA K: 2039.6 B: 110.5 T: 93.2 WP: 162.1 F: 34.9 WW: 16.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	373.2 g	2.7 x Sztuka
Banan	453.3 g	3.8 x Sztuka
Borówki amerykańskie	166.7 g	3.3 x Garść
Cebula	133.3 g	1.3 x Sztuka
Cebula dymka	186.9 g	9.3 x Sztuka
Cytryna	13.3 g	0.2 x Sztuka
Czereśnie	693.3 g	8.7 x Garść
Czosnek	21.4 g	4.3 x Ząbek
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	1133.3 g	5.7 x Porcja
Groszek cukrowy (strączkowy)	46.7 g	1.3 x Garść
Groszek zielony	60 g	4 x Łyżka
Kalarepa	213.4 g	1.3 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	60 g	12 x Pęczek
Koper ogrodowy	5.3 g	0.7 x Łyżka
Mięta (świeża)	2.7 g	2.7 x Łyżka
Ogórek zielony (długi)	386.8 g	2.1 x Sztuka
Ogórki małosolne	800 g	8 x Sztuka
Papryka czerwona	186.7 g	1.3 x Sztuka
Pomidor	1040 g	8.7 x Sztuka
Roszonka	46.7 g	2.3 x Garść
Rukola	46.7 g	2.3 x Garść
Rzodkiewka	180 g	12 x Sztuka
Śałata lodowa	266.8 g	13.3 x Liść
Sok z limonki	16 g	2.7 x Łyżka
Szczypiorek	66.8 g	13.4 x Łyżeczka
Szparagi	120 g	4 x Sztuka
Truskawki	186.7 g	2.7 x Garść
Ziemiaki, wczesne	746.7 g	10.7 x Sztuka

NABIAŁ

Białko jaja kurzego	186.7 g	5.3 x Sztuka
Jaja kurze (gotowane)	66.7 g	1.3 x Sztuka
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	446.7 g	22.3 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	300 g	2 x Opakowanie
Maślanka (1.5% tł.)	666.7 g	2.7 x Szklanka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	40 g	0.2 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	266.6 g	1.3 x Opakowanie
Ser, feta	133.3 g	1.3 x Kawałek
Ser, mozzarella	160 g	10.7 x Kawałek
Ser, parmezan	53.4 g	6.7 x Łyżka
Serek wiejski (naturalny)	533.3 g	2.7 x Opakowanie
Żółtko jaja kurzego	93.3 g	4.7 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	2.7 g	2.7 x Szczypta
Czarnuszka	6.7 g	1.3 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2.7 g	0.7 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1.3 g	1.3 x Szczypta
Oregano (suszone)	13.3 g	4.4 x Łyżeczka
Pieprz biały	36.1 g	36.1 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	9.4 g	9.4 x Szczypta
Rozmaryn	6.7 g	1.7 x Łyżeczka
Sól himalajska	56.2 g	56.2 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	1.3 g	0.3 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	33.3 g	3.3 x Łyżka
Kakao (proszek 11%)	22.6 g	2.3 x Łyżka
Migdały w płatkach	38.6 g	3.9 x Łyżka
Orzechy włoskie	33.3 g	2.2 x Łyżka
Sezam (niełuskany)	4 g	0.8 x Łyżeczka
Sezam, nasiona	8 g	0.8 x Łyżka
Tahini	32 g	5.3 x Łyżeczka

ZBOŻOWE

Kasza bulgur	160 g	12.3 x Łyżka
Kasza bulgur (ugotowana)	80 g	5.3 x Łyżka
Kasza jaglana	46.7 g	3.6 x Łyżka
Mąka jaglana	46.7 g	4.7 x Łyżka
Ryż brązowy	180 g	12 x Łyżka
Ryż brązowy, gotowany	106.7 g	8.2 x Łyżka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi indyka, bez skóry	333.3 g	3.3 x Kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	266.7 g	2.7 x Kawałek
Polędwica wieprzowa (surowa)	346.6 g	3.5 x Kawałek
Szynka parmeńska (Prosciutto)	80 g	5.3 x Plaster

TŁUSZCZE

Masło ekstra	102.7 g	20.5 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	25.3 g	2.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	70.8 g	7.1 x Łyżka

PIECZYWO

Bułki grahamki	110.7 g	1.7 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	400 g	13.3 x Kromka

RYBY I OWOCE MORZA

Pstrąg tęczowy, świeży	133.3 g	1.3 x Kawałek
Łosoś, świeży	133.3 g	1.3 x Kawałek

INNE

Bulion warzywny (domowy)	400 g	1.6 x Szklanka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka

NAPOJE

Sok cytrynowy	36 g	6 x Łyżka
---------------	------	-----------

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

Instytutu Żywności i Żywności

