



Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis

Wiosenny wege, 1500kcal

Dietetyk Alicja Jeleniewska

Podsumowanie jadłospisu



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Tofucznicza z natką pietruszki	Jajko sadzone ze szparagami i kozim serem	Szakszuka z fetą	Jaglanka z malinami	Grzanki z halloumi i pomidorkami	Jaglanka z bananem	Jaglanka z truskawkami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Smoothie mango z marchewką i natką pietruszki Bułki i rogalce maślane	Zupa botwinkowa	Koktajl jogurtowy z awokado i limonką	Salatka z rukoli z pieczonym burakiem	Serek wiejski z truskawkami	Trufle z twarogu i daktyli	Kakaowy jogurt z daktylami
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Szparagi na maśle z pieczoną ciecierzycą i ziemniakami z wody	Makaron z sosem a'la bolognese z soczewicą	Makaron z sosem a'la bolognese z soczewicą	Curry z kalafiozem i ciecierzycą	Curry z kalafiozem i ciecierzycą	Szaszłyki z marynowanymi bocznikami Frytki z batatów Surówka z włoskiej kapusty	Szaszłyki z marynowanymi bocznikami Frytki z batatów Surówka z włoskiej kapusty
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Skyr z bananem	Koktajl jogurtowy z awokado i limonką	Mus malinowy z rogalcem maślanym	Skyr z bananem	Trufle z twarogu i daktyli	Wafle ryżowe z truskawkami	Serek wiejski z truskawkami
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zupa botwinkowa Chleb żytni na zakwasie	Wafle ryżowe z twarogiem i mango	Salatka z rukoli z pieczonym burakiem	Makaron z pieczarkami i natką pietruszki	Boczniki z rzodkiewką i makaronem	Zupa koperkowa z kapustą	Zupa koperkowa z kapustą
K: 1540.8 / B: 67.3 T: 43.5 / WP: 205.0 F: 38.9 / WW: 20.0	K: 1532.4 / B: 84.4 T: 52.5 / WP: 160.2 F: 41.2 / WW: 16.1	K: 1528.7 / B: 74.1 T: 60.5 / WP: 154.0 F: 37.5 / WW: 15.2	K: 1533.5 / B: 54.9 T: 75.4 / WP: 139.8 F: 41.7 / WW: 13.6	K: 1540.6 / B: 77.4 T: 59.9 / WP: 150.8 F: 36.3 / WW: 15.2	K: 1537.1 / B: 70.5 T: 40.2 / WP: 203.0 F: 33.2 / WW: 20.4	K: 1518.4 / B: 66.8 T: 43.2 / WP: 193.1 F: 34.3 / WW: 19.4



Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:341.6 / B:12.9 / T:17.8 / WP:30.4 / F:5.5 / WW:3.1

TOFUCZNICA Z NATKĄ PIETRUSZKI

Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Płatki drożdżowe - 4 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 5 g (0.5 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

Na patelni rozgrzać oliwę z czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Tofu rozdrobnić widelcem lub pokruszyć ręką, wrzucić na patelnię z dodatkiem sosu sojowego, podsmażyć z przyprawami
Pietruszkę nać posiekać i dodać przed samym podaniem. Wcześniej do tofuczniczy dodać płatki drożdżowe (opcjonalnie, z dodatkiem mleka lub napoju sojowego, aby nadać smak i zagęścić potrawę)
Pieczywo posmarować masłem, tofucznicę podawać w towarzystwie warzyw, np. świeżego ogórka

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:283.5 / B:4.5 / T:2.3 / WP:59.7 / F:3.4 / WW:6.0

SMOOTHIE MANGO Z MARCHEWKĄ I NATKĄ PIETRUSZKI

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Całość zblendować na smoothies

BUŁKI I ROGALE MAŚLANE

Bułki i rogalce maślane - 27 g (0.5 x Sztuka)

OBIAD 14:00

K:467.9 / B:19.8 / T:14.5 / WP:61.4 / F:12.7 / WW:6.2

SZPARAGI NA MAŚLE Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ I ZIEMNIAKAMI Z WODY

Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Szparagi - 120 g (4 x Sztuka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Ciecierzycza (ugotowana) - 40 g (2 x Łyżka)
Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 30 minut

Ziemniaki ugotować w wodzie lub na parze, podawać z natką pietruszki. Szparagi gotować w garnku umieszczając je główkami do góry, bez zanurzania ich w wodzie, wodę osolić, gotować ok 5-7 minut, przed podaniem polać/ obłożyć masłem. Ciecierzycę odsączyć z zalewy, tofu pokroić, oprószyć wędzoną papryką, doprawić do smaku, zapiec przez 10-15 minut w piekarniku w temp. 160-170°C

PODWIECZOREK 17:00

K:157.2 / B:18.6 / T:0.2 / WP:20.0 / F:1.0 / WW:1.3

SKYR Z BANANEM

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Pokrój banana w plasterki i całość wymieszaj ze skyrem



ZUPA BOTWINKOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Boćwina - 320 g (4 x Garść)

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)

Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Bulion warzywny (domowy) - 400 g (1.6 x Szklanka)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny ziarnisty - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

Przygotuj warzywny bulion

Dodaj pokrojone buraczki z botwinki i liście, sok z cytryny oraz warzywa korzeniowe (marchew, seler, pietruszka, por), dopraw do smaku

Ugotuj warzywa do miękkości, ostudź 2-3 chochle zupy i zblenduj z orzechami nerkowca oraz 2x daktylami

Podawaj z dużą ilością natki pietruszki

CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K:1540.8 B:67.3 T:43.5 WP:205.0 F:38.9 WW:20.0

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

JAJKO SADZONE ZE SZPARAGAMI I KOZIM SEREM

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Masto ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 3 g (0.3 x Łyżka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Ser, kozi (twardy) - 20 g (1 x Plaster)

Szparagi - 90 g (3 x Sztuka)

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Czarnuszka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

K:335.5 / B:17.3 / T:20.8 / WP:16.4 / F:5.2 / WW:1.7

Czas przygotowania: 20 minut

Jajko usmażyć na małej ilości oleju rzepakowego.

Szparagi ugotować na wodzie, główkami do góry, po ugotowaniu polać delikatnie masłem i osolić, opcjonalnie oprószyć czarnuszką i serem kozim

Podawać z pieczywem i rzodkiewkami

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

ZUPA BOTWINKOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Boćwina - 320 g (4 x Garść)

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)

Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Bulion warzywny (domowy) - 400 g (1.6 x Szklanka)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny ziarnisty - 2 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

Przygotuj warzywny bulion

Dodaj pokrojone buraczki z botwinki i liście, sok z cytryny oraz warzywa korzeniowe (marchew, seler, pietruszka, por), dopraw do smaku

Ugotuj warzywa do miękkości, ostudź 2-3 chochle zupy i zblenduj z orzechami nerkowca oraz 2x daktylami

Podawaj z dużą ilością natki pietruszki

K:224.8 / B:9.9 / T:8.2 / WP:21.4 / F:14.6 / WW:2.2



OBIAD 14:00

K:534.0 / B:28.5 / T:14.2 / WP:65.5 / F:16.4 / WW:6.6

MAKARON Z SOSEM A' LA BOLOGNESE Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x Łyżka)

Rukola - 10 g (0.5 x Garść)

Ser, kozi (twardy) - 40 g (2 x Plaster)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 96 g (8 x łyżka)

Płatki drożdżowe - 8 g (2 x łyżka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 100 g (2 x Porcja)

Pomidory z puszeki (krojone) - 300 g (3 x Porcja)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz biały - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 40 minut

Makaron ugotować al dente

Soczewicę namoczyć na noc, dokładnie wypłukać i ugotować

Marchew obrać i zetrzeć na tarce, cebulę posiekać w kostkę a czosnek przecisnąć przez praskę

Na oliwie podsmażyć czosnek, cebulę. Mieszając dodać odsączoną soczewicę, doprawić. Wlać pomidory z puszeki i dodać tartą marchew, dusić przez 5-10 minut. Dodać do sosu płatki drożdżowe. Makaron polać sosem pomidorowym z soczewicą a' la bolognese, oprószyć serem kozim i ozdobić liśćmi rukoli/ kiełkami

PODWIECZOREK 17:00

K:155.0 / B:6.0 / T:7.6 / WP:14.9 / F:2.1 / WW:1.5

KOKTAJL JOGURTOWY Z AWOKADO I LIMONKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny (pitny) - 290 g (1 x Opakowanie)

Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 5 minut

Zmiksuj na jednolitą masę, można dodać ok 50 ml wody aby konsystencja koktajlu była płynna

KOLACJA 20:00

K:283.1 / B:22.8 / T:1.6 / WP:42.1 / F:3.0 / WW:4.2

WAFLE RYŻOWE Z TWAROGIEM I MANGO

Mango - 100 g (0.4 x Sztuka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 30 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Mango pokroić w cienkie plastry, dodać do twarogu wymieszać i rozdrobnić widelcem
Słodką pastę nakładać na chrupkie pieczywo

SUMA K: 1532.4 B: 84.4 T: 52.5 WP: 160.2 F: 41.2 WW: 16.1

Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:457.0 / B:24.9 / T:24.9 / WP:29.7 / F:6.5 / WW:3.0

SZAKSZUKA Z FETĄ

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Masto ekstra - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Ser, kozi (twardy) - 20 g (1 x Plaster)

Pomidory z puszeki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

Jajka rozbij na patelni z oliwą

Polej pomidorami z puszeki

Duś pod przykryciem, podawaj z kruszonym kozim serem, liśćmi rukoli oraz pieczywem z masłem w towarzystwie świeżych rzodkiewek

podawaj z fetą lub kozim serem i szczypiorkiem

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:155.0 / B:6.0 / T:7.6 / WP:14.9 / F:2.1 / WW:1.5

KOKTAJL JOGURTOWY Z AWOKADO I LIMONKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



MAKARON Z SOSEM A' LA BOLOGNESE Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



PODWIECZOREK 17:00

K:176.4 / B:9.3 / T:1.8 / WP:28.0 / F:5.4 / WW:2.5

MUS MALINOWY Z ROGALEM MAŚLANYM

Butki i rogalie maślane - 27 g (0.5 x Sztuka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 50 g (0.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 8 minut
Maliny z daktylami i skyrem zmiksować na mus
Musiem przesmarować słodkie cięciwo

KOLACJA 20:00

K:206.3 / B:5.4 / T:12.0 / WP:16.0 / F:7.2 / WW:1.6

SAŁATKA Z RUKOLI Z PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Burak - 200 g (2 x Sztuka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 8 g (0.3 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)
Rukola - 50 g (2.5 x Garść)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Tahini - 12 g (2 x Łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut
Buraki dokładnie umyć, pokroić w plastry lub półksiężycy i piec w piekarniku ok 30 minut w temp. 190°C
Rukolę wyłożyć na półmisek, wydrążyć połówkę awokado, pokroić w plastry, dodać orzechy i pieczone buraczki.
Dressing: sok cytryny, tahini, maliny, cynamon i opcjonalnie płaska łyżeczka miodu wymieszać lub zblendować
polać sałatkę sosem malinowym

SUMA K: 1528.7 B: 74.1 T: 60.5 WP: 154.0 F: 37.5 WW: 15.2

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

K:372.4 / B:6.5 / T:20.2 / WP:39.5 / F:7.5 / WW:3.9

JAGŁANKA Z MALINAMI

Maliny - 60 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 7 g (0.5 x Łyżka)
Mleczko kokosowe surowe (z miąższem) - 60 g (3 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Kasza jagłana, gotowana - 60 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
Na mleczku kokosowym ugotuj kaszę (uprzednio wypłukaną, ugotowaną na wodzie, pod koniec gotowania dodaj mleczko kokosowe kiedy woda wyparuje, opcjonalnie zamiast na płatki jagłane), dodaj siemię lniane, wymieszaj.
Zestaw z ognia, odczekaj kilka minut- dodaj miód, maliny i orzechy nerkowca

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:206.3 / B:5.4 / T:12.0 / WP:16.0 / F:7.2 / WW:1.6

SAŁATKA Z RUKOLI Z PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



CURRY Z KALAFIOMEM I CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)

Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Ciecierzycza (w zalewie) - 200 g (10 x Łyżka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Kurkuma - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Curry - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Mleczko kokosowe surowe (z miąższem) - 200 g (10 x Łyżka)

Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Sok z limonki - 12 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 50 minut

Najpierw rozdziel kalafior na mniejsze różyczki. Następnie przeciśnij przez praskę ząbki czosnku, zetrzyj na tarce świeży imbir. W głębokiej patelni rozgrzej olej kokosowy (opcjonalnie rzepakowy) i podsmaż pokrojone warzywa.

W trakcie smażenia dodaj także przyprawy i wymieszaj wszystko razem., skrop sokiem z limonki. Następnie wrzucam na patelnię także różyczki kalafiora i zalewam całość mlekiem kokosowym oraz wywarem warzywnym. Na koniec dodaj dobrze przepłukaną na sitku ciecierzycę. Wszystko wymieszaj i duś na małym ogniu pod przykryciem przez około 20 minut.

Curry można podawać z ryżem lub ziemniakami

PODWIECZOREK 17:00

K:124.2 / B:12.6 / T:0.2 / WP:17.7 / F:1.0 / WW:1.3

SKYR Z BANANEM

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

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

Czas przygotowania: 0 minut

1. Pokrój banana w plasterki i całość wymieszaj ze skyrem

KOLACJA 20:00

K:316.4 / B:13.8 / T:10.5 / WP:36.0 / F:9.3 / WW:3.6

MAKARON Z PIECZARKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI

Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)

Ser, kozi (twardy) - 10 g (0.5 x Plaster)

Płatki drożdżowe - 4 g (1 x Łyżka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 50 g (1 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Sok z limonki - 12 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron ugotuj al dente

Na oliwie podsmaż czosnek, pieczarki, dodaj sól i pieprz skrop sokiem z limonki

Wymieszaj z makaronem, siekaną natką pietruszki (dużo), dodaj płatki drożdżowe i kozi ser feta

SUMA K:1533.5 B:54.9 T:75.4 WP:139.8 F:41.7 WW:13.6

Piątek

ŚNIADANIE 07:30

K:381.8 / B:16.9 / T:18.3 / WP:34.5 / F:5.5 / WW:3.4

GRZANKI Z HALLOUMI I POMIDORKAMI

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Rukola - 10 g (0.5 x Garść)

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Ser halloumi - 40 g (0.4 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/ kiełki czy listki bazylii

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:131.1 / B:19.1 / T:1.8 / WP:7.1 / F:1.3 / WW:0.7

SEREK WIEJSKI Z TRUSKAWKAMI

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Truskawki pokrój w kosteczkę i wymieszaj z serkiem.



CURRY Z KALAFIOMEM I CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 17:00

K:205.6 / B:12.7 / T:2.5 / WP:31.3 / F:2.3 / WW:3.2

TRUFLE Z TWAROGU I DAKTYLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Daktyle, suszone - 30 g (6 x Sztuka)

Kasza jagłana - 26 g (2 x Łyżka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 7 g (0.5 x Łyżka)

Kakao (proszek 11%) - 5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

Kaszę wypłukać dokładnie i ugotować na sypko

Daktyle namoczyć przez ok 1 godzinę, następnie odsączyć zblendować z kaszą i orzechami na gładką masę, dodać twaróg i miód, dokładnie wymieszać

formować kulki, obtoczyć w kakao, odstawić do lodówki i dobrze schłodzić

KOLACJA 20:00

K:308.0 / B:12.1 / T:4.8 / WP:47.3 / F:10.6 / WW:4.8

BOCZNIAKI Z RZODKIEWKĄ I MAKARONEM

Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)

Makaron fusilli (pełnoziarnisty orkiszowy) - 60 g (0.9 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)

Rzodkiewka - 90 g (6 x Sztuka)

Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Boczniki - 100 g (2 x Sztuka)

Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 10 g (1 x Łyżka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron (polecam warzywny, np. z zielonego groszku - posiada więcej białka), ugotuj al dente

Na oliwie podsmaż boczniki pokrojone w paski, rzodkiewki i szcypiorek, dodaj ok 50 ml wody, duś pod przykryciem do wyparowania wody, przed podaniem dodaj sos sojowy i opcjonalnie dopraw pieprzem do smaku

SUMA K: 1540.6 B: 77.4 T: 59.9 WP: 150.8 F: 36.3 WW: 15.2

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

K:344.4 / B:15.8 / T:2.6 / WP:61.9 / F:3.6 / WW:6.2

JAGLANKA Z BANANEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 50 g (3.8 x Łyżka)

Serek wiejski (light) - 75 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę.

2. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:205.6 / B:12.7 / T:2.5 / WP:31.3 / F:2.3 / WW:3.2

TRUFLE Z TWAROGU I DAKTYLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 14:00

K:538.4 / B:23.5 / T:24.2 / WP:48.1 / F:13.2 / WW:4.8

SZASZŁYKI Z MARYNOWANYMI BOCZNIAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Boczniki - 100 g (2 x Sztuka)

Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 15 g (1.5 x Łyżka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Ser halloumi - 100 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 40 minut

Marynata: oliwę, sos sojowy i wędzoną paprykę wymieszać

Boczniki pokroić w paski, a cebulę w piórka - zalać je marynatą wstawić do lodówki na 12 godzin

Na patyczki do szaszłyków naktuwaj: małe pomidorki, cebulę w marynacie, boczniki, ser halloumi w kostkach oraz pomidorki koktajlowe - grilluj lub zapiec w naczyniu żaroodpornym



FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Olej kokosowy (stały) - 8 g (0.4 x łyżka)

Bataty - 300 g (1.5 x Sztuka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 2 g (2 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 olejem kokosowym (opcjonalnie rzepakowy)

3. Wyfóz na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

SURÓWKA Z WŁOSKIEJ KAPUSTY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jabłko - 100 g (0.7 x Sztuka)

Kapusta włoska - 165 g (3 x Liść)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 20 g (1 x łyżka)

Pieprz biały - 2 g (2 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)



Czas przygotowania: 10 minut

Kapustę poszatkować, marchew i jabłko zetrzeć na tarce

całość skropić sokiem z cytryny, dodać przyprawy, jogurt, miód i koperek

Wymieszać

PODWIECZOREK 17:00

K:139.2 / B:3.0 / T:1.1 / WP:27.3 / F:2.5 / WW:2.8

WAFLE RYŻOWE Z TRUSKAWKAMI

Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 30 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Truskawki umyj, pokrój w plastry i nakładaj na wafle ryżowe

KOLACJA 20:00

K:309.5 / B:15.6 / T:9.9 / WP:34.3 / F:11.5 / WW:3.5

ZUPA KOPERKOWA Z KAPUSTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 8 g (1.6 x Ząbek)

Daktyl, suszone - 15 g (3 x Sztuka)

Kapusta włoska - 275 g (5 x Liść)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Por - 35 g (0.2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 50 g (4.2 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.3 x łyżka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 20 g (4 x Pęczek)

Lubczyk, suszony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 50 minut

Na oliwie podsmaż pokrojonego pora i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku

Dodaj to wywaru warzywnego wraz z pokrojonymi warzywami, przyprawami

Gdy warzywa będą miękkie zblenduj, następnie dodaj koperek, soczewicę (najlepiej namoczoną, wypłukaną) i posiekaną młodą kapustę

W między czasie zblenduj: sok z cytryny, daktyl i orzechy, dodaj do gotującej się zupy, wymieszaj, dopraw do smaku

SUMA K:1537.1 B:70.5 T:40.2 WP:203.0 F:33.2 WW:20.4

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:330.8 / B:6.4 / T:4.4 / WP:65.1 / F:4.1 / WW:6.5

JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI

Kasza jaglana - 50 g (3.8 x łyżka)

Miód pszczeli - 30 g (1.2 x łyżka)

Truskawki - 105 g (1.5 x Garść)

Płatki kokosowe bez cukru - 4 g (0.6 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2. Kaszę wymieszaj z miodem, dodaj pokrojone owoce i wiórki kokosowe (jeśli owoce już są gorszego sortu, przygotuj mus: truskawki zmiksuj z miodem, wymieszaj z kaszą jaglaną, dodaj wiórki kokosowe)



DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:185.3 / B:10.0 / T:3.1 / WP:24.4 / F:3.3 / WW:2.4

KAKAOWY JOGURT Z DAKTYLAMAMI
Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 150 g (7.5 x łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 8 g (0.8 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki.
2. Możesz wcześniej namoczyć daktyle, by lepiej się miksowały.

OBIAD 14:00

K:538.4 / B:23.5 / T:24.2 / WP:48.1 / F:13.2 / WW:4.8

SZASZŁYKI Z MARYNOWANYMI BOCZNIAKAMI (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.



SURÓWKA Z WŁOSKIEJ KAPUSTY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



PODWIECZOREK 17:00

K:154.5 / B:11.4 / T:1.6 / WP:21.1 / F:2.1 / WW:2.1

SEREK WIEJSKI Z TRUSKAWKAMI
Serek wiejski (light) - 75 g (0.5 x Opakowanie)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Truskawki pokrój w kosteczkę i wymieszaj z serkiem.
2. Zjedz z wafkami.

KOLACJA 20:00

K:309.5 / B:15.6 / T:9.9 / WP:34.3 / F:11.5 / WW:3.5

ZUPA KOPERKOWA Z KAPUSTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 8 g (1.6 x Ząbek)
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)
Kapusta włoska - 275 g (5 x Liść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Por - 35 g (0.2 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 50 g (4.2 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.3 x łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 20 g (4 x Pęczek)
Lubczyk, suszony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 50 minut
Na oliwie podsmaż pokrojonego pora i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku
Dodaj to wywaru warzywnego wraz z pokrojonymi warzywami, przyprawami
Gdy warzywa będą miękkie zblenduj, następnie dodaj koperek, soczewicę (najlepiej namoczoną, wypłukaną) i posiekaną młodą kapustę
W międzyczasie zblenduj: sok z cytryny, daktyle i orzechy, dodaj do gotującej się zupy, wymieszaj, popraw do smaku

SUMA K: 1518.4 B: 66.8 T: 43.2 WP: 193.1 F: 34.3 WW: 19.4



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	300 g	2.5 x Sztuka
Bataty	300 g	1.5 x Sztuka
Boczniki	200 g	4 x Sztuka
Boćwina	640 g	8 x Garść
Burak	400 g	4 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	40 g	2 x łyżka
Ciecierzycza (w zalewie)	200 g	10 x łyżka
Czosnek	36.5 g	7.3 x Ząbek
Daktyle, suszone	110 g	22 x Sztuka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Jabłko	100 g	0.7 x Sztuka
Kalańfior	500 g	1 x Sztuka
Kapusta włoska	715 g	13 x Liść
Koper (w pęczkach)	45 g	9 x Pęczek
Limonka	29 g	0.5 x Sztuka
Maliny	180 g	3 x Garść
Mango	240 g	0.9 x Sztuka
Marchew	405 g	9 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	200 g	4 x Sztuka
Pietruszka, liście	70 g	11.7 x łyżeczka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Por	140 g	1 x Sztuka
Rukola	90 g	4.5 x Garść
Rzodkiewka	195 g	13 x Sztuka
Seler korzeniowy	240 g	4 x Plaster
Soczewica czerwona, nasiona suche	196 g	16.3 x łyżka
Sok z limonki	24 g	4 x łyżka
Szczypiorek	5 g	1 x łyżeczka
Szparagi	210 g	7 x Sztuka
Truskawki	315 g	4.5 x Garść
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	3 g	3 x Szczypta
Cynamon	4 g	0.8 x łyżeczka
Czarnuszka	2 g	0.4 x łyżeczka
Kurkuma	3 g	0.6 x łyżeczka
Liść laurowy	8 g	8 x Listek
Lubczyk, suszony	4 g	4 x Szczypta
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x łyżeczka
Pieprz biały	11 g	11 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x Szczypta
Pieprz czarny ziarnisty	4 g	4 x Sztuka
Sól himalajska	33 g	33 x Szczypta
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	170 g	8.5 x łyżka
Jogurt naturalny (pitny)	290 g	1 x Opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	300 g	2 x Opakowanie
Ser halloumi	140 g	1.4 x Porcja
Ser twarogowy chudy	200 g	1 x Opakowanie
Ser, kozi (twardy)	90 g	4.5 x Plaster
Serek wiejski (light)	300 g	2 x Opakowanie
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	1400 g	5.6 x Szklanka
Miód pszczeli	98 g	4.1 x łyżka
Mleczko kokosowe surowe (z miąższem)	260 g	13 x łyżka
Płatki drożdżowe	16 g	4 x łyżka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	30 g	3 x łyżka
Tofu naturalne	180 g	1 x Opakowanie
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao (proszek 11%)	13 g	1.3 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	114 g	7.6 x łyżka
Orzechy włoskie	10 g	0.7 x łyżka
Płatki kokosowe bez cukru	4 g	0.6 x łyżka
Siemię Iniane (świeżo mielone)	5 g	1 x łyżeczka
Tahini	12 g	2 x łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	126 g	9.7 x łyżka
Kasza jagłana, gotowana	60 g	2 x łyżka
Makaron fusilli (pełnoziarnisty orkiszowy)	60 g	0.9 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	150 g	3 x Porcja
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	80 g	8 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	28 g	5.6 x łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	18 g	0.9 x łyżka
Olej rzepakowy	3 g	0.3 x łyżka
Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x łyżka
PIECZYWO		
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Bułki i rogale maślane	54 g	1 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	180 g	6 x Kromka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	51 g	8.5 x łyżka
Świeży sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🕒 potrawa porcjowana

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



Pracownia dietetyki

Alicja Jeleniewska

Strona 11 z 11



Dięte odbierzesz także przez
swoje konto na www.kcalmar.com

