



Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis

Wiosenny wege 1800

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 boczniakami Frytki z batatów Surówka z włoskiej kapusty	Szaszłyki z marynowanymi boczniakami 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	Boczniaki z rzodkiewką i makaronem	Zupa koperkowa z kapustą	Zupa koperkowa z kapustą
K: 1848.9 / B: 80.8 T: 52.2 / WP: 246.0 F: 46.6 / WW: 24.0	K: 1838.9 / B: 101.3 T: 63.0 / WP: 192.2 F: 49.5 / WW: 19.4	K: 1834.5 / B: 88.9 T: 72.6 / WP: 184.8 F: 45.0 / WW: 18.2	K: 1840.2 / B: 65.9 T: 90.5 / WP: 167.8 F: 50.0 / WW: 16.3	K: 1848.8 / B: 92.9 T: 71.9 / WP: 180.9 F: 43.6 / WW: 18.3	K: 1844.5 / B: 84.6 T: 48.3 / WP: 243.5 F: 39.8 / WW: 24.4	K: 1822.1 / B: 80.2 T: 51.9 / WP: 231.7 F: 41.1 / WW: 23.2



Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:409.9 / B:15.5 / T:21.4 / WP:36.5 / F:6.6 / WW:3.7

TOFUCZNICA Z NATKĄ PIETRUSZKI

Czosnek - 3.6 g (0.7 x Ząbek)
Masło ekstra - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
Ogórek - 48 g (1.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 9.6 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 7.2 g (1.2 x Łyżeczka)
Płatki drożdżowe - 4.8 g (1.2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 6 g (0.6 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 72 g (2.4 x Kromka)
Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Tofu naturalne - 108 g (0.6 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:340.2 / B:5.4 / T:2.8 / WP:71.7 / F:4.0 / WW:7.2

SMOOTHIE MANGO Z MARCHEWKĄ I NATKĄ PIETRUSZKI

Mango - 168 g (0.6 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 14.4 g (2.4 x Łyżeczka)
Świeży sok marchwiowy - 300 g (1.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Całość zblendować na smoothies

BUŁKI I ROGALE MAŚLANE

Bułki i rogalce maślane - 32.4 g (0.6 x Sztuka)

OBIAD 14:00

K:561.5 / B:23.8 / T:17.4 / WP:73.6 / F:15.3 / WW:7.4

SZPARAGI NA MAŚLE Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ I ZIEMNIAKAMI Z WODY

Masło ekstra - 12 g (2.4 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 14.4 g (2.4 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3.6 g (0.6 x Łyżka)
Szparagi - 144 g (4.8 x Sztuka)
Ziemniaki - 336 g (4.8 x Sztuka)
Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)
Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2.4 g (0.5 x Łyżeczka)
Ciecierzycza (ugotowana) - 48 g (2.4 x Łyżka)
Tofu naturalne - 108 g (0.6 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:188.6 / B:22.3 / T:0.2 / WP:24.0 / F:1.2 / WW:1.6

SKYR Z BANANEM

Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 180 g (1.2 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 - 384 g (4.8 x Garść)
 Burak - 120 g (1.2 x Sztuka)
 Daktyle, suszone - 12 g (2.4 x Sztuka)
 Marchew - 108 g (2.4 x Sztuka)
 Pietruszka, korzeń - 60 g (1.2 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
 Por - 42 g (0.3 x Sztuka)
 Seler korzeniowy - 72 g (1.2 x Plaster)
 Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 x Łyżka)
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 36 g (2.4 x Łyżka)
 Ziele angielskie - 2.4 g (2.4 x Sztuka)
 Liść laurowy - 2.4 g (2.4 x Listek)
 Bulion warzywny (domowy) - 480 g (1.9 x Szklanka)
 Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)
 Pieprz czarny ziarnisty - 2.4 g (2.4 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 daktyłami

Podawaj z dużą ilością natki pietruszki

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 36 g (1.2 x Kromka)

SUMA K:1848.9 B:80.8 T:52.2 WP:246.0 F:46.6 WW:24.0

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

JAJKO SADZONE ZE SZPARAGAMI I KOZIM SEREM

Jaja kurze całe - 67.2 g (1.2 x Sztuka)
 Masło ekstra - 6 g (1.2 x Łyżeczka)
 Olej rzepakowy - 3.6 g (0.4 x Łyżka)
 Rzodkiewka - 72 g (4.8 x Sztuka)
 Ser, kozi (twardy) - 24 g (1.2 x Plaster)
 Szparagi - 108 g (3.6 x Sztuka)
 Chleb żytni na zakwasie - 36 g (1.2 x Kromka)
 Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
 Czarnuszka - 2.4 g (0.5 x Łyżeczka)

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 - 384 g (4.8 x Garść)
 Burak - 120 g (1.2 x Sztuka)
 Daktyle, suszone - 12 g (2.4 x Sztuka)
 Marchew - 108 g (2.4 x Sztuka)
 Pietruszka, korzeń - 60 g (1.2 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
 Por - 42 g (0.3 x Sztuka)
 Seler korzeniowy - 72 g (1.2 x Plaster)
 Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 x Łyżka)
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 36 g (2.4 x Łyżka)
 Ziele angielskie - 2.4 g (2.4 x Sztuka)
 Liść laurowy - 2.4 g (2.4 x Listek)
 Bulion warzywny (domowy) - 480 g (1.9 x Szklanka)
 Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)
 Pieprz czarny ziarnisty - 2.4 g (2.4 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 daktyłami

Podawaj z dużą ilością natki pietruszki

K:269.8 / B:11.9 / T:9.9 / WP:25.6 / F:17.6 / WW:2.6



OBIAD 14:00

K:640.9 / B:34.1 / T:17.0 / WP:78.5 / F:19.6 / WW:7.9

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)

Czosnek - 6 g (1.2 x Ząbek)

Marchew - 108 g (2.4 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 8.4 g (0.8 x Łyżka)

Rukola - 12 g (0.6 x Garść)

Ser, kozi (twardy) - 48 g (2.4 x Plaster)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 115.2 g (9.6 x Łyżka)

Płatki drożdżowe - 9.6 g (2.4 x Łyżka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 120 g (2.4 x Porcja)

Pomidory z puszki (krojone) - 360 g (3.6 x Porcja)

Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Pieprz biały - 3.6 g (3.6 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 puszki 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:185.9 / B:7.2 / T:9.2 / WP:17.9 / F:2.5 / WW:1.8

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 84 g (0.6 x Sztuka)

Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)

Jogurt naturalny (pitny) - 348 g (1.2 x Opakowanie)

Limonka - 34.8 g (0.6 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:339.7 / B:27.3 / T:2.0 / WP:50.5 / F:3.6 / WW:5.1

WAFLE RYŻOWE Z TWAROGIEM I MANGO

Mango - 120 g (0.4 x Sztuka)

Ser twarogowy chudy - 120 g (0.6 x Opakowanie)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 36 g (3.6 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: 1838.9 B: 101.3 T: 63.0 WP: 192.2 F: 49.5 WW: 19.4

Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:548.5 / B:29.9 / T:29.9 / WP:35.6 / F:7.8 / WW:3.7

SZAKSZUKA Z FETĄ

Jaja kurze całe - 134.4 g (2.4 x Sztuka)

Masto ekstra - 3.6 g (0.7 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 3.6 g (0.4 x Łyżka)

Rukola - 24 g (1.2 x Garść)

Rzodkiewka - 54 g (3.6 x Sztuka)

Ser, kozi (twardy) - 24 g (1.2 x Plaster)

Pomidory z puszki (krojone) - 120 g (1.2 x Porcja)

Chleb żytni na zakwasie - 72 g (2.4 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

Jajka rozbij na patelni z oliwą

Polej pomidorami z puszki

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:185.9 / B:7.2 / T:9.2 / WP:17.9 / F:2.5 / WW:1.8

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:211.6 / B:11.1 / T:2.2 / WP:33.6 / F:6.5 / WW:3.1

MUS MALINOWY Z ROGALEM MAŚLANYM

Bułki i rogalie maślane - 32.4 g (0.6 x Sztuka)

Daktyle, suszone - 12 g (2.4 x Sztuka)

Maliny - 72 g (1.2 x Garść)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 60 g (0.4 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 8 minut

Maliny z daktylami i skyrem zmiksować na mus

Musem przesmarować słodkie pieczywo

KOLACJA 20:00

K:247.6 / B:6.5 / T:14.4 / WP:19.2 / F:8.6 / WW:1.9

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 84 g (0.6 x Sztuka)

Burak - 240 g (2.4 x Sztuka)

Maliny - 72 g (1.2 x Garść)

Miód pszczeli - 9.6 g (0.4 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 12 g (0.8 x Łyżka)

Rukola - 60 g (3 x Garść)

Sok cytrynowy - 14.4 g (2.4 x Łyżka)

Tahini - 14.4 g (2.4 x Łyżeczka)

Cynamon - 2.4 g (0.5 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:1834.5 B:88.9 T:72.6 WP:184.8 F:45.0 WW:18.2

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

K:446.8 / B:7.8 / T:24.2 / WP:47.4 / F:9.0 / WW:4.7

JAGLANKA Z MALINAMI

Maliny - 72 g (1.2 x Garść)

Miód pszczeli - 28.8 g (1.2 x Łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 8.4 g (0.6 x Łyżka)

Mleczko kokosowe surowe (z miąższem) - 72 g (3.6 x Łyżka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 6 g (1.2 x Łyżeczka)

Kasza jaglana, gotowana - 72 g (2.4 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 jaglane), dodaj siemię lniane, wymieszaj.

Zestaw z ognia, odczekaj kilka minut- dodaj miód, maliny i orzechy nerkowca

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:247.6 / B:6.5 / T:14.4 / WP:19.2 / F:8.6 / WW:1.9

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 - 12 g (2.4 x Ząbek)
 Kalafior - 600 g (1.2 x Sztuka)
 Olej kokosowy (stały) - 12 g (0.6 x łyżka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
 Imbir - 6 g (1.2 x Plaster)
 Ciecierzycza (w zalewie) - 240 g (12 x łyżka)
 Mielona papryka chili - 1.2 g (1.2 x Szczypta)
 Kurkuma - 3.6 g (0.7 x łyżeczka)
 Curry - 3.6 g (3.6 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
 Mleczko kokosowe surowe (z miąższem) - 240 g (12 x łyżka)
 Bulion warzywny (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)
 Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)
 Sok z limonki - 14.4 g (2.4 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:149.0 / B:15.1 / T:0.2 / WP:21.2 / F:1.2 / WW:1.6

SKYR Z BANANEM

Banan - 72 g (0.6 x Sztuka)
 Jogurt typu islandzkiego Skyr - 120 g (0.8 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Pokrój banana w plasterki i całość wymieszaj ze skyrem

KOLACJA 20:00

K:379.7 / B:16.5 / T:12.6 / WP:43.2 / F:11.2 / WW:4.4

MAKARON Z PIECZARKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI

Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)
 Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 96 g (4.8 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
 Ser, kozi (twardy) - 12 g (0.6 x Plaster)
 Płatki drożdżowe - 4.8 g (1.2 x łyżka)
 Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 60 g (1.2 x Porcja)
 Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
 Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
 Sok z limonki - 14.4 g (2.4 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:1840.2 B:65.9 T:90.5 WP:167.8 F:50.0 WW:16.3

Piątek

ŚNIADANIE 07:30

K:458.2 / B:20.2 / T:22.0 / WP:41.4 / F:6.6 / WW:4.1

GRZANKI Z HALLOUMI I POMIDORKAMI

Bułki grahamki - 78 g (1.2 x Sztuka)
 Masło ekstra - 6 g (1.2 x łyżeczka)
 Rukola - 12 g (0.6 x Garść)
 Pomidory koktajlowe - 96 g (4.8 x Sztuka)
 Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
 Ser halloumi - 48 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

Bułkę przekrój na połowe, przesmaruj cienko masłem i zapiecz w piekarniku

Położ plastry halloumi, pokrojone pomidorki delikatnie dopraw solą wóz na kilka minut do ciepłego piekarnika aby ser delikatnie się stopił przed podaniem połów kilka liści rukoli lub innej sałaty/ kiełki czy listki bazylii

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:157.3 / B:22.9 / T:2.1 / WP:8.5 / F:1.5 / WW:0.9

SEREK WIEJSKI Z TRUSKAWKAMI

Serek wiejski (light) - 180 g (1.2 x Opakowanie)
 Truskawki - 84 g (1.2 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:246.8 / B:15.3 / T:3.0 / WP:37.5 / F:2.8 / WW:3.8

TRUFLE Z TWAROGU I DAKTYLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Daktyle, suszone - 36 g (7.2 x Sztuka)

Kasza jagłana - 31.2 g (2.4 x Łyżka)

Miód pszczeli - 28.8 g (1.2 x Łyżka)

Ser twarogowy chudy - 120 g (0.6 x Opakowanie)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 8.4 g (0.6 x Łyżka)

Kakao (proszek 11%) - 6 g (0.6 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:369.6 / B:14.5 / T:5.7 / WP:56.8 / F:12.7 / WW:5.7

BOCZNIAKI Z RZODKIEWKĄ I MAKARONEM

Cebula dymka - 24 g (1.2 x Sztuka)

Makaron fusilli (pełnoziarnisty orkiszowy) - 72 g (1 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 3.6 g (0.4 x Łyżka)

Rzodkiewka - 108 g (7.2 x Sztuka)

Szcypiorek - 6 g (1.2 x Łyżeczka)

Boczniki - 120 g (2.4 x Sztuka)

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

Pieprz biały - 2.4 g (2.4 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:1848.8 B:92.9 T:71.9 WP:180.9 F:43.6 WW:18.3

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

K:413.3 / B:18.9 / T:3.1 / WP:74.2 / F:4.4 / WW:7.4

JAGŁANKA Z BANANEM

Banan - 144 g (1.2 x Sztuka)

Kasza jagłana - 60 g (4.6 x Łyżka)

Serek wiejski (light) - 90 g (0.6 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę.

2. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:246.8 / B:15.3 / T:3.0 / WP:37.5 / F:2.8 / WW:3.8

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:646.1 / B:28.2 / T:29.0 / WP:57.7 / F:15.9 / WW:5.8

SZASZŁYKI Z MARYNOWANYMI BOCZNIAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x Łyżka)

Pieczarka uprawna, świeża - 96 g (4.8 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 96 g (4.8 x Sztuka)

Boczniki - 120 g (2.4 x Sztuka)

Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 18 g (1.8 x Łyżka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3.6 g (0.7 x Łyżeczka)

Ser halloumi - 120 g (1.2 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) - 9.6 g (0.5 x łyżka)

Bataty - 360 g (1.8 x Sztuka)

Cynamon - 2.4 g (0.5 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 2.4 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1.2 g (1.2 x Szczypta)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.

2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i olejem kokosowym (opcjonalnie rzepakowy)

3. Wyłóż 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 - 120 g (0.8 x Sztuka)

Kapusta włoska - 198 g (3.6 x Liść)

Marchew - 54 g (1.2 x Sztuka)

Miód pszczeli - 14.4 g (0.6 x łyżka)

Sok cytrynowy - 14.4 g (2.4 x łyżka)

Sól himalajska - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 24 g (1.2 x łyżka)

Pieprz biały - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 6 g (1.2 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:167.0 / B:3.5 / T:1.3 / WP:32.8 / F:3.0 / WW:3.3

WAFLE RYŻOWE Z TRUSKAWKAMI

Truskawki - 84 g (1.2 x Garść)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 36 g (3.6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Truskawki umyj, pokrój w plastry i nakładaj na wafle ryżowe

KOLACJA 20:00

K:371.4 / B:18.7 / T:11.8 / WP:41.2 / F:13.8 / WW:4.1

ZUPA KOPERKOWA Z KAPUSTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 9.6 g (1.9 x Ząbek)

Daktyle, suszone - 18 g (3.6 x Sztuka)

Kapusta włoska - 330 g (6 x Liść)

Marchew - 54 g (1.2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 8.4 g (0.8 x łyżka)

Pietruszka, korzeń - 60 g (1.2 x Sztuka)

Por - 42 g (0.3 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 72 g (1.2 x Plaster)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x łyżka)

Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 x łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 24 g (1.6 x łyżka)

Liść laurowy - 2.4 g (2.4 x Listek)

Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)

Bulion warzywny (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)

Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 24 g (4.8 x Pęczek)

Lubczyk, suszony - 2.4 g (2.4 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, daktyle i orzechy, dodaj do gotującej się zupy,

wymieszaj, dopraw do smaku

SUMA K:1844.5 B:84.6 T:48.3 WP:243.5 F:39.8 WW:24.4

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

K:396.9 / B:7.6 / T:5.3 / WP:78.1 / F:5.0 / WW:7.8

JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI

Kasza jaglana - 60 g (4.6 x łyżka)

Miód pszczeli - 36 g (1.5 x łyżka)

Truskawki - 126 g (1.8 x Garść)

Płatki kokosowe bez cukru - 4.8 g (0.7 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:222.4 / B:11.9 / T:3.8 / WP:29.3 / F:4.0 / WW:2.9

KAKAO WY JOGURT Z DAKTYLAMAMI

Daktyle, suszone - 24 g (4.8 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 9.6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.
2. Możesz wcześniej namoczyć daktyle, by lepiej się miksowały.

OBIAD 14:00

K:646.1 / B:28.2 / T:29.0 / WP:57.7 / F:15.9 / WW:5.8

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:185.4 / B:13.7 / T:1.9 / WP:25.3 / F:2.5 / WW:2.6

SEREK WIEJSKI Z TRUSKAWKAMI

Serek wiejski (light) - 90 g (0.6 x Opakowanie)
Truskawki - 84 g (1.2 x Garść)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 24 g (2.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Truskawki pokrój w kosteczkę i wymieszaj z serkiem.
2. Zjedz z wafkami.

KOLACJA 20:00

K:371.4 / B:18.7 / T:11.8 / WP:41.2 / F:13.8 / WW:4.1

ZUPA KOPERKOWA Z KAPUSTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 9.6 g (1.9 x Ząbek)
Daktyle, suszone - 18 g (3.6 x Sztuka)
Kapusta włoska - 330 g (6 x Liść)
Marchew - 54 g (1.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 8.4 g (0.8 x łyżka)
Pietruszka, korzeń - 60 g (1.2 x Sztuka)
Por - 42 g (0.3 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 72 g (1.2 x Plaster)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x łyżka)
Sok cytrynowy - 7.2 g (1.2 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 24 g (1.6 x łyżka)
Liść laurowy - 2.4 g (2.4 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 2.4 g (2.4 x Szczypta)
Bulion warzywny (domowy) - 240 g (1 x Szklanka)
Sól himalajska - 3.6 g (3.6 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 24 g (4.8 x Pęczek)
Lubczyk, suszony - 2.4 g (2.4 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, daktyle i orzechy, dodaj do gotującej się zupy, wymieszaj, popraw do smaku

SUMA K:1822.1 B:80.2 T:51.9 WP:231.7 F:41.1 WW:23.2



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	168 g	1.2 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bataty	360 g	1.8 x Sztuka
Boczniki	240 g	4.8 x Sztuka
Boćwina	768 g	9.6 x Garść
Burak	480 g	4.8 x Sztuka
Cebula	120 g	1.2 x Sztuka
Cebula dymka	24 g	1.2 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	48 g	2.4 x Łyżka
Ciecierzycza (w zalewie)	240 g	12 x Łyżka
Czosnek	43.8 g	8.8 x Ząbek
Daktyle, suszone	132 g	26.4 x Sztuka
Imbir	6 g	1.2 x Plaster
Jabłko	120 g	0.8 x Sztuka
Kalańfir	600 g	1.2 x Sztuka
Kapusta włoska	858 g	15.6 x Liść
Koper (w pęczkach)	54 g	10.8 x Pęczek
Limonka	34.8 g	0.6 x Sztuka
Maliny	216 g	3.6 x Garść
Mango	288 g	1 x Sztuka
Marchew	486 g	10.8 x Sztuka
Ogórek	48 g	1.2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	192 g	9.6 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	240 g	4.8 x Sztuka
Pietruszka, liście	84 g	14 x Łyżeczka
Pomidory koktajlowe	192 g	9.6 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	480 g	4.8 x Porcja
Por	168 g	1.2 x Sztuka
Rukola	108 g	5.4 x Garść
Rzodkiewka	234 g	15.6 x Sztuka
Seler korzeniowy	288 g	4.8 x Plaster
Soczewica czerwona, nasiona suche	235.2 g	19.6 x Łyżka
Sok z limonki	28.8 g	4.8 x Łyżka
Szcypiorek	6 g	1.2 x Łyżeczka
Szparagi	252 g	8.4 x Sztuka
Truskawki	378 g	5.4 x Garść
Ziemniaki	336 g	4.8 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	3.6 g	3.6 x Szczypta
Cynamon	4.8 g	1 x Łyżeczka
Czarnuszka	2.4 g	0.5 x Łyżeczka
Kurkuma	3.6 g	0.7 x Łyżeczka
Liść laurowy	9.6 g	9.6 x Listek
Lubczyk, suszony	4.8 g	4.8 x Szczypta
Mielona papryka chili	1.2 g	1.2 x Szczypta
Mielona słodka papryka	2.4 g	0.5 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	6 g	1.2 x Łyżeczka
Pieprz biały	13.2 g	13.2 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	10.8 g	10.8 x Szczypta
Pieprz czarny ziarnisty	4.8 g	4.8 x Sztuka
Sól himalajska	39.6 g	39.6 x Szczypta
Ziele angielskie	4.8 g	4.8 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	201.6 g	3.6 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	204 g	10.2 x Łyżka
Jogurt naturalny (pitny)	348 g	1.2 x Opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	360 g	2.4 x Opakowanie
Ser halloumi	168 g	1.7 x Porcja
Ser twarogowy chudy	240 g	1.2 x Opakowanie
Ser, kozi (twardy)	108 g	5.4 x Plaster
Serek wiejski (light)	360 g	2.4 x Opakowanie
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	1680 g	6.7 x Szklanka
Miód pszczeli	117.6 g	4.9 x Łyżka
Mleczko kokosowe surowe (z miąższem)	312 g	15.6 x Łyżka
Płatki drożdżowe	19.2 g	4.8 x Łyżka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	36 g	3.6 x Łyżka
Tofu naturalne	216 g	1.2 x Opakowanie
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao (proszek 11%)	15.6 g	1.6 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	136.8 g	9.1 x Łyżka
Orzechy włoskie	12 g	0.8 x Łyżka
Płatki kokosowe bez cukru	4.8 g	0.7 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	6 g	1.2 x Łyżeczka
Tahini	14.4 g	2.4 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	151.2 g	11.6 x Łyżka
Kasza jagłana, gotowana	72 g	2.4 x Łyżka
Makaron fusilli (pełnoziarnisty orkiszowy)	72 g	1 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	180 g	3.6 x Porcja
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	96 g	9.6 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	33.6 g	6.7 x Łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	21.6 g	1.1 x Łyżka
Olej rzepakowy	3.6 g	0.4 x Łyżka
Oliwa z oliwek	54 g	5.4 x Łyżka
PIECZYWO		
Bułki grahamki	78 g	1.2 x Sztuka
Bułki i rogale maślane	64.8 g	1.2 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	216 g	7.2 x Kromka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	61.2 g	10.2 x Łyżka
Świeży sok marchwiowy	300 g	1.2 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 korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywności



Pracownia dietetyki

Alicja Jeleniewska

Strona 11 z 11



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

