

# Indywidualny Program Odżywiania

 Pracownia dietetyki

Jadłospis

Wiosenny wege 2000

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: 2054.9 / B: 89.7 T: 58.1 / WP: 273.4 F: 51.8 / WW: 26.6	K: 2043.6 / B: 112.6 T: 70.0 / WP: 213.6 F: 55.0 / WW: 21.5	K: 2038.1 / B: 98.8 T: 80.6 / WP: 205.3 F: 50.0 / WW: 20.3	K: 2044.7 / B: 73.2 T: 100.6 / WP: 186.4 F: 55.6 / WW: 18.1	K: 2054.4 / B: 103.2 T: 79.9 / WP: 201.1 F: 48.4 / WW: 20.3	K: 2050.1 / B: 94.0 T: 53.6 / WP: 270.7 F: 44.3 / WW: 27.2	K: 2025.3 / B: 89.1 T: 57.6 / WP: 257.5 F: 45.7 / WW: 25.8



# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:30

K:456.0 / B:17.2 / T:23.8 / WP:40.5 / F:7.4 / WW:4.1

### TOFUCZNICA Z NATKĄ PIETRUSZKI

Czosnek - 4 g (0.8 x Ząbek)  
Masło ekstra - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)  
Ogórek - 53.3 g (1.3 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10.7 g (1.1 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 8 g (1.3 x Łyżeczka)  
Płatki drożdżowe - 5.3 g (1.3 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)  
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 6.7 g (0.7 x Łyżka)  
Chleb żytni na zakwasie - 80 g (2.7 x Kromka)  
Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)  
Tofu naturalne - 120 g (0.7 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:378.1 / B:6.0 / T:3.1 / WP:79.6 / F:4.5 / WW:8.0

### SMOOTHIE MANGO Z MARCHEWKĄ I NATKĄ PIETRUSZKI

Mango - 186.7 g (0.7 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 16 g (2.7 x Łyżeczka)  
Świeży sok marchwiowy - 333.3 g (1.3 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Całość zblendować na smoothies

### BUŁKI I ROGALE MAŚLANE

Bułki i rogalce maślane - 36 g (0.7 x Sztuka)

## OBIAD 14:00

K:623.8 / B:26.4 / T:19.3 / WP:81.8 / F:17.0 / WW:8.3

### SZPARAGI NA MAŚLE Z PIECZONĄ CIECIERZYCĄ I ZIEMNIAKAMI Z WODY

Masło ekstra - 13.3 g (2.7 x Łyżeczka)  
Pietruszka, liście - 16 g (2.7 x Łyżeczka)  
Sok cytrynowy - 4 g (0.7 x Łyżka)  
Szparagi - 160 g (5.3 x Sztuka)  
Ziemniaki - 373.3 g (5.3 x Sztuka)  
Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)  
Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)  
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2.7 g (0.5 x Łyżeczka)  
Ciecierzycza (ugotowana) - 53.3 g (2.7 x Łyżka)  
Tofu naturalne - 120 g (0.7 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:209.6 / B:24.8 / T:0.2 / WP:26.6 / F:1.4 / WW:1.8

### SKYR Z BANANEM

Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 200 g (1.3 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 - 426.7 g (5.3 x Garść)  
 Burak - 133.3 g (1.3 x Sztuka)  
 Daktyle, suszone - 13.3 g (2.7 x Sztuka)  
 Marchew - 120 g (2.7 x Sztuka)  
 Pietruszka, korzeń - 66.7 g (1.3 x Sztuka)  
 Pietruszka, liście - 13.3 g (2.2 x Łyżeczka)  
 Por - 46.7 g (0.3 x Sztuka)  
 Seler korzeniowy - 80 g (1.3 x Plaster)  
 Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x łyżka)  
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 40 g (2.7 x łyżka)  
 Ziele angielskie - 2.7 g (2.7 x Sztuka)  
 Liść laurowy - 2.7 g (2.7 x Listek)  
 Bulion warzywny (domowy) - 533.3 g (2.1 x Szklanka)  
 Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)  
 Pieprz czarny ziarnisty - 2.7 g (2.7 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

Przygotuj warzywny bulion

Dodaj pokrojone buraczki i 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 ŻYJNI NA ZAKWASIE

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

SUMA K:2054.9 B:89.7 T:58.1 WP:273.4 F:51.8 WW:26.6

## Wtorek

## ŚNIADANIE 07:30

## JAJKO SADZONE ZE SZPARAGAMI I KOZIM SEREM

Jaja kurze całe - 74.7 g (1.3 x Sztuka)  
 Masło ekstra - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)  
 Olej rzepakowy - 4 g (0.4 x Łyżka)  
 Rzodkiewka - 80 g (5.3 x Sztuka)  
 Ser, kozi (twardy) - 26.7 g (1.3 x Plaster)  
 Szparagi - 120 g (4 x Sztuka)  
 Chleb żytni na zakwasie - 40 g (1.3 x Kromka)  
 Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)  
 Czarnuszka - 2.7 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

K:299.9 / B:13.2 / T:11.0 / WP:28.5 / F:19.5 / WW:2.9

## ZUPA BOTWINKOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Boćwina - 426.7 g (5.3 x Garść)  
 Burak - 133.3 g (1.3 x Sztuka)  
 Daktyle, suszone - 13.3 g (2.7 x Sztuka)  
 Marchew - 120 g (2.7 x Sztuka)  
 Pietruszka, korzeń - 66.7 g (1.3 x Sztuka)  
 Pietruszka, liście - 13.3 g (2.2 x Łyżeczka)  
 Por - 46.7 g (0.3 x Sztuka)  
 Seler korzeniowy - 80 g (1.3 x Plaster)  
 Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x łyżka)  
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 40 g (2.7 x łyżka)  
 Ziele angielskie - 2.7 g (2.7 x Sztuka)  
 Liść laurowy - 2.7 g (2.7 x Listek)  
 Bulion warzywny (domowy) - 533.3 g (2.1 x Szklanka)  
 Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)  
 Pieprz czarny ziarnisty - 2.7 g (2.7 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



## OBIAD 14:00

K:711.8 / B:37.9 / T:18.9 / WP:87.3 / F:21.8 / WW:8.8

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



Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 66.7 g (0.7 x Sztuka)

Czosnek - 6.7 g (1.3 x Ząbek)

Marchew - 120 g (2.7 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 9.3 g (0.9 x łyżka)

Rukola - 13.3 g (0.7 x Garść)

Ser, kozi (twardy) - 53.3 g (2.7 x Plaster)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 128 g (10.7 x łyżka)

Płatki drożdżowe - 10.7 g (2.7 x łyżka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 133.3 g (2.7 x Porcja)

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Pieprz biały - 4 g (4 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:206.6 / B:8.0 / T:10.2 / WP:19.9 / F:2.8 / WW:2.0

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



Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 93.3 g (0.7 x Sztuka)

Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)

Jogurt naturalny (pitny) - 386.7 g (1.3 x Opakowanie)

Limonka - 38.7 g (0.7 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:377.4 / B:30.3 / T:2.2 / WP:56.1 / F:3.9 / WW:5.7

### WAFLE RYŻOWE Z TWAROGIEM I MANGO

Mango - 133.3 g (0.5 x Sztuka)

Ser twarogowy chudy - 133.3 g (0.7 x Opakowanie)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 40 g (4 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:2043.6 B:112.6 T:70.0 WP:213.6 F:55.0 WW:21.5**

# Środa

## ŚNIADANIE 07:30

K:609.5 / B:33.2 / T:33.2 / WP:39.6 / F:8.7 / WW:4.1

### SZAKSZUKA Z FETĄ

Jaja kurze całe - 149.3 g (2.7 x Sztuka)

Masto ekstra - 4 g (0.8 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x łyżka)

Rukola - 26.7 g (1.3 x Garść)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Ser, kozi (twardy) - 26.7 g (1.3 x Plaster)

Pomidory z puszki (krojone) - 133.3 g (1.3 x Porcja)

Chleb żytni na zakwasie - 80 g (2.7 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:206.6 / B:8.0 / T:10.2 / WP:19.9 / F:2.8 / WW:2.0

### 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:235.1 / B:12.4 / T:2.4 / WP:37.3 / F:7.2 / WW:3.4

## MUS MALINOWY Z ROGALEM MAŚLANYM

Bułki i rogalie maślane - 36 g (0.7 x Sztuka)

Daktyle, suszone - 13.3 g (2.7 x Sztuka)

Maliny - 80 g (1.3 x Garść)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 66.7 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:275.1 / B:7.2 / T:16.0 / WP:21.3 / F:9.6 / WW:2.1

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Awokado - 93.3 g (0.7 x Sztuka)

Burak - 266.7 g (2.7 x Sztuka)

Maliny - 80 g (1.3 x Garść)

Miód pszczeli - 10.7 g (0.4 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 13.3 g (0.9 x Łyżka)

Rukola - 66.7 g (3.3 x Garść)

Sok cytrynowy - 16 g (2.7 x Łyżka)

Tahini - 16 g (2.7 x Łyżeczka)

Cynamon - 2.7 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: 2038.1 B: 98.8 T: 80.6 WP: 205.3 F: 50.0 WW: 20.3

## Czwartek

## ŚNIADANIE 07:30

K:496.5 / B:8.6 / T:26.9 / WP:52.7 / F:10.1 / WW:5.3

## JAGLANKA Z MALINAMI

Maliny - 80 g (1.3 x Garść)

Miód pszczeli - 32 g (1.3 x Łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 9.3 g (0.6 x Łyżka)

Mleczko kokosowe surowe (z miąższem) - 80 g (4 x Łyżka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)

Kasza jagłana, gotowana - 80 g (2.7 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:275.1 / B:7.2 / T:16.0 / WP:21.3 / F:9.6 / WW:2.1

## 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 - 13.3 g (2.7 x Ząbek)

Kalafior - 666.7 g (1.3 x Sztuka)

Olej kokosowy (stały) - 13.3 g (0.7 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 13.3 g (2.2 x Łyżeczka)

Imbir - 6.7 g (1.3 x Plaster)

Ciecierzycza (w zalewie) - 266.7 g (13.3 x Łyżka)

Mielona papryka chili - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Kurkuma - 4 g (0.8 x Łyżeczka)

Curry - 4 g (4 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Mleczko kokosowe surowe (z miąższem) - 266.7 g (13.3 x Łyżka)

Bulion warzywny (domowy) - 266.7 g (1.1 x Szklanka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Sok z limonki - 16 g (2.7 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:165.6 / B:16.8 / T:0.2 / WP:23.6 / F:1.4 / WW:1.8

## SKYR Z BANANEM

Banan - 80 g (0.7 x Sztuka)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 133.3 g (0.9 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Pokrój banana w plasterki i całość wymieszaj ze skyrem

## KOLACJA 20:00

K:422.1 / B:18.4 / T:14.0 / WP:48.1 / F:12.4 / WW:4.8

## MAKARON Z PIECZARKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI

Czosnek - 3.3 g (0.7 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x Łyżka)

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

Pietruszka, liście - 13.3 g (2.2 x Łyżeczka)

Ser, kozi (twardy) - 13.3 g (0.7 x Plaster)

Płatki drożdżowe - 5.3 g (1.3 x Łyżka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 66.7 g (1.3 x Porcja)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Sok z limonki - 16 g (2.7 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:2044.7 B:73.2 T:100.6 WP:186.4 F:55.6 WW:18.1

## Piątek

## ŚNIADANIE 07:30

K:509.3 / B:22.5 / T:24.4 / WP:46.0 / F:7.3 / WW:4.6

## GRZANKI Z HALLOUMI I POMIDORKAMI

Bułki grahamki - 86.7 g (1.3 x Sztuka)

Masło ekstra - 6.7 g (1.3 x Łyżeczka)

Rukola - 13.3 g (0.7 x Garść)

Pomidory koktajlowe - 106.7 g (5.3 x Sztuka)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Ser halloumi - 53.3 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

Bułkę przekrój na połowe, 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:174.8 / B:25.5 / T:2.4 / WP:9.4 / F:1.7 / WW:1.0

## SEREK WIEJSKI Z TRUSKAWKAMI

Serek wiejski (light) - 200 g (1.3 x Opakowanie)

Truskawki - 93.3 g (1.3 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:274.2 / B:17.0 / T:3.3 / WP:41.7 / F:3.1 / WW:4.2

## TRUFLE Z TWAROGU I DAKTYLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Daktyle, suszone - 40 g (8 x Sztuka)

Kasza jagłana - 34.7 g (2.7 x łyżka)

Miód pszczeli - 32 g (1.3 x łyżka)

Ser twarogowy chudy - 133.3 g (0.7 x Opakowanie)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 9.3 g (0.6 x łyżka)

Kakao (proszek 11%) - 6.7 g (0.7 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:410.7 / B:16.1 / T:6.4 / WP:63.1 / F:14.1 / WW:6.3

## BOCZNIKI Z RZODKIEWKĄ I MAKARONEM

Cebula dymka - 26.7 g (1.3 x Sztuka)

Makaron fusilli (pełnoziarnisty orkiszowy) - 80 g (1.1 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 4 g (0.4 x łyżka)

Rzodkiewka - 120 g (8 x Sztuka)

Szcypiorek - 6.7 g (1.3 x łyżeczka)

Boczniaki - 133.3 g (2.7 x Sztuka)

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

Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

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

Na oliwie podsmaż boczniaki 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:2054.4 B:103.2 T:79.9 WP:201.1 F:48.4 WW:20.3

## Sobota

## ŚNIADANIE 07:30

K:459.3 / B:21.0 / T:3.4 / WP:82.5 / F:4.9 / WW:8.3

## JAGLANKA Z BANANEM

Banan - 160 g (1.3 x Sztuka)

Kasza jagłana - 66.7 g (5.1 x łyżka)

Serek wiejski (light) - 100 g (0.7 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę.

2. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:274.2 / B:17.0 / T:3.3 / WP:41.7 / F:3.1 / WW:4.2

## TRUFLE Z TWAROGU I DAKTYLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.





## SZASZŁYKI Z MARYNOWANYMI BOCZNIAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 66.7 g (0.7 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 6.7 g (0.7 x Łyżka)

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

Pomidory koktajlowe - 106.7 g (5.3 x Sztuka)

Boczniki - 133.3 g (2.7 x Sztuka)

Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 20 g (2 x Łyżka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 4 g (0.8 x Łyżeczka)

Ser halloumi - 133.3 g (1.3 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) - 10.7 g (0.5 x Łyżka)

Bataty - 400 g (2 x Sztuka)

Cynamon - 2.7 g (0.5 x Łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 2.7 g (0.5 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1.3 g (1.3 x Szczypta)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.

2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i 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 - 133.3 g (0.9 x Sztuka)

Kapusta włoska - 220 g (4 x Liść)

Marchew - 60 g (1.3 x Sztuka)

Miód pszczeli - 16 g (0.7 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 16 g (2.7 x Łyżka)

Sól himalajska - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 26.7 g (1.3 x Łyżka)

Pieprz biały - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 6.7 g (1.3 x Pęczek)



Czas przygotowania: 10 minut

Kapustę posatkować, marchew i jabłko zetrzeć na tarce

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

Wymieszać

## PODWIECZOREK 17:00

K:185.6 / B:3.9 / T:1.5 / WP:36.5 / F:3.4 / WW:3.7

## WAFLE RYŻOWE Z TRUSKAWKAMI

Truskawki - 93.3 g (1.3 x Garść)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 40 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Truskawki umyj, pokrój w plastry i nakładaj na wafle ryżowe

## KOLACJA 20:00

K:412.8 / B:20.8 / T:13.1 / WP:45.8 / F:15.3 / WW:4.6

## ZUPA KOPERKOWA Z KAPUSTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 10.7 g (2.1 x Ząbek)

Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)

Kapusta włoska - 366.7 g (6.7 x Liść)

Marchew - 60 g (1.3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 9.3 g (0.9 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 66.7 g (1.3 x Sztuka)

Por - 46.7 g (0.3 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 80 g (1.3 x Plaster)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 66.7 g (5.6 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x Łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 26.7 g (1.8 x Łyżka)

Liść laurowy - 2.7 g (2.7 x Listek)

Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Bulion warzywny (domowy) - 266.7 g (1.1 x Szklanka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 26.7 g (5.3 x Pęczek)

Lubczyk, suszony - 2.7 g (2.7 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, wyplukaną) 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:2050.1 B:94.0 T:53.6 WP:270.7 F:44.3 WW:27.2



# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:30

K:440.9 / B:8.5 / T:5.9 / WP:86.8 / F:5.5 / WW:8.7

### JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI

Kasza jaglana - 66.7 g (5.1 x łyżka)  
Miód pszczeleli - 40 g (1.7 x łyżka)  
Truskawki - 140 g (2 x Garść)  
Płatki kokosowe bez cukru - 5.3 g (0.8 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:247.3 / B:13.3 / T:4.2 / WP:32.6 / F:4.5 / WW:3.3

### KAKAOWY JOGURT Z DAKTYLAMAMI

Daktyle, suszone - 26.7 g (5.3 x Sztuka)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 200 g (10 x łyżka)  
Kakao (proszek 11%) - 10.7 g (1.1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

## OBIAD 14:00

K:718.2 / B:31.3 / T:32.3 / WP:64.2 / F:17.6 / WW:6.4

### 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:206.1 / B:15.2 / T:2.1 / WP:28.1 / F:2.8 / WW:2.8

### SEREK WIEJSKI Z TRUSKAWKAMI

Serek wiejski (light) - 100 g (0.7 x Opakowanie)  
Truskawki - 93.3 g (1.3 x Garść)  
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 26.7 g (2.7 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

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



## ZUPA KOPERKOWA Z KAPUSTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 10.7 g (2.1 x Ząbek)

Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)

Kapusta włoska - 366.7 g (6.7 x Liść)

Marchew - 60 g (1.3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 9.3 g (0.9 x Łyżka)

Pietruszka, korzeń - 66.7 g (1.3 x Sztuka)

Por - 46.7 g (0.3 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 80 g (1.3 x Plaster)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 66.7 g (5.6 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 8 g (1.3 x Łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 26.7 g (1.8 x Łyżka)

Liść laurowy - 2.7 g (2.7 x Listek)

Pieprz czarny mielony - 2.7 g (2.7 x Szczypta)

Bulion warzywny (domowy) - 266.7 g (1.1 x Szklanka)

Sól himalajska - 4 g (4 x Szczypta)

Koper (w pęczkach) - 26.7 g (5.3 x Pęczek)

Lubczyk, suszony - 2.7 g (2.7 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, dopraw do smaku

SUMA K:2025.3 B:89.1 T:57.6 WP:257.5 F:45.7 WW:25.8




# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	186.6 g	1.3 x Sztuka
Banan	400 g	3.3 x Sztuka
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Boczniki	266.6 g	5.3 x Sztuka
Boćwina	853.4 g	10.7 x Garść
Burak	533.3 g	5.3 x Sztuka
Cebula	133.4 g	1.3 x Sztuka
Cebula dymka	26.7 g	1.3 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	53.3 g	2.7 x Łyżka
Ciecierzycza (w zalewie)	266.7 g	13.3 x Łyżka
Czosnek	48.7 g	9.7 x Ząbek
Daktyle, suszone	146.6 g	29.3 x Sztuka
Imbir	6.7 g	1.3 x Plaster
Jabłko	133.3 g	0.9 x Sztuka
Kalańior	666.7 g	1.3 x Sztuka
Kapusta włoska	953.4 g	17.3 x Liść
Koper (w pęczkach)	60.1 g	12 x Pęczek
Limonka	38.7 g	0.7 x Sztuka
Maliny	240 g	4 x Garść
Mango	320 g	1.1 x Sztuka
Marchew	540 g	12 x Sztuka
Ogórek	53.3 g	1.3 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	213.4 g	10.7 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	266.8 g	5.3 x Sztuka
Pietruszka, liście	93.2 g	15.5 x Łyżeczka
Pomidory koktajlowe	213.4 g	10.7 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	533.3 g	5.3 x Porcja
Por	186.8 g	1.3 x Sztuka
Rukola	120 g	6 x Garść
Rzodkiewka	260 g	17.3 x Sztuka
Seler korzeniowy	320 g	5.3 x Plaster
Soczewica czerwona, nasiona suche	261.4 g	21.8 x Łyżka
Sok z limonki	32 g	5.3 x Łyżka
Szczypiorek	6.7 g	1.3 x Łyżeczka
Szparagi	280 g	9.3 x Sztuka
Truskawki	419.9 g	6 x Garść
Ziemniaki	373.3 g	5.3 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Curry	4 g	4 x Szczypta
Cynamon	5.4 g	1.1 x Łyżeczka
Czarnuszka	2.7 g	0.5 x Łyżeczka
Kurkuma	4 g	0.8 x Łyżeczka
Liść laurowy	10.8 g	10.8 x Listek
Lubczyk, suszony	5.4 g	5.4 x Szczypta
Mielona papryka chili	1.3 g	1.3 x Szczypta
Mielona słodka papryka	2.7 g	0.5 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	6.7 g	1.3 x Łyżeczka
Pieprz biały	14.8 g	14.8 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	12.1 g	12.1 x Szczypta
Pieprz czarny ziarnisty	5.4 g	5.4 x Sztuka
Sól himalajska	44.2 g	44.2 x Szczypta
Ziele angielskie	5.4 g	5.4 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	226.7 g	11.3 x Łyżka
Jogurt naturalny (pitny)	386.7 g	1.3 x Opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	400 g	2.7 x Opakowanie
Ser halloumi	186.6 g	1.9 x Porcja
Ser twarogowy chudy	266.6 g	1.3 x Opakowanie
Ser, kozi (twardy)	120 g	6 x Plaster
Serek wiejski (light)	400 g	2.7 x Opakowanie
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	1866.7 g	7.5 x Szklanka
Miód pszczeli	130.7 g	5.4 x Łyżka
Mleczko kokosowe surowe (z miąższem)	346.7 g	17.3 x Łyżka
Płatki drożdżowe	21.3 g	5.3 x Łyżka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	40 g	4 x Łyżka
Tofu naturalne	240 g	1.3 x Opakowanie
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Kakao (proszek 11%)	17.4 g	1.7 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	152 g	10.1 x Łyżka
Orzechy włoskie	13.3 g	0.9 x Łyżka
Płatki kokosowe bez cukru	5.3 g	0.8 x Łyżka
Siemię Iniane (świeżo mielone)	6.7 g	1.3 x Łyżeczka
Tahini	16 g	2.7 x Łyżeczka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jagłana	168.1 g	12.9 x Łyżka
Kasza jagłana, gotowana	80 g	2.7 x Łyżka
Makaron fusilli (pełnoziarnisty orkiszowy)	80 g	1.1 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	200 g	4 x Porcja
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	106.7 g	10.7 x Sztuka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	37.4 g	7.5 x Łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	24 g	1.2 x Łyżka
Olej rzepakowy	4 g	0.4 x Łyżka
Oliwa z oliwek	60 g	6 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Bułki grahamki	86.7 g	1.3 x Sztuka
Bułki i rogalie maślane	72 g	1.3 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	240 g	8 x Kromka
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	68 g	11.3 x Łyżka
Świeży sok marchwiowy	333.3 g	1.3 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 