

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

Dla DARMOWY JADŁOSPIS

Dietetyk Kinga Żuralska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim	Sałatka z awokado i piersią z indyka	Jajka na miękko z brokułem i papryką	omlet jajeczny z warzywami	SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW Z RUKOLĄ I SEREM FETA	Sałatka z mozzarellą	Jajka sadzone na szynce
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
ciasto przekładane budyniem Truskawki	Serek wiejski z owocami	ciasto przekładane budyniem Truskawki	Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym	Zielone smoothie z ananasem	Kefir z jabłkiem i cynamonem	Serek wiejski z malinami i płatkami migdałów
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
grillowany kurczak i szparagi	Drobiowe szaszłyki z pieczonymi batatami i guacamole	Drobiowe szaszłyki z pieczonymi batatami i guacamole	Kotlety z ciecierzycy i kolorowa sałatka	Dorsz w jarzynach z ryżem	Kotlety mielone z mizerią i kaszą pęczak	Kotlety mielone z mizerią i kaszą pęczak
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Sałatka grecka	ciasto przekładane budyniem Truskawki	Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym	ciasto przekładane budyniem Truskawki	Kotlety z ciecierzycy i kolorowa sałatka	Dorsz w jarzynach z ryżem	Czekoladowy koktajl z awokado
K: 1732.1 / B: 106.0 T: 59.4 / WP: 174.4 F: 31.8 / WW: 17.4	K: 1667.3 / B: 108.4 T: 55.1 / WP: 163.3 F: 37.9 / WW: 16.3	K: 1673.4 / B: 105.3 T: 55.0 / WP: 168.0 F: 44.5 / WW: 16.8	K: 1690.6 / B: 97.6 T: 59.9 / WP: 160.1 F: 47.7 / WW: 16.0	K: 1722.2 / B: 98.8 T: 53.0 / WP: 178.6 F: 46.5 / WW: 17.8	K: 1696.6 / B: 108.7 T: 58.4 / WP: 170.8 F: 27.0 / WW: 17.1	K: 1690.0 / B: 105.3 T: 61.9 / WP: 163.4 F: 24.5 / WW: 16.3

ŚNIADANIE 07:00

K:402.1 / B:20.2 / T:16.7 / WP:38.6 / F:8.4 / WW:3.9

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Chleb żytni razowy - 80 g (2.67 x Kromka)
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. pomidora pokrój na kawałki, na patelni rozgrzej masło.
 2. Podsmaż pomidora przez chwilę, dodaj roztrzepane jajka z przyprawami.
 3. Jajecznicę posyp szczypiorkiem i zjedz z chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:303.0 / B:25.1 / T:3.8 / WP:38.7 / F:8.8 / WW:3.8

CIASTO PRZEKŁADANE BUDYNIEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
 Białko jaja kurczego - 160 g (4.57 x Sztuka)
 Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)
 Napój migdałowy - 400 g (1.6 x Szklanka)
 Budyń w proszku - 40 g (5 x Łyżka)
 Odżywka białkowa - izolat - 40 g (1.33 x Porcja)
 Ciecierzycza (ugotowana) - 260 g (13 x Łyżka)
 jogurt naturalny Skyr - 150 g (7.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na 4 porcje:

CIASTO

240g ciecioriki z puszki
 160g białek jaj
 40g odżywki białkowej
 40g napoju kokosowego
 4 tabletki słodzika
 1 łyżeczka pdp
 aromat waniliowy (kilka kropelek)

KREM

300+50g napoju kokosowego
 40g budyń w waniliowym bez cukru
 8 tabletek słodzika

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

4 słodziki rozpuść w odrobinie gorącej wody. Cieciorkę odsącz i optukaj. Wrzuć do naczynia

wszystkie składniki na spód (oprócz białek jaj) i zblenduj na gładką pastę. Białka ze szczyptą soli ubij na sztywną pianę, dodaj do pasty i delikatnie, ale dokładnie wymieszaj całość. Chwilkę to trwa, ale musisz to zrobić delikatnie żeby nic nie opadło. Blaszkę wysmaruj tłuszczem, wylej ciasto i piecz 30 minut w 180*. Gdy wystygnie przekrój na dwie części.

50g napoju wymieszaj z proszkiem budyńowym. 300g napoju zagotuj, dodaj słodziki i wlej masę budyńową. Wymieszaj dokładnie i odstaw do wystudzenia. Następnie wylej budyń na spód ciasta, wyłóż kawałki trusawek i przykryj drugą warstwą. Wstaw do lodówki na minimum 2h

Na górze każdego kawałka nałóż łyżę skyra.

TRUSKAWKI

Truskawki - 150 g (2.14 x Garść)

OBIAD 15:00

K:548.0 / B:41.5 / T:13.0 / WP:59.6 / F:4.8 / WW:6.0

GRILLOWANY KURCZAK I SZPARAGI

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Szparagi - 180 g (6 x Sztuka)
 Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
 Ryż basmati - 70 g (4.67 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj.
 2. Szparagi umyj, obłam zdrewniałe końce. Kurczaka umyj i pokrój na cienkie kawałki.
 3. Na patelni rozgrzej oliwę. Griluj szparagi i kurczaka. Szparagi oprósz solą morską. Kurczaka posyp przyprawą curry.
 4. Co chwilę poruszaj szparagami na patelni, kurczaka obróć na drugą stronę. Po 5-8 min zdejmij z patelni.
 5. Podawaj z ryżem.

SAŁATKA GRECKA

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 70 g (1.4 x Porcja)

Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.

2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.

3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

4. Podaj z pieczywem.

SUMA K: 1732.1 B: 106.0 T: 59.4 WP: 174.4 F: 31.8 WW: 17.4

ŚNIADANIE 07:00

K:421.9 / B:24.5 / T:15.6 / WP:40.5 / F:10.8 / WW:4.1

SAŁATKA Z AWOKADO I PIERSIĄ Z INDYKA

Awokado - 40 g (0.29 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 80 g (2.67 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Mięso zgrilluj na patelni. Szpinak optucz, wyłóż na talerz, dodaj pokrojone według uznania warzywa.
2. Awokado pokrój na mniejsze kawałki i dodaj do sałatki. skrop oliwą i posyp nasionami słonecznika. Dla smaku dodaj łyżeczkę musztardy.
3. Podawaj z chlebem żytnim.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:480.2 / B:29.1 / T:22.8 / WP:34.0 / F:5.4 / WW:3.4

SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x Łyżka)
Płatki owsiane - 25 g (2.5 x Łyżka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

Wszystkie składniki wymieszaj razem i posyp cynamonem.

OBIAD 15:00

K:445.7 / B:29.3 / T:12.7 / WP:47.2 / F:12.0 / WW:4.7

DROBIOWE SZASZŁYKI Z PIECZONYMI BATATAMI I GUACAMOLE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Bataty - 400 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sos sojowy jasny - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

składniki na 2 porcje

1. Wszystkie składniki (oprócz batatów) pokrój w kostkę i w dowolnej kolejności nadziewaj na długą wykałaczkę.
2. Skrop sosem sojowym, sokiem z cytryny i dopraw ulubionymi ziołami. Podlej wodą i duś do miękkości w piekarniku w 180 stopniach.
3. Bataty dokładnie wyszoruj, pokrój w grube plastry, dopraw do smaku i piecz do miękkości w 180 stopniach, około 20 minut. Zjedz z szaszłykami.
4. Awokado rozgnieć z sokiem z cytryny i powstały dip podaj obok szaszłyków.

KOLACJA 19:00

K:319.6 / B:25.5 / T:4.0 / WP:41.6 / F:9.7 / WW:4.1

CIASTO PRZEKŁADANE BUDYNIEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 1 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

TRUSKAWKI

Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)

SUMA K: 1667.3 B: 108.4 T: 55.1 WP: 163.3 F: 37.9 WW: 16.3

ŚNIADANIE 07:00

K:491.8 / B:30.8 / T:21.2 / WP:39.5 / F:10.0 / WW:4.1

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 80 g (2.67 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 40 g (1.33 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Paprykę pokrój w paseczki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą, łososiem i chlebem żytnim.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:319.6 / B:25.5 / T:4.0 / WP:41.6 / F:9.7 / WW:4.1

CIASTO PRZEKŁADANE BUDYNIEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



TRUSKAWKI

Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)

OBIAD 15:00

K:445.7 / B:29.3 / T:12.7 / WP:47.2 / F:12.0 / WW:4.7

DROBIOWE SZASZŁYKI Z PIECZONYMI BATATAMI I GUACAMOLE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KOLACJA 19:00

K:416.4 / B:19.7 / T:17.2 / WP:39.7 / F:12.8 / WW:3.9

ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MLECZKIEM KOKOSOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Groszek zielony, mrożony - 200 g (1.33 x Porcja)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mleczko kokosowe (12%) - 120 g (6 x Łyżka)
Curry - 4 g (4 x Szczypta)
Imbir mielony - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Kminek mielony - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

składniki na 2 porcje

1. Przygotuj 250 ml bulionu.
2. Do gotującego się bulionu dodaj groszek i gotuj 15 minut.
3. Dodaj mleczko i przyprawy. Gotuj przez chwilę.
4. Zmiksuj blenderem na krem.
5. Z chleba zrób grzanki i podaj do zupy.
6. Podawaj z serem feta.

SUMA K: 1673.4 B: 105.3 T: 55.0 WP: 168.0 F: 44.5 WW: 16.8

ŚNIADANIE 07:00

K:451.3 / B:26.4 / T:22.6 / WP:32.0 / F:7.4 / WW:3.3

OMLET JAJECZNY Z WARZYWAMI

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone pomidory.. Dopraw do smaku.
2. Rozbij jajka widelcem i wymieszaj z przyprawami, solą do smaku,
3. Smaż omeleta.
4. na omelet nałóż rozszonkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:416.4 / B:19.7 / T:17.2 / WP:39.7 / F:12.8 / WW:3.9

ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MLECZKIEM KOKOSOWYM
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 15:00

K:546.3 / B:27.0 / T:16.6 / WP:54.3 / F:20.1 / WW:5.5

KOTLETY Z CIECIERZYCY I KOLOROWA SAŁATKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Ciecierzycyca - 160 g (10.67 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na 2 porcje

1. Cieciorkę namocz dzień wcześniej. Odlej wodę, zalej nową (na jedną objętość ciecierzycy dwie objętości wody) i gotuj do miękkości (ok. 40 minut). Wystudź i zblenduj na puree.
2. Por posiekaj. Seler, marchew ugotuj na miękko i zetrzyj na grubych oczkach.
3. Puree, wymieszaj z warzywami, pietruszką i jajkiem. Dopraw, uformuj i upiecz kotleciki.
4. Roszponkę optucz, pokrój pomidory, paprykę. Wymieszaj warzywa z kukurydzą i dopraw oliwą. Podaj z kotlecikami.

KOLACJA 19:00

K:276.6 / B:24.6 / T:3.4 / WP:34.0 / F:7.3 / WW:3.3

CIASTO PRZEKŁADANE BUDYNIEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



TRUSKAWKI

Truskawki - 70 g (1 x Garść)

SUMA K: 1690.6 B: 97.6 T: 59.9 WP: 160.1 F: 47.7 WW: 16.0

ŚNIADANIE 07:00

K:374.1 / B:14.8 / T:19.7 / WP:31.1 / F:7.6 / WW:3.1

SAŁATKA Z PIECZONYCH BURAKÓW Z RUKOLĄ I SEREM FETA

Burak - 150 g (1.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 40 g (1.33 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut

Buraki myjemy, skrapiamy oliwą i wstawiamy w całości do pieca nagrzanego do 180 stopni na 30 minut. Gdy ostygną obieramy ze skórki i kroimy w kostkę.

Ocet mieszamy z wodą, dodajemy odrobinę kminu i startego chrzanu.

Ostudzone i pokrojone w kostkę buraki polewamy sosem, doprawiamy solą i pieprzem. W zależności od indywidualnych potrzeb można użyć więcej lub mniej przypraw.

W dużej misce mieszamy rukolę oraz buraki, odstawiamy na 30 minut, aby składniki połączyły się ze sobą.

Buraki i rukolę przekładamy na talerz, posypujemy rozkruszoną fetą a.

dodatkowo

1 łyżka octu winnego
0,5 łyżki wody
odrobina natki pietruszki
kmin
sól i czarny pieprz

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:329.2 / B:23.9 / T:5.2 / WP:41.1 / F:9.9 / WW:4.0

ZIEŁONE SMOOTHIE Z ANANASEM

Ananas - 240 g (3 x Plaster)
Płatki owsiane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0.67 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz i pokrój ananasa.
2. Zmiel nasiona chia.
3. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 15:00

K:472.6 / B:33.1 / T:11.5 / WP:52.1 / F:8.8 / WW:5.2

DORSZ W JARZYNACH Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 300 g (3 x Porcja)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Ryż basmati - 100 g (6.67 x Łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

składniki na 2 porcje

1. Rybę dopraw według uznania.
2. Jarzyny umyj, obierz i zetrzyj na grubych oczkach. Dodaj olej, passatę i dopraw.
3. Plastry ryby ułóż w naczyniu żaroodpornym warstwami na zmianę z warzywami.
4. Piecz w piekarniku, przykryte folią około 40 minut.
5. Ugotuj ryż i zjedz z rybą w warzywach.

KOLACJA 19:00

K:546.3 / B:27.0 / T:16.6 / WP:54.3 / F:20.1 / WW:5.5

KOTLETY Z CIECIERZYCY I KOLOROWA SAŁATKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1722.2 B: 98.8 T: 53.0 WP: 178.6 F: 46.5 WW: 17.8

ŚNIADANIE 07:00

K:422.2 / B:26.8 / T:20.9 / WP:31.1 / F:5.9 / WW:3.2

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ

Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 40 g (0.57 x Szklanka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser, mozzarella - 75 g (5 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj makaron i wymieszaj z pesto
2. Pokrój mozzarellę i pomidory na pół. Posiekaj bazylię.
3. Pokrój na mniejsze części rukolę.
4. Wymieszaj składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:268.8 / B:9.6 / T:5.9 / WP:40.3 / F:7.7 / WW:4.1

KEFIR Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Jabłko - 200 g (1.33 x Sztuka)
Kefir, 2% tłuszczu - 200 g (10 x łyżka)
Płatki owsiane - 15 g (1.5 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

zmiksuj wszystkie składniki razem.

OBIAD 15:00

K:533.1 / B:39.2 / T:20.0 / WP:47.2 / F:4.5 / WW:4.6

KOTLETY MIELONE Z MIZERIĄ I KASZĄ PĘCZAK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g (8 x łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Chude mięso z szynki - 300 g (3 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

składniki na 2 porcje

1. Do mięsa odaj posiekaną cebulę, jajko, olej i dopraw. Formuj kotlety i smaż na beztłuszczowej patelni.
2. Kaszę ugotuj na sypko.
3. Z ogórków i jogurtu przygotuj mizerię.

KOLACJA 19:00

K:472.6 / B:33.1 / T:11.5 / WP:52.1 / F:8.8 / WW:5.2

DORSZ W JARZYNACH Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1696.6 B: 108.7 T: 58.4 WP: 170.8 F: 27.0 WW: 17.1

ŚNIADANIE 07:00

K:450.8 / B:26.1 / T:18.2 / WP:41.2 / F:9.9 / WW:4.2

JAJKA SADZONE NA SZYNCE

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Chleb żytni razowy - 80 g (2.67 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyzka)
Pomidor - 200 g (1.67 x Sztuka)
Szyńka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Szyńkę zrumień na patelni z oliwą.
2. Wbij jajka i posyp bazylią.
3. zjedz z pomidorem i chlebem

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:251.3 / B:24.0 / T:11.4 / WP:7.6 / F:4.5 / WW:0.7

SEREK WIEJSKI Z MALINAMI I PŁATKAMI MIGDAŁÓW

Maliny - 60 g (1 x Garść)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x Łyzka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Serek wiejski wymieszaj z owocami i migdałami.

OBIAD 15:00

K:533.1 / B:39.2 / T:20.0 / WP:47.2 / F:4.5 / WW:4.6

KOTLETY MIELONE Z MIZERIĄ I KASZĄ PĘCZAK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KOLACJA 19:00

K:454.8 / B:15.9 / T:12.3 / WP:67.3 / F:5.5 / WW:6.7

CZEKOLADOWY KOKTAJL Z AWOKADO

Awokado - 50 g (0.36 x Sztuka)
Banan - 100 g (0.83 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyzka)
Kasza jagłana - 50 g (3.85 x Łyzka)
Ksylitol - 7 g (1 x Łyzeczka)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 10 g (0.33 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

Zmiksuj wszystkie składniki razem.


Jesli chcesz trzymać gęsty krem nie dodawaj wody, jeśli wolisz koktajl zmiksuj składniki z dodatkiem wody.

SUMA K: 1690.0 B: 105.3 T: 61.9 WP: 163.4 F: 24.5 WW: 16.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	240 g	3 x Plaster
Awokado	230 g	1.64 x Sztuka
Banan	100 g	0.83 x Sztuka
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuły	100 g	0.2 x Sztuka
Burak	150 g	1.5 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Chrzan tarty	10 g	2 x Łyżeczka
Ciecierzycza	160 g	10.67 x Łyżka
Ciecierzycza (ugotowana)	260 g	13 x Łyżka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Groszek zielony, mrożony	200 g	1.33 x Porcja
Jabłko	200 g	1.33 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Maliny	60 g	1 x Garść
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Papryka czerwona	180 g	1.29 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyżeczka
Pomidor	560 g	4.67 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	520 g	26 x Sztuka
Por	280 g	2 x Sztuka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Rukola	60 g	3 x Garść
Sałata lodowa	60 g	3 x Liść
Seler korzeniowy	180 g	3 x Plaster
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Szczypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
Szparagi	180 g	6 x Sztuka
Szpinak	150 g	6 x Garść
Truskawki	820 g	11.71 x Garść
INNE		
Budyń w proszku	40 g	5 x Łyżka
Ksylitol	7 g	1 x Łyżeczka
Mleczko kokosowe (12%)	120 g	6 x Łyżka
Oceć jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
Odżywka białkowa - izolat	60 g	2 x Porcja
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC)	10 g	0.33 x Porcja
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x Łyżka
Sos sojowy jasny	20 g	2 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Curry	4 g	4 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Imbir mielony	3 g	0.6 x Łyżeczka
Kminek mielony	3 g	0.6 x Łyżeczka

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
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Sól biała	2 g	2 x Szczypta
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
NABIAŁ		
Białko jaja kurczego	160 g	4.57 x Sztuka
Jaja kurze całe	616 g	11 x Sztuka
Jogurt naturalny	20 g	1 x Łyżka
Kefir, 2% tłuszczu	200 g	10 x Łyżka
Ser typu "Feta"	220 g	4.4 x Porcja
Ser, mozzarella	75 g	5 x Porcja
Serek wiejski (naturalny)	400 g	2 x Opakowanie
jogurt naturalny Skyr	150 g	7.5 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Migdały w płatkach	5 g	0.5 x Łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	20 g	1.33 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	5 g	0.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	50 g	3.85 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	120 g	8 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	40 g	0.57 x Szklanka
Płatki owsiane	55 g	5.5 x Łyżka
Ryz basmati	170 g	11.33 x Łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Chude mięso z szynki	300 g	3 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80 g	0.8 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	350 g	3.5 x Porcja
Szynka z indyka	30 g	2 x Plasterek
NAPOJE		
Napój migdałowy	400 g	1.6 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Woda	125 g	0.5 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	60 g	2 x Kromka
Chleb żytni razowy	540 g	18 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	300 g	3 x Porcja
Łosoś, wędzony	40 g	1.33 x Porcja
TŁUSZCZE		
Masto ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	100 g	10 x Łyżka

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