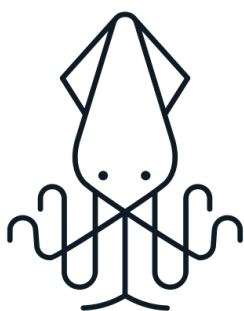


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

**TECHNOBODY**   
The Future of Fitness

Odchudzająca

Anna Rączkiewicz

## ŚNIADANIE

08:00

### KANAPKI Z ORZECHEWYM TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 90,0 g (3,0 x kromka)

Twaróg półtłusty - 50,0 g (0,3 x opakowanie)

Orzechy włoskie - 30,0 g (2,0 x łyżka)

**K: 451,7**  
**B: 19,5**  
**T: 22,0**  
**W: 43,9**  
**F: 9,5**  
**WW: 4,4**

1. Posiekaj orzechy.
2. Rozdrobnij widelcem twaróg, a następnie wymieszaj z orzechami.
3. Nałóż twarożek na pieczywo.

## DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

### WAFLE RYŻOWE Z DOMOWA NUTELLĄ

Awokado - 70,0 g (0,5 x sztuka)

Miód pszczeleli - 24,0 g (1,0 x łyżka)

Kakao (proszek 16%) - 20,0 g (2,0 x łyżka)

Wafle ryżowe musli - 40,0 g (4,0 x sztuka)

**K: 437,8**  
**B: 8,3**  
**T: 17,0**  
**W: 63,0**  
**F: 4,8**  
**WW: 6,3**

1. Dojrzałe awokado rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj kakao i miód, dokładnie wymieszaj składniki.
3. Posmaruj wafle pastą.

## CIEKAWOSTKA

*Najcięższy ziemniak świata ważył aż 49 kg!*

## OBIAD

14:00

### WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICY (1 z 2 porcji)

Soczewica zielona - 108,0 g (9,0 x łyżka)  
Pomidory z puszki (krojone) - 200,0 g (2,0 x porcja)  
Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)  
Cukinia - 200,0 g (0,7 x sztuka)  
Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 396,2**  
**B: 19,6**  
**T: 5,8**  
**W: 65,7**  
**F: 10,0**  
**WW: 6,5**

1. Soczewicę ugotuj.
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszki.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę.
5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

### ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki - 140,0 g (2,0 x sztuka)

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

### OGÓRKI KISZONE

Ogórki kiszone - 120,0 g (2,0 x sztuka)

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

## PODWIECZOREK

17:00

### SUSZONE MORELE

Morele (suszone) - 24,0 g (3,0 x sztuka)

**K: 182,2**  
**B: 2,5**  
**T: 0,6**  
**W: 41,0**  
**F: 4,5**  
**WW: 4,2**

### BANAN

Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)

## KANAPKI Z TOFU- TWAROŻKIEM (1 z 2 porcji)

Tofu naturalne - 180,0 g (1,0 x opakowanie)

Szcypiorek - 10,0 g (2,0 x łyżeczka)

Rzodkiewka - 60,0 g (4,0 x sztuka)

Chleb żytni razowy - 120,0 g (4,0 x kromka)

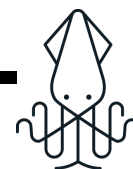
Nasiona chia - 10,0 g (2,0 x łyżeczka)

Cytryna - 40,0 g (0,5 x sztuka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 313,7**  
**B: 16,1**  
**T: 13,2**  
**W: 32,5**  
**F: 8,4**  
**WW: 3,3**

1. Zmiel nasiona chia w młynku.
2. Zmiksuj tofu z olejem, solą, pieprzem i wyciśniętym sokiem z cytryny.
3. Pokrój drobno szcypiorek i rzodkiewkę.
4. Wymieszaj warzywa z twarożkiem.
5. Posmaruj chleb twarożkiem i posyp nasionami chia.

**SUMA****K: 1781,5 B: 65,9 T: 58,6 W: 246,0 F: 37,3**

## ŚNIADANIE

08:00

### OWSIANKA Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI

Płatki owsiane - 40,0 g (4,0 x łyżka)

Jogurt naturalny - 250,0 g (12,5 x łyżka)

Jabłko - 150,0 g (1,0 x sztuka)

Cynamon - 3,0 g (0,6 x łyżeczka)

Rodzynki - 30,0 g (2,0 x łyżka)

**K: 455,9**

**B: 15,2**

**T: 10,7**

**W: 74,2**

**F: 9,3**

**WW: 7,4**

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem.
2. Pokrój jabłko i razem z rodzynkami dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.

## DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

### KANAPKI Z GUACAMOLE

Papryka czerwona (świeża) - 105,0 g (0,8 x sztuka)

Czosnek - 5,0 g (1,0 x ząbek)

Awokado - 70,0 g (0,5 x sztuka)

Sok z cytryny - 6,0 g (1,0 x łyżka)

Chleb żytni razowy - 90,0 g (3,0 x kromka)

**K: 342,2**

**B: 8,4**

**T: 12,8**

**W: 48,0**

**F: 12,2**

**WW: 4,9**

1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Zjedz z pokrojoną papryką.

## WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICY (1 z 2 porcji)

Soczewica zielona - 108,0 g (9,0 x łyżka)  
 Pomidory z puszki (krojone) - 200,0 g (2,0 x porcja)  
 Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)  
 Cukinia - 200,0 g (0,7 x sztuka)  
 Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 450,1**  
**B: 20,9**  
**T: 5,9**  
**W: 77,6**  
**F: 11,1**  
**WW: 7,7**

1. Soczewicę ugotuj.
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszki.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę.
5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

## ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki - 210,0 g (3,0 x sztuka)

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

## OGÓRKI KISZONE

Ogórki kiszzone - 120,0 g (2,0 x sztuka)

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

**CIEKAWOSTKA**

*Koper uważany był za roślinę magiczną: wierzono, że chroni przed piorunami i złymi snami.*

## "MAKARON" Z CUKINII

Cukinia - 150,0 g (0,5 x sztuka)  
 Czosnek - 5,0 g (1,0 x ząbek)  
 Koper ogrodowy - 8,0 g (1,0 x łyżka)  
 Pomidory koktajlowe - 80,0 g (4,0 x sztuka)  
 Olej rzepakowy - 15,0 g (1,5 x łyżka)

**K: 178,9**  
**B: 3,1**  
**T: 15,4**  
**W: 7,5**  
**F: 2,9**  
**WW: 0,7**

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki i posiekany koperek.

## KANAPKI Z TOFU- TWAROŻKIEM (1 z 2 porcji)

Tofu naturalne - 180,0 g (1,0 x opakowanie)

Szcypiorek - 10,0 g (2,0 x łyżeczka)

Rzodkiewka - 60,0 g (4,0 x sztuka)

Chleb żytni razowy - 120,0 g (4,0 x kromka)

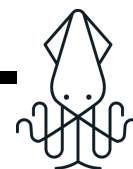
Nasiona chia - 10,0 g (2,0 x łyżeczka)

Cytryna - 40,0 g (0,5 x sztuka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 313,7**  
**B: 16,1**  
**T: 13,2**  
**W: 32,5**  
**F: 8,4**  
**WW: 3,3**

1. Zmiel nasiona chia w młynku.
2. Zmiksuj tofu z olejem, solą, pieprzem i wyciśniętym sokiem z cytryny.
3. Pokrój drobno szcypiorek i rzodkiewkę.
4. Wymieszaj warzywa z twarożkiem.
5. Posmaruj chleb twarożkiem i posyp nasionami chia.

**SUMA****K: 1740,8 B: 63,6 T: 57,8 W: 239,8 F: 43,9**

## ŚNIADANIE

08:00

### KANAPKI Z TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 90,0 g (3,0 x kromka)

Twaróg półtłusty - 50,0 g (0,3 x opakowanie)

Szczypiorek - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 348,1**

**B: 14,9**

**T: 13,9**

**W: 40,5**

**F: 7,7**

**WW: 4,1**

1. Rozdrobnij widelcem twaróg, a następnie wymieszaj z olejem.
2. Pokrój drobno szczypiorek i dodaj do twarożku. Dopraw do smaku.
3. Nałóż twarożek na pieczywo.

## DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

### WAFLE RYŻOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM

Wafle ryżowe musli - 50,0 g (5,0 x sztuka)

Masło orzechowe - 30,0 g (2,0 x łyżeczka)

**K: 389,1**

**B: 12,4**

**T: 18,4**

**W: 43,7**

**F: 2,3**

**WW: 4,4**

1. Wafle posmaruj masłem orzechowym.



## PIEROGI RUSKIE (1 z 2 porcji)

Mąka pszenna (typ 500) - 204,0 g (17,0 x łyżka)

Twaróg półtłusty - 100,0 g (0,5 x opakowanie)

Ziemniaki - 140,0 g (2,0 x sztuka)

Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 612,6****B: 24,2****T: 14,4****W: 95,6****F: 7,5****WW: 9,5**

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około szklanka 150 ml).

Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.

2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.

3. Twaróg i ziemniaki przetrzyj przez praskę i podaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.

5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.

6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.

7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

## SAŁATKA POMIDOROWA

Pomidor - 300,0 g (2,5 x sztuka)

Szczypiorek - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 5,0 g (0,5 x łyżka)

1. Pomidory sparz gorącą wodą i pokrój w ćwiartki.

2. Posiekaj Szczypiorek.

3. Posyp pomidory szczypiorkiem, polej olejem i delikatnie posól.

## BANAN

Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)

**K: 114,0****B: 1,2****T: 0,4****W: 26,2****F: 2,0****WW: 2,6**

## WSKAZÓWKA

Wybierz ser z podpuszczką mikrobiologiczną w składzie.

## KOLACJA

20:00

### KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

Pomidor - 60,0 g (0,5 x sztuka)

Masło extra - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

Sałata masłowa - 10,0 g (2,0 x liść)

Kiełki lucerny - 16,0 g (2,0 x łyżka)

Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)

Ser gouda (tłusty) - 30,0 g (2,0 x plasterek)

**K: 273,4**

**B: 13,3**

**T: 12,3**

**W: 27,4**

**F: 6,2**

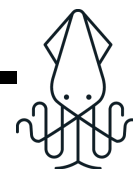
**WW: 2,7**

1. Posmaruj chleb masłem.

2. Nałóż pozostałe składniki.

### SUMA

**K: 1737,2 B: 65,9 T: 59,3 W: 233,2 F: 25,8**



## ŚNIADANIE

08:00

### OWSIANKA Z KAROBEM

Płatki owsiane - 40,0 g (4,0 x łyżka)

Jogurt naturalny - 150,0 g (7,5 x łyżka)

Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 6,0 g (1,0 x łyżeczka)

Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)

**K: 363,7**

**B: 11,6**

**T: 7,5**

**W: 61,7**

**F: 7,2**

**WW: 6,2**

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i karobem.
2. Dodaj pokrojonego banana.

### CIEKAWOSTKA

*Wzmianka w Biblii dotycząca spożywania przez Jana Chrzciciela szarańczy najprawdopodobniej odnosi się do strąków karobowych. Stąd też jego inne nazwy: szarańczyn czy chleb świętojański.*

## DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

### KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM

Pomidor - 60,0 g (0,5 x sztuka)

Salata masłowa - 20,0 g (4,0 x liść)

Masło extra - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)

Ser gouda (tłusty) - 30,0 g (2,0 x plasterek)

**K: 271,2**

**B: 12,8**

**T: 12,2**

**W: 27,5**

**F: 6,0**

**WW: 2,7**

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż na chleb sałatę, ser i pomidora.

## OBIAD

14:00

### PIEROGI RUSKIE (1 z 2 porcji)

Mąka pszenna (typ 500) - 204,0 g (17,0 x łyżka)

Twaróg półtłusty - 100,0 g (0,5 x opakowanie)

Ziemniaki - 140,0 g (2,0 x sztuka)

Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 627,0**

**B: 21,6**

**T: 9,0**

**W: 113,6**

**F: 3,8**

**WW: 11,4**

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około szklanka 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.
2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.
3. Twaróg i ziemniaki przetrzyj przez praskę i podaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krawężką.
5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.
6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.
7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

### SOK JABŁKOWY

Sok jabłkowy - 250,0 g (1,0 x szklanka)

## PODWIECZOREK

17:00

### "MAKARON" Z CUKINII

Cukinia - 150,0 g (0,5 x sztuka)

Czosnek - 5,0 g (1,0 x ząbek)

Koper ogrodowy - 8,0 g (1,0 x łyżka)

Rzodkiewka - 45,0 g (3,0 x sztuka)

Pomidory koktajlowe - 100,0 g (5,0 x sztuka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 144,6**

**B: 3,7**

**T: 10,5**

**W: 9,0**

**F: 4,3**

**WW: 0,9**

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki, rzodkiewkę i posiekany koperek.

## SAŁATKA GRECKA

Salata masłowa - 30,0 g (6,0 x liść)

Ser feta - 50,0 g (1,0 x porcja)

Pomidor - 120,0 g (1,0 x sztuka)

Ogórek gruntowy - 80,0 g (2,0 x sztuka)

Oliwki zielone (marynowane) - 30,0 g (2,0 x łyżka)

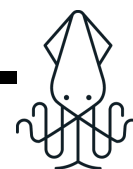
Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)

Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)

Olej rzepakowy - 5,0 g (0,5 x łyżka)

**K: 364,6****B: 15,2****T: 18,4****W: 34,5****F: 8,9****WW: 3,4**

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

**SUMA****K: 1771,0 B: 64,9 T: 57,6 W: 246,3 F: 30,2**

## ŚNIADANIE

08:00

### OWSIANKA Z JABŁKIEM

Płatki owsiane - 40,0 g (4,0 x łyżka)

Jogurt naturalny - 150,0 g (7,5 x łyżka)

Jabłko - 150,0 g (1,0 x sztuka)

Cynamon - 3,0 g (0,6 x łyżeczka)

**K: 312,8**

**B: 10,9**

**T: 7,7**

**W: 49,4**

**F: 7,4**

**WW: 4,9**

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.

## CYTAT

*"Należy pytać nie o to, czy zwierzęta mogą rozumować, ani czy mogą mówić, lecz czy mogą cierpieć" Jeremy Bentham*

## DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

### KANAPKI Z PASTĄ SOJOWĄ

Soja - 45,0 g (3,0 x łyżka)

Szczypiorek - 20,0 g (4,0 x łyżeczka)

Papryka czerwona (świeża) - 35,0 g (0,3 x sztuka)

Chleb żytni razowy - 90,0 g (3,0 x kromka)

Olej rzepakowy - 15,0 g (1,5 x łyżka)

**K: 511,8**

**B: 22,0**

**T: 25,7**

**W: 48,1**

**F: 15,8**

**WW: 4,8**

1. Ugotuj soję.
2. Zmiksuj soję na pastę, dodając oleju, szczypiorku, kurkumy, papryczki chili, soli, pieprzu. Przypraw użyj do smaku.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż paprykę.

## OBIAD

14:00

### RYŻ Z FASOLĄ

Ryż brązowy - 90,0 g (6,0 x łyżka)

Pieczarki - 150,0 g (7,5 x sztuka)

Pomidor - 180,0 g (1,5 x sztuka)

Koper ogrodowy - 16,0 g (2,0 x łyżka)

Natka pietruszki - 18,0 g (3,0 x łyżeczka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60,0 g (3,0 x łyżka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 493,2**

**B: 16,4**

**T: 13,0**

**W: 73,5**

**F: 17,5**

**WW: 7,4**

1. Ugotuj ryż.
2. Podduś pieczarki na oleju.
3. Pokrój pomidora, pietruszkę i koperek.
4. Wymieszaj wszystkie składniki z przyprawami do smaku.

## PODWIECZOREK

17:00

### POMARAŃCZA

Pomarańcza - 400,0 g (2,0 x sztuka)

**K: 176,0**

**B: 3,6**

**T: 0,8**

**W: 37,6**

**F: 7,6**

**WW: 4,0**

## KOLACJA

20:00

### KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

Pomidor - 60,0 g (0,5 x sztuka)

Masło extra - 3,0 g (0,6 x łyżeczka)

Salata masłowa - 10,0 g (2,0 x liść)

Kiełki lucerny - 16,0 g (2,0 x łyżka)

Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)

Ser gouda (tłusty) - 30,0 g (2,0 x plasterek)

**K: 258,7**

**B: 13,3**

**T: 10,6**

**W: 27,4**

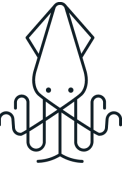
**F: 6,2**

**WW: 2,7**

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki.

**SUMA**

**K: 175,6 B: 66,2 T: 57,8 W: 236,0 F: 54,4**





## ŚNIADANIE

08:00

### JAJECZNICA Z POMIDORAMI

Jaja kurze (całe) - 112,0 g (2,0 x sztuka)

Olej rzepakowy - 5,0 g (0,5 x łyżka)

Pomidor - 120,0 g (1,0 x sztuka)

Chleb żytni razowy - 90,0 g (3,0 x kromka)

**K: 478,6**

**B: 21,0**

**T: 18,2**

**W: 57,2**

**F: 12,1**

**WW: 5,6**

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.
2. Pokrój pomidor.
3. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

### JABŁKO

Jabłko - 150,0 g (1,0 x sztuka)

## DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

### OWSIANKA Z KIWI

Jogurt naturalny - 140,0 g (7,0 x łyżka)

Płatki owsiane - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Kiwi - 225,0 g (3,0 x sztuka)

Miód pszczeli - 12,0 g (0,5 x łyżka)

**K: 358,7**

**B: 10,7**

**T: 7,2**

**W: 62,0**

**F: 6,8**

**WW: 6,2**

1. Wymieszaj płatki z jogurtem, miodem i odstaw by napęczniały.
2. Pokrój kiwi i dodaj do owsianki.

### CZY WIESZ, ŻE...

*Brokuły dobrze znoszą kilkustopniowe mrozy i mogą rosnąć na polu aż do połowy grudnia.*

## OBIAD

14:00

### ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (1 z 2 porcji)

Ziemniaki - 350,0 g (5,0 x sztuka)

Ser feta - 50,0 g (1,0 x porcja)

Pieczarki - 120,0 g (6,0 x sztuka)

Cebula - 100,0 g (1,0 x sztuka)

Czosnek - 5,0 g (1,0 x ząbek)

Pomidor - 360,0 g (3,0 x sztuka)

Olej rzepakowy - 15,0 g (1,5 x łyżka)

Brokuł (mrożony) - 150,0 g (0,3 x opakowanie)

**K: 398,9**

**B: 14,5**

**T: 13,0**

**W: 55,9**

**F: 11,4**

**WW: 5,5**

1. Podduś pieczarki na oleju.
2. Dodaj posiekaną cebulkę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku.
3. Ugotowane ziemniaki wyłóż na dnie naczynia żaroodpornego.
4. Dodaj ugotowane brokuły, plasterki pomidorów.
5. Pokrusz ser feta.
6. Zalej sosem pieczarkowym.
7. Ułóż dwie identyczne warstwy.
8. Zapiecz w piekarniku.

### GRUSZKA

Gruszka - 130,0 g (1,0 x sztuka)

## PODWIECZOREK

17:00

### SALATKA CYTRUSOWO - ORZECHOWA

Orzechy nerkowca - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Pomarańcza - 200,0 g (1,0 x sztuka)

Grejpfrut (czerwony lub różowy) - 220,0 g (1,0 x sztuka)

**K: 257,8**

**B: 5,4**

**T: 7,7**

**W: 41,1**

**F: 8,4**

**WW: 4,3**

1. Owoce podziel na cząstki i wymieszaj z orzechami.

## ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (1 z 2 porcji)

Ziemniaki - 350,0 g (5,0 x sztuka)

Ser feta - 50,0 g (1,0 x porcja)

Pieczarki - 120,0 g (6,0 x sztuka)

Cebula - 100,0 g (1,0 x sztuka)

Czosnek - 5,0 g (1,0 x ząbek)

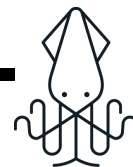
Pomidor - 360,0 g (3,0 x sztuka)

Olej rzepakowy - 15,0 g (1,5 x łyżka)

Brokuł (mrożony) - 150,0 g (0,3 x opakowanie)

**K: 328,7****B: 13,7****T: 12,8****W: 39,9****F: 8,7****WW: 3,9**

1. Podduś pieczarki na oleju.
2. Dodaj posiekaną cebulkę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku.
3. Ugotowane ziemniaki wyłóż na dnie naczynia żaroodpornego.
4. Dodaj ugotowane brokuły, plasterki pomidorów.
5. Pokrusz ser feta.
6. Zalej sosem pieczarkowym.
7. Ułóż dwie identyczne warstwy.
8. Zapiecz w piekarniku.

**SUMA****K: 1822,6 B: 65,2 T: 59,0 W: 256,1 F: 47,4**

## ŚNIADANIE

08:00

### KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ

Jaja kurze (całe) - 56,0 g (1,0 x sztuka)  
Papryka czerwona (świeża) - 70,0 g (0,5 x sztuka)  
Ogórek gruntowy - 40,0 g (1,0 x sztuka)  
Natka pietruszki - 12,0 g (2,0 x łyżeczka)  
Szcypiorek - 20,0 g (4,0 x łyżeczka)  
Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)  
Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 329,6**  
**B: 13,1**  
**T: 17,1**  
**W: 31,1**  
**F: 7,7**  
**WW: 3,1**

1. Pokrój ugotowane jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startej papryki, ogórka, pokrojonej na drobno pietruszki i szczypiorku.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

## DRUGIE ŚNIADANIE

11:00

### SALAATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI (1 z 2 porcji)

Makaron bezjajeczny (z semoliny) - 130,0 g (1,3 x szklanka)  
Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)  
Papryka czerwona (świeża) - 70,0 g (0,5 x sztuka)  
Cukinia - 100,0 g (0,3 x sztuka)  
Pieczarki - 100,0 g (5,0 x sztuka)  
Szcypiorek - 20,0 g (4,0 x łyżeczka)

**K: 310,8**  
**B: 9,8**  
**T: 6,4**  
**W: 52,9**  
**F: 4,3**  
**WW: 5,3**

1. Makaron ugotuj al dente w lekko osolone wodzie.
2. Pieczarki i cukinię pokrój w grubą kostkę i bardzo krótko podsmaż na oleju.
3. Paprykę pokrój w kostkę.
4. Połącz wszystkie składniki razem.
5. Dopraw do smaku pieprzem, oregano i kminkiem.

**SALAŃKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI (1 z 2 porcji)**

Makaron bezjajeczny (z semoliny) - 130,0 g (1,3 x szklanka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Papryka czerwona (świeża) - 70,0 g (0,5 x sztuka)

Cukinia - 100,0 g (0,3 x sztuka)

Pieczarki - 100,0 g (5,0 x sztuka)

Szcypiorek - 20,0 g (4,0 x łyżeczka)

**K: 525,1****B: 14,4****T: 8,1****W: 97,5****F: 16,5****WW: 9,8**

1. Makaron ugotuj al dente w lekko osolone wodzie.
2. Pieczarki i cukinię pokrój w grubą kostkę i bardzo krótko podsmaż na oleju.
3. Paprykę pokrój w kostkę.
4. Połącz wszystkie składniki razem.
5. Dopraw do smaku pieprzem, oregano i kminkiem.

**CZERWONY SOK WARZYWNO- OWOCOWY**

Jabłko - 300,0 g (2,0 x sztuka)

Marchew - 45,0 g (1,0 x sztuka)

Seler naciowy - 90,0 g (2,0 x łydga)

Burak - 100,0 g (1,0 x sztuka)

Cytryna - 40,0 g (0,5 x sztuka)

1. Umyj, obierz i pokrój składniki.
2. Przepuść warzywa i owoce przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

**CYTAT**

*"Nie ma potrzeby, by ludzie jedli mięso. To zwyczajny schemat myślowy, stereotyp, który nam wtłoczono i który masowo powielamy. Ciężko jest go zmienić w ciągu jednej nocy, ale można tego dokonać stopniowo" Janez Drnovšek*

## PODWIECZOREK

17:00

### SALATKA GRECKA

Salata masłowa - 30,0 g (6,0 x liść)

Ser feta - 50,0 g (1,0 x porcja)

Pomidor - 120,0 g (1,0 x sztuka)

Ogórek gruntowy - 80,0 g (2,0 x sztuka)

Oliwki zielone (marynowane) - 45,0 g (3,0 x łyżka)

Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)

Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)

Olej rzepakowy - 5,0 g (0,5 x łyżka)

**K: 383,4**

**B: 15,4**

**T: 20,3**

**W: 34,7**

**F: 9,2**

**WW: 3,4**

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

## KOLACJA

20:00

### KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

Pomidor - 60,0 g (0,5 x sztuka)

Masło extra - 3,0 g (0,6 x łyżeczka)

Salata masłowa - 10,0 g (2,0 x liść)

Kiełki lucerny - 16,0 g (2,0 x łyżka)

Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)

Ser gouda (tłusty) - 30,0 g (2,0 x plasterek)

**K: 258,7**

**B: 13,3**

**T: 10,6**

**W: 27,4**

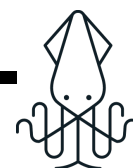
**F: 6,2**

**WW: 2,7**

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki.

## SUMA

**K: 1807,5 B: 66,0 T: 62,5 W: 243,5 F: 43,9**



# LISTA ZAKUPÓW

08.08.2016-14.08.2016

## PRODUKT

## GRAMATURA

## ILOŚĆ

### Owoce i Warzywa

Awokado	140,0 g	1,0 x Sztuka
Banan	360,0 g	3,0 x Sztuka
Brokuł (mrożony)	150,0 g	0,3 x Opakowanie
Burak	100,0 g	1,0 x Sztuka
Cebula	300,0 g	3,0 x Sztuka
Cukinia	600,0 g	2,0 x Sztuka
Cytryna	80,0 g	1,0 x Sztuka
Czosnek	20,0 g	4,0 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	60,0 g	3,0 x Łyżka
Grejpfrut (czerwony lub różowy)	220,0 g	1,0 x Sztuka
Gruszka	130,0 g	1,0 x Sztuka
Jabłko	750,0 g	5,0 x Sztuka
Kiełki lucerny	48,0 g	6,0 x Łyżka
Kiwi	225,0 g	3,0 x Sztuka
Koper ogrodowy	32,0 g	4,0 x Łyżka
Marchew	45,0 g	1,0 x Sztuka
Morele (suszone)	24,0 g	3,0 x Sztuka
Natka pietruszki	30,0 g	5,0 x Łyżeczka
Ogórek gruntowy	200,0 g	5,0 x Sztuka
Ogórki kiszane	240,0 g	4,0 x Sztuka
Oliwki zielone (marynowane)	75,0 g	5,0 x Łyżka
Papryka czerwona (świeża)	280,0 g	2,0 x Sztuka
Pieczarki	370,0 g	18,5 x Sztuka
Pomarańcza	600,0 g	3,0 x Sztuka
Pomidor	1440,0 g	12,0 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	180,0 g	9,0 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200,0 g	2,0 x Porcja
Rodzynki	30,0 g	2,0 x Łyżka
Rzodkiewka	105,0 g	7,0 x Sztuka
Sałata masłowa	110,0 g	22,0 x Liść
Seler naciowy	90,0 g	2,0 x Łodyga
Soczewica zielona	108,0 g	9,0 x Łyżka

<b>PRODUKT</b>	<b>GRAMATURA</b>	<b>ILOŚĆ</b>
Soja	45,0 g	3,0 x Łyżka
Szczypiorek	80,0 g	16,0 x Łyżeczka
Ziemniaki	840,0 g	12,0 x Sztuka
<b>Pieczywo</b>		
Chleb żytni razowy	990,0 g	33,0 x Kromka
<b>Tłuszcze</b>		
Masło extra	16,0 g	3,2 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	145,0 g	14,5 x Łyżka
<b>Nabiał</b>		
Jaja kurze (całe)	168,0 g	3,0 x Sztuka
Jogurt naturalny	690,0 g	34,5 x Łyżka
Ser feta	150,0 g	3,0 x Porcja
Ser gouda (tłusty)	120,0 g	8,0 x Plasterek
Twaróg półtłusty	200,0 g	1,0 x Opakowanie
<b>Orzechy i ziarna</b>		
Masło orzechowe	30,0 g	2,0 x Łyżeczka
Nasiona chia	10,0 g	2,0 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca	15,0 g	1,0 x Łyżka
Orzechy włoskie	30,0 g	2,0 x Łyżka
<b>Zbożowe</b>		
Makaron bezjajeczny (z semoliny)	130,0 g	1,3 x Szklanka
Mąka pszenna (typ 500)	204,0 g	17,0 x Łyżka
Płatki owsiane	150,0 g	15,0 x Łyżka
Ryż brązowy	90,0 g	6,0 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	90,0 g	9,0 x Sztuka
<b>Przyprawy i zioła</b>		
Cynamon	6,0 g	1,2 x Łyżeczka
<b>Inne</b>		
Kakao (proszek 16%)	20,0 g	2,0 x Łyżka
Karob (mączka chleba świętojańskiego)	6,0 g	1,0 x Łyżeczka
Miód pszczeli	36,0 g	1,5 x Łyżka
Tofu naturalne	180,0 g	1,0 x Opakowanie
<b>Napoje</b>		



## PRODUKT

Sok jabłkowy

Sok z cytryny

## GRAMATURA

250,0 g

6,0 g

## ILOŚĆ

1,0 x Szklanka

1,0 x Łyżka

## LEGENDA

K - kalorie

B - białko

T - tłuszcze

W - węglowodany

F - błonnik

WW - wymienniki węglowodanowe

