

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS TYGODNIOWY

Na okres: 08.08.2016-14.08.2016

Dieta: Odchudzająca

Dietetyk: Anna Rączkiewicz

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
08:30 ŚNIADANIE Jajecznicza z 2 jaj z pomidorami i pieczywem	08:30 ŚNIADANIE Zielony omlet paleo Chleb żytni razowy Polędwica sopocka Masło extra	08:30 ŚNIADANIE Kanapki z wędzonym łososiem i rukolą	08:30 ŚNIADANIE Koktajl z kiwi, jabłko i bananem	08:30 ŚNIADANIE Owsianka z truskawkami	08:30 ŚNIADANIE Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella	08:30 ŚNIADANIE Jajecznicza z pomidorami i chlebem żytnim
11:30 DRUGIE ŚNIADANIE Malinowy koktajl z płatkami kawa z mlekiem	11:30 DRUGIE ŚNIADANIE Kefir z jabłkiem i cynamonem kawa z mlekiem Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	11:30 DRUGIE ŚNIADANIE Serek wiejski z owocami kawa z mlekiem	11:30 DRUGIE ŚNIADANIE Serek wiejski z warzywami i pieczywem kawa z mlekiem	11:30 DRUGIE ŚNIADANIE Salatka z awokado i jajkiem sadzonym kawa z mlekiem	11:30 DRUGIE ŚNIADANIE kawa z mlekiem Jabłko Jogurt naturalny (2% tł.) Otręby owsiane	11:30 DRUGIE ŚNIADANIE Koktajl owsiany kawa z mlekiem Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)
14:30 OBIAD Makaronowa salatka z kurczakiem i pesto	14:30 OBIAD Duszona pierś z kurczaka w warzywach Kasza jęczmienna (pęczak) gotowana Szpinak Ser feta	14:30 OBIAD Duszona pierś z kurczaka w warzywach Kasza gryczana Szpinak Ser feta	14:30 OBIAD Duszone polędwiczki wołowe Fasolka szparagowa gotowana Kasza gryczana	14:30 OBIAD Łosoś z pieczonymi burakami	14:30 OBIAD Łosoś z pieczonymi burakami	14:30 OBIAD Krewetki w sosie pomidorowym na ostro
19:00 KOLACJA Kasza jęczmienna z fasolą i warzywami	19:00 KOLACJA Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki z dipem czosnkowym Salatka z awokado i pomidorami	19:00 KOLACJA Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki z dipem czosnkowym Chleb graham	19:00 KOLACJA Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym Chleb graham	19:00 KOLACJA Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym Chleb graham Serek typu fromage (naturalny)	19:00 KOLACJA Zupa jarzynowa Kanapki z pastą z ciecierzycy	19:00 KOLACJA Zupa jarzynowa Kanapki z pastą z ciecierzycy
K: 1917,3 B: 111,4 T: 55,2 W: 234,9 F: 57,1	K: 1815,8 B: 97,3 T: 60,2 W: 219,6 F: 40,8	K: 1891,7 B: 115,3 T: 63,3 W: 212,6 F: 35,7	K: 1790,0 B: 109,2 T: 46,1 W: 232,3 F: 40,4	K: 1990,5 B: 96,5 T: 80,1 W: 219,5 F: 33,5	K: 2084,3 B: 123,9 T: 72,3 W: 231,5 F: 43,9	K: 1994,1 B: 101,9 T: 72,5 W: 231,4 F: 42,8

08:30 ŚNIADANIE

K: 446,3 / B: 20,4 / T: 21,8 / W: 42,1 / F: 9,1 / WW: 4,1

JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I
PIECZYWEM
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)
Masło extra - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

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

11:30 DRUGIE ŚNIADANIE

K: 491,5 / B: 20,3 / T: 8,3 / W: 83,6 / F: 25,6 / WW: 8,4

MALINOWY KOKTAJL Z PŁATKAMI
Płatki jęczmienne - 40,0 g (4,0 x łyżka)
Banan - 100,0 g (0,8 x sztuka)
Maliny (świeże) - 300,0 g (5,0 x garść)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 250,0 g
(1,0 x szklanka)

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

KAWA Z MLEKIEM

Kawa (napar) - 125,0 g (0,5 x szklanka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125,0 g
(0,5 x szklanka)

14:30 OBIAD

K: 538,5 / B: 56,2 / T: 13,0 / W: 48,0 / F: 9,0 / WW: 4,8

MAKARONOWA SAŁATKA Z KURCZAKIEM I
PESTO
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70,0 g
(1,0 x szklanka)
Pomidory koktajlowe - 100,0 g (5,0 x
sztuka)
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200,0
g (2,0 x porcja)
Bazylija (świeża) - 10,0 g (10,0 x listek)
Cebula - 25,0 g (0,3 x sztuka)
Pesto zielone z bazylii - 20,0 g (1,0 x
łyżka)
Szcypiorek - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

1. Ugotuj makaron.
2. Usmaż mięso na patelni bez tłuszczu. Pokrój w paski.
3. Przekrój na połówki pomidory, posiekaj bazylię, szczypiorek, cebulę.
4. Wymieszaj składniki z pesto.

19:00 KOLACJA

K: 441,0 / B: 14,5 / T: 12,1 / W: 61,2 / F: 13,3 / WW: 5,9

KASZA JĘCZMIENNA Z FASOLĄ I
WARZYWAMI
Czosnek granulowany - 1,0 g (1,0 x
szczypta)
Sól himalajska - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x
szczypta)
Kasza jęczmienna (pęczak) - 60,0 g (4,0 x
łyżka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) -
120,0 g (6,0 x łyżka)
Pomidor - 120,0 g (1,0 x sztuka)
Natka pietruszki - 12,0 g (2,0 x łyżeczka)
Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)
Kapusta pekińska - 50,0 g (1,0 x liść)
Oliwa z oliwek - 10,0 g (1,0 x łyżka)

1. Ugotuj kaszę.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, doprawiając do smaku.

SUMA

K: 1917,3 / B: 111,4 / T: 55,2 / W: 234,9 / F: 57,1

LEGENDA

K - kalorie / B - białko / T - tłuszcze / W - węglowodany / F - błonnik / WW - wymienniki węglowodanowe

08:30 ŚNIADANIE

K: 516,8 / B: 28,2 / T: 32,9 / W: 27,0 / F: 5,9 / WW: 2,6

ZIELONY OMLET PALEO

Jaja kurze (całe) - 168,0 g (3,0 x sztuka)
 Szpinak - 25,0 g (1,0 x garść)
 Olej kokosowy - 10,0 g (0,5 x łyżka)

1. Zmiksuj w blenderze jajka ze szpinakiem na gładką masę.
2. Na rozgrzonym tłuszczu usmaż omleta.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

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

POLĘDWICA SOPOCKA

Połudwica sopocka - 15,0 g (1,0 x plasterek)

MASŁO EXTRA

Masło extra - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

11:30 DRUGIE ŚNIADANIE

K: 335,1 / B: 13,8 / T: 6,5 / W: 55,3 / F: 8,2 / WW: 5,5

KEFIR Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Kefir (1.5% tł.) - 200,0 g (10,0 x łyżka)
 Jabłko - 150,0 g (1,0 x sztuka)
 Cynamon - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

1. Jabłko pokrój w grubą kostkę.
2. Kefir wymieszaj z cynamonem i dodaj jabłko.

KAWA Z MLEKIEM

Kawa (napar) - 125,0 g (0,5 x szklanka)
 Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125,0 g (0,5 x szklanka)

WAFLE RYŻOWE NATURALNE (Z RYŻU BRĄZOWEGO)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 30,0 g (3,0 x sztuka)

14:30 OBIAD

K: 464,5 / B: 33,3 / T: 8,6 / W: 62,1 / F: 9,3 / WW: 6,2

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (1 z 2 porcji)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200,0 g (2,0 x porcja)
 Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)
 Marchew - 45,0 g (1,0 x sztuka)
 Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, tymianek, sól, pieprz i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

KASZA JĘCZMIENNA (PĘCZAK) GOTOWANA

Kasza jęczmienna (pęczak) - 80,0 g (5,3 x łyżka)

1. Kaszę ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

BROKUŁ GOTOWANY

Brokuł - 150,0 g (0,3 x sztuka)

1. Ugotuj warzywo na parze.

19:00 KOLACJA

K: 499,5 / B: 22,1 / T: 12,2 / W: 75,2 / F: 17,5 / WW: 7,5

ZAPIEKANE BATATY, BURAKI I ZIEMNIAKI Z DIPEM CZOSNKOWYM (1 z 2 porcji)

Bataty - 400,0 g (2,0 x sztuka)
 Burak - 200,0 g (2,0 x sztuka)
 ziemniaki - 140,0 g (2,0 x sztuka)
 Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200,0 g (1,0 x opakowanie)

1. Warzywa dokładnie umyj, skrop olejem, dopraw ulubionymi ziołami.
2. Upiecz warzywa .
3. Z serka przygotuj dip, dodając pieprz, sól granulowany czosnek.

19:00 KOLACJA

K: 499,5 / B: 22,1 / T: 12,2 / W: 75,2 / F: 17,5 / WW:
7,5

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI

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

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

Kapusta pekińska - 200,0 g (4,0 x liść)

Cebula - 25,0 g (0,3 x sztuka)

Koper ogrodowy - 8,0 g (1,0 x łyżka)

1. Pokrój wszystkie składniki.

2. Wymieszaj razem i dopraw wg uznania.

SUMA

K: 1815,8 / B: 97,3 / T: 60,2 / W: 219,6 / F: 40,8

LEGENDA

K - kalorie / B - białko / T - tłuszcze / W - węglowodany / F - błonnik / WW - wymienniki węglowodanowe

08:30 ŚNIADANIE

K: 391,3 / B: 21,9 / T: 14,4 / W: 43,2 / F: 9,3 / WW: 4,3

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I RUKOLĄ
 Chleb żytni razowy - 90,0 g (3,0 x kromka)
 Serek typu fromage (naturalny) - 20,0 g (2,0 x łyżeczka)
 Łosoś (wędzony) - 60,0 g (2,0 x porcja)
 Rukola - 20,0 g (1,0 x garść)
 Pomidory koktajlowe - 120,0 g (6,0 x sztuka)

1. Chleb posmaruj serkiem.
2. Na serek wyłóż opłukaną rukolę.
3. Na kanapce połóż plasterki łososa i zjedz kanapki z pomidorkami.

11:30 DRUGIE ŚNIADANIE

K: 547,0 / B: 31,1 / T: 30,5 / W: 37,2 / F: 6,7 / WW: 3,9

SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI
 Serek wiejski (naturalny) - 200,0 g (1,0 x opakowanie)
 Pomarańcza - 250,0 g (1,3 x sztuka)
 Orzechy włoskie - 30,0 g (2,0 x łyżka)

1. Serek wymieszaj z orzechami i pokrojoną pomarańczą.
2. Zjedź z bułką pszenną.

KAWA Z MLEKIEM

Kawa (napar) - 125,0 g (0,5 x szklanka)
 Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125,0 g (0,5 x szklanka)

14:30 OBIAD

K: 549,1 / B: 43,3 / T: 17,3 / W: 54,1 / F: 8,6 / WW: 5,4

DUSZONA PIERSZ Z KURCZAKA W WARZYWACH (1 z 2 porcji)
 Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200,0 g (2,0 x porcja)
 Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)
 Marchew - 45,0 g (1,0 x sztuka)
 Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, tymianek, sól, pieprz i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

KASZA GRYCZANA

Kasza gryczana - 80,0 g (6,2 x łyżka)

SZPINAK

Szpinak - 100,0 g (4,0 x garść)

SER FETA

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

19:00 KOLACJA

K: 404,3 / B: 19,2 / T: 1,2 / W: 78,1 / F: 11,2 / WW: 7,9

ZAPIEKANE BATATY, BURAKI I ZIEMNIAKI Z DIPEM CZOSNKOWYM (1 z 2 porcji)
 Bataty - 400,0 g (2,0 x sztuka)
 Burak - 200,0 g (2,0 x sztuka)
 Ziemniaki - 140,0 g (2,0 x sztuka)
 Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200,0 g (1,0 x opakowanie)

1. Warzywa dokładnie umyj, skrop olejem, dopraw ulubionymi ziołami.
2. Upiecz warzywa .
3. Z serka przygotuj dip, dodając pieprz, sól granulowany czosnek.

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 30,0 g (1,0 x kromka)

SUMA

K: 1891,7 / B: 115,3 / T: 63,3 / W: 212,6 / F: 35,7

LEGENDA

K - kalorie / B - białko / T - tłuszcze / W - węglowodany / F - błonnik / WW - wymienniki węglowodanowe

08:30 ŚNIADANIE

K: 315,0 / B: 8,9 / T: 4,3 / W: 59,5 / F: 6,6 / WW: 5,9

KOKTAJL Z KIWI, JABŁKO I BANANEM

Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)
 Jogurt naturalny (2% tł.) - 150,0 g (7,5 x łyżka)
 Kiwi - 75,0 g (1,0 x sztuka)
 Jabłko - 150,0 g (1,0 x sztuka)

1. Pokrój owoce.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

11:30 DRUGIE ŚNIADANIE

K: 439,5 / B: 31,6 / T: 13,7 / W: 47,1 / F: 9,6 / WW: 4,7

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I
PIECZYWEM

Serek wiejski (naturalny) - 200,0 g (1,0 x opakowanie)
 Groszek zielony (świeży) - 15,0 g (1,0 x łyżka)
 Pomidor - 65,0 g (0,5 x sztuka)
 Papryka czerwona (świeża) - 70,0 g (0,5 x sztuka)
 Ogórek gruntowy - 40,0 g (1,0 x sztuka)
 Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)
 Chleb żytni pełnoziarnisty - 60,0 g (2,0 x kromka)

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj warzywa z groszkiem, serkiem i przyprawami.
3. Podaj z pieczywem.

KAWA Z MLEKIEM

Kawa (napar) - 125,0 g (0,5 x szklanka)
 Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125,0 g (0,5 x szklanka)

14:30 OBIAD

K: 640,7 / B: 54,4 / T: 20,2 / W: 60,2 / F: 10,8 / WW: 5,7

DUSZONE POLĘDWICZKI WOŁOWE

Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)
 Sól (biała) - 6,0 g (1,0 x łyżeczka)
 Rozmaryn - 1,0 g (1,0 x szczypta)
 Polędwica wołowa (surowa) - 200,0 g (2,0 x porcja)
 Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)
 Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)

1. Polędwicę pokrój na 1/2 cm plasterki. Posyp delikatnie solą i pieprzem i od razu smaż na dobrze rozgrzanej patelni na oleju po 1 minucie z każdej strony.
2. Przełóż mięso do żaroodpornego naczynia z przykrywką.
3. Podsmaż pokrojoną cebulę z rozmarynem, przełóż je do naczynia z polędwicą wołową.
4. Przed podaniem włóż naczynie z mięsem do pieca i zapiecz przez około 10 minut w temperaturze 200 st. C.

FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA

Sól (biała) - 3,0 g (0,5 x łyżeczka)
 Fasolka szparagowa (mrożona) - 150,0 g (0,3 x opakowanie)

1. Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.
2. Gotuj aż będzie lekko miękka.

KASZA GRYCZANA

Kasza gryczana - 80,0 g (6,2 x łyżka)

19:00 KOLACJA

K: 394,9 / B: 14,3 / T: 7,8 / W: 65,6 / F: 13,4 / WW:
6,3

ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z
MLECZKIEM KOKOSOWYM (1 z 2 porcji)
Kminek mielony - 3,0 g (3,0 x szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x
szczypta)
Imbir mielony - 3,0 g (3,0 x szczypta)
Curry - 4,0 g (4,0 x szczypta)
Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)
Groszek zielony (mrożony) - 150,0 g (1,0 x
porcja)
Mleko kokosowe bez cukru - 250,0 g (1,0 x
szklanka)
Kostka rosółowa warzywna - 20,0 g (2,0 x
kostka)
Chleb żytni razowy - 120,0 g (4,0 x
kromka)

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.

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 60,0 g (2,0 x kromka)

SUMA

K: 1790,0 / B: 109,2 / T: 46,1 / W: 232,3 / F: 40,4

LEGENDA

K - kalorie / B - białko / T - tłuszcze / W - węglowodany / F - błonnik / WW - wymienniki węglowodanowe

08:30 ŚNIADANIE

K: 390,0 / B: 14,0 / T: 7,3 / W: 66,7 / F: 6,1 / WW: 6,7

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI
 Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)
 Truskawki - 70,0 g (1,0 x garść)
 Płatki owsiane - 40,0 g (4,0 x łyżka)
 Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 250,0 g
 (1,0 x szklanka)

1. Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj do miękkości.
2. Pokrój banana i wrzuć do garnka pod koniec gotowania.
3. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojone truskawki i pistacje.

11:30 DRUGIE ŚNIADANIE

K: 399,0 / B: 23,5 / T: 27,9 / W: 14,3 / F: 4,6 / WW: 1,4

SAŁATKA Z AWOKADO I JAJKIEM
 SADZONYM
 Awokado - 35,0 g (0,3 x sztuka)
 Jaja kurze (całe) - 112,0 g (2,0 x sztuka)
 Szpinak - 50,0 g (2,0 x garść)
 Pomidory koktajlowe - 120,0 g (6,0 x
 sztuka)
 Oliwa z oliwek - 5,0 g (0,5 x łyżka)
 Nasiona słonecznika - 10,0 g (1,0 x
 łyżka)

1. Szpinak opłucz, wyłóż na talerz, dodaj pokrojone według uznania warzywa.
2. Jajko wybij na rozgrzaną, beztłuszczową patelnię, dopraw, a gdy się zetnie z obu stron wyłóż na sałatkę.
3. Nasiona upraż na suchej patelni i posyp sałatkę.

KAWA Z MLEKIEM

Kawa (napar) - 125,0 g (0,5 x szklanka)
 Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125,0 g
 (0,5 x szklanka)

14:30 OBIAD

K: 655,0 / B: 40,7 / T: 22,3 / W: 72,0 / F: 9,5 / WW: 7,1

ŁOSOŚ Z PIECZONYMI BURAKAMI (1 z 2
 porcji)
 Łosoś (świeży) - 300,0 g (3,0 x porcja)
 Kasza jęczmienna (pęczak) - 160,0 g (10,7
 x łyżka)
 Burak - 400,0 g (4,0 x sztuka)
 Koper ogrodowy - 24,0 g (3,0 x łyżka)
 Cytryna - 40,0 g (0,5 x sztuka)

1. Rybę zamarynuj w soku z cytryny, ziołach i koperku. Upiecz.
2. Kaszę ugotuj na miękko.
3. Buraki skrop sokiem z cytryny, dopraw ziołami i upiecz.

19:00 KOLACJA

K: 546,5 / B: 18,3 / T: 22,7 / W: 66,5 / F: 13,4 / WW: 6,4

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z
 MLECZKIEM KOKOSOWYM (1 z 2 porcji)
 Kminek mielony - 3,0 g (3,0 x szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x
 szczypta)
 Imbir mielony - 3,0 g (3,0 x szczypta)
 Curry - 4,0 g (4,0 x szczypta)
 Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)
 Groszek zielony (mrożony) - 150,0 g (1,0 x
 porcja)
 Mleko kokosowe bez cukru - 250,0 g (1,0 x
 szklanka)
 Kostka rosółowa warzywna - 20,0 g (2,0 x
 kostka)
 Chleb żytni razowy - 120,0 g (4,0 x
 kromka)

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.

CHLEB GRAHAM

Chleb graham - 60,0 g (2,0 x kromka)

SEREK TYPU FROMAGE (NATURALNY)

Serek typu fromage (naturalny) - 40,0 g
 (4,0 x łyżeczka)

LEGENDA

K - kalorie / B - białko / T - tłuszcze / W - węglowodany / F - błonnik / WW - wymienniki węglowodanowe

08:30 ŚNIADANIE

K: 490,0 / B: 34,4 / T: 24,1 / W: 33,3 / F: 3,8 / WW: 3,4

TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z SEREM
 MOZZARELLA
 Pieczywo tostowe (graham) - 54,0 g (2,0 x kromka)
 Pomidor - 80,0 g (0,7 x sztuka)
 Ser mozzarella - 100,0 g (6,7 x porcja)
 Oregano (suszone) - 1,0 g (0,3 x łyżeczka)
 Szyńka wieprzowa (gotowana) - 30,0 g (2,0 x plaster)
 Szpinak - 25,0 g (1,0 x garść)

1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.
2. Na kromkach ułóż szpinak, szynkę, pomidor i ser.
3. Posyp do smaku oregano.

11:30 DRUGIE ŚNIADANIE

K: 338,0 / B: 13,8 / T: 6,9 / W: 55,0 / F: 7,6 / WW: 5,4

KAWA Z MLEKIEM
 Kawa (napar) - 125,0 g (0,5 x szklanka)
 Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125,0 g (0,5 x szklanka)

JABŁKO
 Jabłko - 300,0 g (2,0 x sztuka)

JOGURT NATURALNY (2% Tł.)
 Jogurt naturalny (2% tł.) - 150,0 g (7,5 x łyżka)

OTRĘBY OWSIANE
 Otręby owsiane - 15,0 g (2,1 x łyżka)

14:30 OBIAD

K: 655,0 / B: 40,7 / T: 22,3 / W: 72,0 / F: 9,5 / WW: 7,1

ŁOSOŚ Z PIECZONYMI BURAKAMI (1 z 2 porcji)
 Łosoś (świeży) - 300,0 g (3,0 x porcja)
 Kasza jęczmienna (pęczak) - 160,0 g (10,7 x łyżka)
 Burak - 400,0 g (4,0 x sztuka)
 Koper ogrodowy - 24,0 g (3,0 x łyżka)
 Cytryna - 40,0 g (0,5 x sztuka)

1. Rybę zamarynuj w soku z cytryny, ziołach i koperku. Upiecz.
2. Kaszę ugotuj na miękko.
3. Buraki skrop sokiem z cytryny, dopraw ziołami i upiecz.

19:00 KOLACJA

K: 601,3 / B: 35,0 / T: 19,1 / W: 71,1 / F: 22,9 / WW: 7,1

ZUPA JARZYNOWA (1 z 2 porcji)
 Ziemniaki - 140,0 g (2,0 x sztuka)
 Natka pietruszki - 12,0 g (2,0 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)
 Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)
 Jogurt naturalny - 60,0 g (3,0 x łyżka)
 Bukiet jarzyn (mrożony) - 450,0 g (1,0 x opakowanie)
 Seler (korzeń) - 60,0 g (1,0 x plaster)
 Pietruszka (korzeń) - 50,0 g (1,0 x sztuka)
 Marchew - 45,0 g (1,0 x sztuka)
 Liść laurowy - 2,0 g (2,0 x listek)
 Ziele angielskie - 3,0 g (3,0 x sztuka)
 Noga kurczaka (udo) - 160,0 g (1,0 x porcja)

1. Mięso z kurczaka przełóż do garnka z zimną wodą.
2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1,5h.
3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.
4. Dodaj warzywa (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszankę) do wywaru.
5. Gotuj 20 minut.
6. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.
7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY (1 z 2 porcji)

Czosnek granulowany - 1,0 g (1,0 x szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)

Sól himalajska - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

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

Ciecierzycy (w zalewie) - 160,0 g (8,0 x łyżka)

Papryka czerwona (świeża) - 140,0 g (1,0 x sztuka)

Kiełki lucerny - 32,0 g (4,0 x łyżka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

1. Paprykę pokrój w paski i podpiecz w piekarniku, tak żeby była miękka i żeby skóra dobrze odchodziła. Obierz ze skóry.

2. Ciecierzycę odsącz od zalewy, włóż do blendera, dodaj paprykę i przyprawy, zmiksuj na gładką masę z olejem.

3. Chleb posmaruj pastą, na górę wyłóż kiełki.

SUMA

K: 2084,3 / B: 123,9 / T: 72,3 / W: 231,5 / F: 43,9

LEGENDA

K - kalorie / B - białko / T - tłuszcze / W - węglowodany / F - błonnik / WW - wymienniki węglowodanowe

08:30 ŚNIADANIE

K: 382,4 / B: 18,7 / T: 21,2 / W: 29,3 / F: 6,6 / WW: 2,8

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM
 Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)
 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)
 Masło extra - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

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

11:30 DRUGIE ŚNIADANIE

K: 502,7 / B: 19,2 / T: 9,5 / W: 84,6 / F: 6,5 / WW: 8,6

KOKTAJL OWSIANY
 Płatki owsiane - 40,0 g (4,0 x łyżka)
 Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)
 Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 250,0 g (1,0 x szklanka)

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

KAWA Z MLEKIEM
 Kawa (napar) - 125,0 g (0,5 x szklanka)
 Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 125,0 g (0,5 x szklanka)

WAFLE RYŻOWE NATURALNE (Z RYŻU BRĄZOWEGO)
 Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20,0 g (2,0 x sztuka)

14:30 OBIAD

K: 507,7 / B: 29,1 / T: 22,7 / W: 46,3 / F: 6,7 / WW: 4,7

KREWETKI W SOSIE POMIDOROWYM NA OSTRO
 Krewetki tygrysie - 96,0 g (8,0 x sztuka)
 Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)
 Czosnek - 5,0 g (1,0 x ząbek)
 Pomidory z puszki (krojone) - 100,0 g (1,0 x porcja)
 Bazylia (świeża) - 4,0 g (4,0 x listek)
 Cytryna - 40,0 g (0,5 x sztuka)
 Suszone pomidory - 14,0 g (2,0 x sztuka)
 Olej kokosowy - 20,0 g (1,0 x łyżka)
 Zielone papryczki ostre (jalapeno) - 18,0 g (1,0 x sztuka)
 Pieczywo tostowe (graham) - 54,0 g (2,0 x kromka)

1. Na oleju usmaż pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez prasę czosnek.
2. Dodaj na patelnię krewetki i smaż ok 5 minut.
3. Posiekaj drobno ostrą papryczkę. Podana ilość jest tylko propozycją. Użyj wg własnych preferencji smakowych. By była ostrzejsza, spożytkuj ziarenka, by łagodniejsza- nie dodawaj ich. Podsmaż z krewetkami.
4. Dodaj pomidory, sok z cytryny, pokrojone drobno suszone pomidory i bazylię. Dopraw solą.
5. Duś ok 10 minut.

19:00 KOLACJA

K: 601,3 / B: 35,0 / T: 19,1 / W: 71,1 / F: 22,9 / WW: 7,1

ZUPA JARZYNOWA (1 z 2 porcji)
Ziemniaki - 140,0 g (2,0 x sztuka)
Natka pietruszki - 12,0 g (2,0 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)
Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)
Jogurt naturalny - 60,0 g (3,0 x łyżka)
Bukiet jarzyn (mrożony) - 450,0 g (1,0 x opakowanie)
Seler (korzeń) - 60,0 g (1,0 x plaster)
Pietruszka (korzeń) - 50,0 g (1,0 x sztuka)
Marchew - 45,0 g (1,0 x sztuka)
Liść laurowy - 2,0 g (2,0 x listek)
Ziele angielskie - 3,0 g (3,0 x sztuka)
Noga kurczaka (udo) - 160,0 g (1,0 x porcja)

1. Mięso z kurczaka przełóż do garnka z zimną wodą.
2. Doprowadź powoli do wrzenia i po zebraniu szumowin dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Gotuj ok. 1,5h.
3. Obierz warzywa. Ziemniaki pokrój w kostkę a pietruszkę, marchewkę i selera zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w drobną kosteczkę.
4. Dodaj warzywa (zarówno te świeże jak i mrożoną mieszankę) do wywaru.
5. Gotuj 20 minut.
6. Zahartuj jogurt z kilkoma łyżkami gorącego wywaru i dodaj go do zupy.
7. Przypraw do smaku pieprzem i solą, podaj z posiekaną natką pietruszki.

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY (1 z 2 porcji)
Czosnek granulowany - 1,0 g (1,0 x szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)
Sól himalajska - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 120,0 g (4,0 x kromka)
Ciecierzycy (w zalewie) - 160,0 g (8,0 x łyżka)
Papryka czerwona (świeża) - 140,0 g (1,0 x sztuka)
Kiełki lucerny - 32,0 g (4,0 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

1. Paprykę pokrój w paski i podpiecz w piekarniku, tak żeby była miękka i żeby skóra dobrze odchodziła. Obierz ze skóry.
2. Ciecierzycę odsącz od zalewy, włóż do blendera, dodaj paprykę i przyprawy, zmiksuj na gładką masę z olejem.
3. Chleb posmaruj pastą, na górę wyłóż kiełki.

SUMA

K: 1994,1 / B: 101,9 / T: 72,5 / W: 231,4 / F: 42,8

LEGENDA

K - kalorie / B - białko / T - tłuszcze / W - węglowodany / F - błonnik / WW - wymienniki węglowodanowe

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ
NAPOJE		
Kawa (napar)	875,0 g	3,5 x Szklanka
Mleko kokosowe bez cukru	250,0 g	1,0 x Szklanka
NABIAŁ		
Jaja kurze (całe)	504,0 g	9,0 x Sztuka
Jogurt naturalny	60,0 g	3,0 x Łyżka
Jogurt naturalny (2% tł.)	300,0 g	15,0 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.)	200,0 g	10,0 x Łyżka
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT	1625,0 g	6,5 x Szklanka
Ser feta	50,0 g	1,0 x Porcja
Ser mozzarella	100,0 g	6,7 x Porcja
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	200,0 g	1,0 x Opakowanie
Serek typu fromage (naturalny)	60,0 g	6,0 x Łyżeczka
Serek wiejski (naturalny)	400,0 g	2,0 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	160,0 g	12,3 x Łyżka
Kasza jęczmienna (pęczak)	300,0 g	20,0 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70,0 g	1,0 x Szklanka
Otręby owsiane	15,0 g	2,1 x Łyżka
Płatki jęczmienne	40,0 g	4,0 x Łyżka
Płatki owsiane	80,0 g	8,0 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	50,0 g	5,0 x Sztuka
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	105,0 g	0,8 x Sztuka
Banan	460,0 g	3,8 x Sztuka
Bataty	400,0 g	2,0 x Sztuka
Bazylija (świeża)	14,0 g	14,0 x Listek
Brokuł	150,0 g	0,3 x Sztuka
Bukiet jarzyn (mrożony)	450,0 g	1,0 x Opakowanie
Burak	600,0 g	6,0 x Sztuka
Cebula	300,0 g	3,0 x Sztuka
Ciecierzycy (w zalewie)	160,0 g	8,0 x Łyżka
Cytryna	80,0 g	1,0 x Sztuka
Czosnek	5,0 g	1,0 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120,0 g	6,0 x Łyżka
Fasolka szparagowa (mrożona)	150,0 g	0,3 x Opakowanie
Groszek zielony (mrożony)	150,0 g	1,0 x Porcja
Groszek zielony (świeży)	15,0 g	1,0 x Łyżka
Jabłko	600,0 g	4,0 x Sztuka
Kapusta pekińska	250,0 g	5,0 x Liść
Kiełki lucerny	32,0 g	4,0 x Łyżka
Kiwi	75,0 g	1,0 x Sztuka
Koper ogrodowy	32,0 g	4,0 x Łyżka
Maliny (świeże)	300,0 g	5,0 x Garść
Marchew	90,0 g	2,0 x Sztuka
Natka pietruszki	24,0 g	4,0 x Łyżeczka
Ogórek gruntowy	40,0 g	1,0 x Sztuka
Papryka czerwona (świeża)	210,0 g	1,5 x Sztuka
Pietruszka (korzeń)	50,0 g	1,0 x Sztuka
Pomarańcza	250,0 g	1,3 x Sztuka
Pomidor	625,0 g	5,2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	340,0 g	17,0 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	100,0 g	1,0 x Porcja
Rukola	20,0 g	1,0 x Garść
Seler (korzeń)	60,0 g	1,0 x Plaster
Suszone pomidory	14,0 g	2,0 x Sztuka
Szczypiorek	5,0 g	1,0 x Łyżeczka
Szpinak	200,0 g	8,0 x Garść
Truskawki	70,0 g	1,0 x Garść
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	18,0 g	1,0 x Sztuka
Ziemiaki	280,0 g	4,0 x Sztuka
PIECZYWO		
Chleb graham	150,0 g	5,0 x Kromka
Chleb żytni pełnoziarnisty	60,0 g	2,0 x Kromka
Chleb żytni razowy	540,0 g	18,0 x Kromka
Pieczycwo tostowe (graham)	108,0 g	4,0 x Kromka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ
TŁUSZCZE		
Masło extra	15,0 g	3,0 x Łyżeczka
Olej kokosowy	30,0 g	1,5 x Łyżka
Olej rzepakowy	40,0 g	4,0 x Łyżka
Oliwa z oliwek	15,0 g	1,5 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Krewetki tygrysie	96,0 g	8,0 x Sztuka
Łosoś (wędzony)	60,0 g	2,0 x Porcja
Łosoś (świeży)	300,0 g	3,0 x Porcja
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	4,0 g	4,0 x Szczypta
Cynamon	5,0 g	1,0 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	2,0 g	2,0 x Szczypta
Imbir mielony	3,0 g	3,0 x Szczypta
Kminek mielony	3,0 g	3,0 x Szczypta
Kostka rosółowa warzywna	20,0 g	2,0 x Kostka
Liść laurowy	2,0 g	2,0 x Listek
Oregano (suszone)	1,0 g	0,3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5,0 g	5,0 x Szczypta
Rozmaryn	1,0 g	1,0 x Szczypta
Sól (biała)	11,0 g	1,8 x Łyżeczka
Sól himalajska	2,0 g	0,3 x Łyżeczka
Ziele angielskie	3,0 g	3,0 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka (bez skóry)	400,0 g	4,0 x Porcja
Noga kurczaka (udo)	160,0 g	1,0 x Porcja
Polędwica sopočka	15,0 g	1,0 x Plasterek
Polędwica wołowa (surowa)	200,0 g	2,0 x Porcja
Szynka wieprzowa (gotowana)	30,0 g	2,0 x Plasterek
ORZECHY I ZIARNA		
Nasiona słonecznika	10,0 g	1,0 x Łyżka
Orzechy włoskie	30,0 g	2,0 x Łyżka
INNE		
Pesto zielone z bazylii	20,0 g	1,0 x Łyżka