



Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Jadłospis "5 składników"

Psychodietetyk Magdalena Sławińska

Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Budyniowa owsianka z gruszką	Proste tosty francuskie	Owsianka ze śliwkami	Kanapki z pastą z białej fasoli Jajko na miękko	Omlet ze szpinakiem i mozzarellą	Placuszki z serka wiejskiego z borówkami	Salatka z kalafiorem i koperkiem
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
Jabłka z masłem orzechowym	Skyr pitny jagodowy	Kanapki z awokado Kiwi	Twój ulubiony produkt Gruszka	Kiwi Masło orzechowe Wafle gryczane	Bułka z serem śmietankowym	Zielone smoothie z bananem
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Spaghetti z tuńczykiem	Kurczak po indyjsku	Kurczak po indyjsku	Makaron z pesto szpinakowym i tofu	Placki warzywno-serowe	Bataty faszerowane mięsem mielonym	Aromatyczny ryż z kurczakiem i brokułem
KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30	KOLACJA 18:30
Szybkie leczo	Szybkie leczo	Kanapki z pastą z białej fasoli	Zupa krem z dyni Chleb żytni razowy	Zupa krem z dyni Chleb graham	Salatka z kalafiorem i koperkiem	Salatka Caprese z burakiem
K: 1720.0 / B: 82.1 T: 65.8 / WP: 190.7 F: 34.3 / WW: 18.8	K: 1745.5 / B: 98.9 T: 72.5 / WP: 160.9 F: 29.2 / WW: 13.0	K: 1706.4 / B: 66.5 T: 53.3 / WP: 221.7 F: 38.4 / WW: 21.8	K: 1707.2 / B: 61.0 T: 46.3 / WP: 175.0 F: 49.0 / WW: 17.4	K: 1705.2 / B: 113.7 T: 79.0 / WP: 115.0 F: 37.9 / WW: 11.6	K: 1716.5 / B: 89.0 T: 74.7 / WP: 150.0 F: 34.1 / WW: 15.0	K: 1679.3 / B: 108.3 T: 60.4 / WP: 154.2 F: 41.2 / WW: 15.7

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

BUDYNIOWA OWSIANKA Z GRUSZKĄ
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
Budyń w proszku - 4 g (0.5 x Łyżka)

K:476.0 / B:13.5 / T:15.5 / WP:68.5 / F:6.7 / WW:6.7

Czas przygotowania: 10 minut
Płatki owsiane zalej szklanką napoju roślinnego lub mleka. Gotuj na małym ogniu, co chwilkę mieszając. W między czasie pokrój gruszkę i przygotuj orzechy. Pod koniec, kiedy płatki zrobią się gęste, rozpuść w 1/4 szklanki wody około 1,5 łyżeczki budyń. Budyń wlej do owsianki i mieszaj energicznie kilka chwil. Powstanie taka budyńowa konsystencja. Przełóż owsiankę do miski i udekoruj dodatkami. Zamiast orzechów można użyć pestek dyni lub słonecznika.

NAPOJE - Jadłospis zakłada, że pijesz tylko napoje niesłodzone. Pamiętaj o tym, jeśli zależy Ci na określonej kaloryczności.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

JABŁKA Z MASŁEM ORZECHOWYM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)

K:254.4 / B:7.3 / T:16.0 / WP:18.4 / F:4.5 / WW:1.8

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jabłka pokrój w plasterki i posmaruj masłem orzechowym.

OBIAD 15:00

SPAGHETTI Z TUŃCZYKIEM
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Makaron spaghetti - 80 g (1.6 x Porcja)
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Płatki drożdżowe - 20 g (5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Bazyli (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

K:544.8 / B:31.0 / T:14.2 / WP:72.8 / F:12.6 / WW:7.2

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj makaron.
2. Zeszklij cebulkę na tłuszczu, dodaj tuńczyka, pomidory, a na końcu płatki drożdżowe. (Płatki drożdżowe można zastąpić serem żółtym lub mozzarellą tartą).
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj makaron z sosem i posyp bazylią (jeśli masz świeżą to nawet lepiej).

Kapary do spaghetti - Jeśli lubisz, możesz dodać do makaronu kapary. Nie pisałam, bo to wykracza poza 5 składników :)

KOLACJA 18:30

SZYBKIE LECZO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Kiełbasa toruńska - 150 g (15 x Plasterki)
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Majeranek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Ziele angielskie - 1 g (1 x Sztuka)



K:444.8 / B:30.3 / T:20.1 / WP:31.0 / F:10.5 / WW:3.1

Czas przygotowania: 45 minut
Kiełbasę pokroić na mniejsze kawałki i przez kilka minut smażyć na patelni. Pieczarki i cukinię obrać, pokroić, a następnie podsmażyć na oliwie w większym garnku (można też wszystko razem podsmażać od razu w garnku). Soczewicę przepłukać kilkakrotnie zimną wodą. Zalać wodą tuż nad powierzchnią soczewicy i gotować około 20 minut. W tym czasie do garnka dodać podsmażoną kiełbasę, pomidory z puszki i dusić wszystko 15-20 minut razem z liściem laurowym oraz ziele angielskim. Następnie dodajemy ugotowaną soczewicę oraz przyprawy: sól, pieprz, paprykę czerwoną, szczyptę majeranku. Całość jeszcze pogotować 2-3 minuty. Można posypać natką pietruszki.

SUMA K:1720.0 B: 82.1 T: 65.8 WP: 190.7 F: 34.3 WW: 18.8

Pieczyno - Rodzaj pieczywa jest przykładowy, ale proszę nie wybierać zawsze białego. Ziarna są super! Chlebek razowy też.

ŚNIADANIE 07:00

K:447.8 / B:14.5 / T:27.3 / WP:32.1 / F:7.5 / WW:3.3

PROSTE TOSTY FRANCUSKIE

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Pomidory i połówkę awokado pokroić w plastry. Jajka rozbełtać z solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy. Kromki chleba moczyć w jajku z obu stron i smażyć aż jajko się zetnie. Na takie tosty wyłożyć przygotowane wcześniej dodatki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:257.4 / B:21.4 / T:5.0 / WP:29.7 / F:0.0 / WW:0.0

SKYR PITNY JAGODOWY

Skyr pitny jagodowy - 330 g (1 x Opakowanie)

OBIAD 15:00

K:595.5 / B:32.7 / T:20.1 / WP:68.1 / F:11.2 / WW:6.6

KURCZAK PO INDYJSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Passata pomidorowa (przecier) - 250 g (2.5 x Porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)
Ryż brązowy - 150 g (10 x Łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Curry - 3 g (3 x Szczypta)
Kolendra (suszone liście) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 35 minut

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu (około 30 min). Nerkowce zalać wrzątkiem i poczekać do napęcznienia. Następnie odsączyć i zmiksować z sosem pomidorowym. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić lekko na oliwie. Dorzucić umyte, osuszone i pokrojone w większą kostkę mięso z kurczaka. Smażyć kilka minut, a następnie zalać uprzednio przygotowanym sosem. Doprawić solą, pieprzem oraz przyprawami kuchni indyjskiej. Można posypać świeżą kolendrą, ale nie jest to konieczne.

Powtarzające się potrawy - Niektóre dania powtarzają się w jadłospisie, aby ułatwić Ci organizację i skrócić czas gotowania w tygodniu.

KOLACJA 18:30

K:444.8 / B:30.3 / T:20.1 / WP:31.0 / F:10.5 / WW:3.1

SZYBKIE LECZO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1745.5 B: 98.9 T: 72.5 WP: 160.9 F: 29.2 WW: 13.0

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:454.3 / B:13.8 / T:19.0 / WP:54.1 / F:5.6 / WW:5.3

OWSIANKA ZE ŚLIWKAMI

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)
Śliwki - 80 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Płatki owsiane zalej szklanką napoju roślinnego lub mleka. Gotuj na małym ogniu, aż całość zgęstnieje. Na masło podsmaż pokrojone uprzednio śliwki, aż trochę zmiękną. Gotową owsiankę przełóż do miski, dodaj śliwki oraz łyżeczkę masła orzechowego. Jeśli wolisz, masło orzechowe można dodać jeszcze w trakcie gotowania się owsianki. Wierzch posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:291.1 / B:5.9 / T:7.3 / WP:45.7 / F:9.8 / WW:4.6

KANAPKI Z AWOKADO

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Awokado - 35 g (0.2 x Sztuka)
Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na chleb nałóż składniki pokrojone w plastry, lub rozgnieć awokado widelcem, dodaj sok z cytryny, sól i pieprz i posmaruj pastą pieczywo.

KIWI

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 15:00

K:595.5 / B:32.7 / T:20.1 / WP:68.1 / F:11.2 / WW:6.6

KURCZAK PO INDYJSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KOLACJA 18:30

K:365.5 / B:14.1 / T:6.9 / WP:53.8 / F:11.8 / WW:5.3

KANAPKI Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Fasola biała (konserwowa) - 220 g (11 x Łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Chleb graham - 120 g (4 x Kromka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Majeranek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na łyżce oliwy. Jabłko zetrzyj na grubych oczkach i dodaj na patelnię pod koniec smażenia. Fasolę odcedź, przepłucz wodą i zblenduj razem z cebulą i jabłkiem. Dodaj majeranek, sól i pieprz do smaku. Kanapki z pastą możesz wzbogacić ulubionymi warzywami.

SUMA K:1706.4 B: 66.5 T: 53.3 WP: 221.7 F: 38.4 WW: 21.8

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:443.9 / B:21.1 / T:12.3 / WP:54.1 / F:11.8 / WW:5.4

KANAPKI Z PASTĄ Z BIAŁEJ FASOLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



JAJKO NA MIĘKKO
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jajko ugotuj na miękko (5 minut i 20 sekund od momentu włożenia do zagotowanej wody).
2. Przełóż do podstawki na jajko i obierz z wierzchu.

Ulubiony produkt - Możesz wybrać cokolwiek na co masz ochotę, pamiętając tylko żeby zachować kaloryczność około 250 kcal.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:325.4 / B:0.8 / T:0.3 / WP:16.0 / F:2.7 / WW:1.6

TWÓJ ULUBIONY PRODUKT

Twój ulubiony produkt - 100 g (1 x Kawalek)

GRUSZKA
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

OBIAD 15:00

K:520.5 / B:26.6 / T:25.8 / WP:42.7 / F:10.2 / WW:4.2

MAKARON Z PESTO SZPINAKOWYM I TOFU
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Szpinak - 200 g (8 x Garść)
Tofu wędzone - 180 g (1 x Opakowanie)
Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1.4 x Szklanka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Płatki drożdżowe - 20 g (5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut
1. Szpinak, orzechy (po uprzednim namoczeniu) płatki drożdżowe, łyżkę oliwy, sól i pieprz zmiksuj w blenderem ręcznym lub w malakserze na gładkie pesto.
2. Makaron ugotuj al dente, a tofu pokrusz na małe drobiniki i podsmaż na brązowy kolor na patelni na łyżce oliwy.
3. Ugotowany makaron wymieszaj od razu z pesto i dodaj podsmażone tofu. Możesz też posypać startym serem, jeśli pomijasz płatki drożdżowe.
4. Jeśli masz ochotę możesz dodać więcej warzyw np. pomidorki koktajlowe

KOLACJA 18:30

K:417.4 / B:12.5 / T:7.9 / WP:62.2 / F:24.3 / WW:6.2

ZUPA KREM Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Dynia - 1000 g (5 x Kawalek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Imbir mielony - 5 g (1 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut
Warzywa obierz i pokrój w kostkę. Przełóż je do garnka i zalej wodą mniej więcej 2 cm nad ich powierzchnią. Gotuj całość aż warzywa zmiękną. Pod koniec gotowania dodaj łyżkę oliwy, sól i pieprz do smaku. Jeśli lubisz imbir, to będzie dobry moment na jego dodanie. Gotową zupę zmiksuj na gładki krem. Możesz posypać świeżą natką pietruszki.

CHLEB ŻYTNIA RAZOWY
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1707.2 B: 61.0 T: 46.3 WP: 175.0 F: 49.0 WW: 17.4

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:442.1 / B:56.0 / T:21.3 / WP:3.5 / F:4.2 / WW:0.5

OMLET ZE SZPINAKIEM I MOZARELLĄ
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 125 g (8.3 x Plaster)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
Na łyżce oleju podsmaż umyty i osuszony szpinak oraz pokrojone cienko pieczarki. Smaż przez około 5 minut. Jajka roztrzep z solą i pieprzem i wlej na patelnię do szpinaku. Smaż z dwóch stron aż omlet się zetnie. Przełóż omlet na talerz. Na połówce rozłóż plastry mozzarelli i przyłóż drugą połowę omletu.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:353.8 / B:10.1 / T:17.1 / WP:36.3 / F:6.8 / WW:3.6

KIWI
Kiwi - 225 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zjedz jako przekąskę.
2. Wafle posmaruj masłem orzechowym

MASŁO ORZECHOWE
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)

WAFLE GRYCZANE
Wafle gryczane - 10 g (2 x Sztuka)

OBIAD 15:00

K:558.8 / B:36.1 / T:33.2 / WP:26.0 / F:5.7 / WW:2.6

PLACKI WARZYWNO-SEROWE
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Szynka z indyka - 75 g (5 x Plasterek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Ser, cheddar pełnotłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut
Warzywa zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Dodać 1/5 łyżeczki soli, i po 1/3 łyżeczki pieprzu, papryki mielonej, kurkumy, tymianku. Wymieszać. Dodać roztrzepane jajko, zmielone płatki oraz oliwę. Wsypać pokrojoną na kawałeczki szynkę, starty ser (może być też pół kulki mozzarelli) i pestki dyni. Wymieszać i odstawić na kilka minut. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i nakładać łyżką porcje placków (kształt jak ziemniaczane, niezbyt grube). Piec 20 minut w temperaturze 190 stopni.

KOLACJA 18:30

K:350.5 / B:11.5 / T:7.4 / WP:49.2 / F:21.2 / WW:4.9

ZUPA KREM Z DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB GRAHAM
Chleb graham - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1705.2 B: 113.7 T: 79.0 WP: 115.0 F: 37.9 WW: 11.6

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:514.2 / B:25.4 / T:22.1 / WP:47.5 / F:7.7 / WW:4.8

PLACUSZKI Z SERKA WIEJSKIEGO Z BORÓWKAMI
Serek wiejski Krasnystaw - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
Jajko połącz z serkiem wiejskim i dokładnie wymieszaj. Do masy przesiej mąkę, dodaj proszek do pieczenia i erytrol. Całość dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej masy. Rozgrzej olej na patelni i usmaż placuszki. Udekoruj borówkami.

Serek śmietankowy - Taki serek możesz użyć także na śniadanie z dodatkiem tososia wędzonego lub awokado.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:303.0 / B:8.9 / T:11.5 / WP:38.2 / F:6.8 / WW:3.8

BULKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Przekrój bułkę.
2. Wymieszaj serek z pokrojonym w kostkę ogórkiem i oregano.
3. Posmaruj pieczywo serkiem.
4. Jeśli masz ochotę udekoruj liśćmi szpinaku / rukoli / roszponki.

OBIAD 15:00

K:497.6 / B:33.5 / T:19.5 / WP:38.5 / F:9.5 / WW:3.8

BATATY FASZEROWANE MIĘSEM MIELONYM
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 60 g (4 x Plaster)
Łopatką wieprzową (świeżo mielona) - 50 g (0.5 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Batata dobrze wyszoruj i przekrój na pół. Piecz ok 40 min. w 180 stopniach w naczyniu żaroodpornym podlanym wodą.
2. W międzyczasie podduś mięso na oleju z pokrojoną cebulą i szpinakiem. Dodaj mozzarellę, dopraw.
3. Wyjmij batata, wydrąż część mięszu.
4. Wydrążony miąższ wymieszaj z farszem i włóż do batata.

KOLACJA 18:30

K:401.7 / B:21.2 / T:21.6 / WP:25.8 / F:10.1 / WW:2.6

SAŁATKA Z KALAFIOMEM I KOPERKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut
Kalafior podziel na mniejsze różyczki i gotuj do miękkości (ale żeby się nie rozpadał). Jajka ugotuj na twardo i pokrój w kostkę razem z pomidorami. Wszystkie składniki zmieszaj z sosem jogurtowo-majonezowym. Wierzch posyp koperkiem. Sałatkę podawaj z kromką chleba, najlepiej pełnoziarnistego.

SUMA K: 1716.5 B: 89.0 T: 74.7 WP: 150.0 F: 34.1 WW: 15.0

Niedziela

Jogurt - Resztę jogurtu pozostałego po zrobieniu sałatki po prostu zjedz kolejnego dnia z płatkami owsianymi i owocami na 2 śniadanie.

ŚNIADANIE 07:00

K:401.7 / B:21.2 / T:21.6 / WP:25.8 / F:10.1 / WW:2.6

SAŁATKA Z KALAFIOMEM I KOPERKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:273.5 / B:6.8 / T:4.1 / WP:48.0 / F:8.8 / WW:4.8

ZIELONE SMOOTHIE Z BANANEM
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Len, nasiona - 10 g (2 x Łyżeczka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Obierz i pokrój składniki.
2. Dodaj maksymalnie pół szklanki wody
3. Zmiksuj wszystko na smoothie.

OBIAD 15:00

K:546.4 / B:34.1 / T:23.4 / WP:44.3 / F:11.7 / WW:4.5

AROMATYCZNY RYŻ Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Kolendra (suszone liście) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Posiekaj cebulę i natkę pietruszki.
3. Na patelni rozgrzej olej i wrzuć na nią posiekaną cebulę. Gdy cebula się zeszkli dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka, pieprz i sól.
4. Kiedy mięso zmięknie i będzie praktycznie gotowe, dodaj ugotowany ryż wraz z posiekaną natką pietruszki i kolendrą. Całość wymieszaj i podsmażaj chwilę.
7. Brokuł ugotuj na wodzie.
8. Ryż podawaj z kurczakiem oraz ugotowanym brokułem.

KOLACJA 18:30

K:457.7 / B:46.2 / T:11.3 / WP:36.1 / F:10.6 / WW:3.8

SAŁATKA CAPRESE Z BURAKIEM

Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 125 g (8.3 x Plaster)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Gotowanego buraka oraz mozzarellę pokrój w plastry i ułóż naprzemiennie na liściach szpinaku. Skrop oliwą i octem balsamicznym. Dodaj sól, pieprz do smaku.

SUMA K: 1679.3 B: 108.3 T: 60.4 WP: 154.2 F: 41.2 WW: 15.7

Lista zakupów

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

RYBY I OWOCE MORZA

Tuńczyk w sosie własnym 60 g 2 x Łyżka

NAPOJE

Napój owsiany 500 g 2 x Szklanka
Woda 250 g 1 x Szklanka

PIECZYWO

Chleb graham 270 g 9 x Kromka
Chleb żytni razowy 240 g 8 x Kromka
Bułka pełnoziarnista 80 g 1 x Sztuka

ORZECHY I ZIARNA

Masło orzechowe 75 g 5 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli) 75 g 5 x Łyżka
Dyń, pestki, łuskane 10 g 1 x Łyżka
Len, nasiona 10 g 2 x Łyżeczka

TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek 135 g 13.5 x Łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym) 30 g 1 x Łyżka
Olej rzepakowy 30 g 3 x Łyżka
Masło ekstra 3 g 0.6 x Łyżeczka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 300 g 3 x Kawałek
Kiełbasa toruńska 150 g 15 x Plaster
Szynka z indyka 75 g 5 x Plaster
Łopatką wieprzowa (świeżo mielona) 50 g 0.5 x Porcja

ZBOŻOWE

Ryż brązowy 200 g 13.3 x Łyżka
Płatki owsiane 130 g 13 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty 100 g 1.4 x Szklanka
Makaron spaghetti 80 g 1.6 x Porcja
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) 60 g 4 x Łyżka
Wafle gryczane 10 g 2 x Sztuka

NABIAŁ

Jaja kurze całe 504 g 9 x Sztuka
Skyr pitny jagodowy 330 g 1 x Opakowanie
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) 310 g 20.7 x Plaster
Serek wiejski 100 g 0.5 x Opakowanie
Krasnystaw 100 g 0.5 x Opakowanie
Serek śmietankowy 40 g 0.3 x Opakowanie

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

Ser, cheddar pełnotłusty 30 g 2 x Plaster
Jogurt naturalny 20 g 1 x Łyżka

INNE

Passata pomidorowa 250 g 2.5 x Porcja (przecier)
Tofu wędzone 180 g 1 x Opakowanie
Twój ulubiony produkt 100 g 1 x Kawałek
Płatki drożdżowe 40 g 10 x Łyżka
Erytrol / Erytrytol 5 g 1 x Łyżeczka
Budyń w proszku 4 g 0.5 x Łyżka
Ocet balsamiczny 3 g 1 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia 3 g 1 x Łyżeczka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Kolendra (suszone liście) 6 g 1.5 x Łyżeczka
Imbir mielony 5 g 1 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka 5 g 1 x Łyżeczka
Majeranek 4 g 1 x Łyżeczka
Curry 3 g 3 x Szczypta
Bazyli (suszona) 2 g 0.5 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin) 1 g 0.2 x Łyżeczka
Liść laurowy 1 g 1 x Listek
Oregano (suszone) 1 g 0.3 x Łyżeczka
Ziele angielskie 1 g 1 x Sztuka

OWOCE I WARZYWA

Dyń 1000 g 5 x Kawałek
Pomidor 510 g 4.2 x Sztuka
Kalafior 500 g 1 x Sztuka
Cukinia 450 g 1.5 x Sztuka
Szpinak 425 g 17 x Garść
Kiwi 375 g 5 x Sztuka
Cebula 330 g 3.3 x Sztuka
Jabłko 300 g 2 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone) 300 g 3 x Porcja
Gruszka 260 g 2 x Sztuka
Brokuły 250 g 0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża 240 g 12 x Sztuka
Fasola biała 220 g 11 x Łyżka (konserwowa)
Bataty 200 g 1 x Sztuka
Pomarańcza 200 g 1 x Sztuka
Marchew 135 g 3 x Sztuka
Banan 120 g 1 x Sztuka
Awokado 105 g 0.8 x Sztuka
Borówki amerykańskie 100 g 2 x Garść
Burak 100 g 1 x Sztuka
Ogórek 80 g 2 x Sztuka
Śliwki 80 g 1 x Garść
Ziemniaki 70 g 1 x Sztuka
Seler korzeniowy 60 g 1 x Plaster
Pietruszka, korzeń 50 g 1 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Soczewica czerwona, nasiona suche	48 g	4 x Łyżka
Pietruszka, liście	6 g	1 x Łyżeczka
Imbir	5 g	1 x Plaster

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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

