

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa: Pani praca biurowa - redukcja
Dietetyk kliniczny: Barbara Dąbek

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00
Nocna owsianka z migdałami i malinami	"Burger" z łososiem i ogórkiem w sosie chrzanowym	Jogurt z musli i jabłkiem	Grzanki z pesto, łososiem i pomidorem	Placuszki jogurtowe z cynamonem i czekoladą	Jaja gotowane w pomidorach (szakszuka) z mozzarellą	Omlet mocy z musem malinowym
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Kanapki z mozzarellą, pomidorem i bazylią	Szybka sałatka z tuńczykiem i kukurydzą	Lunchbox warzywny: marchew, papryka, hummus	Koktajl malinowy	Kanapki z hummusem i warzywami	Jogurt z pomarańczą i czekoladą	Sałatka Caprese z szynką Parmeńską pieczywem chrupkim
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Leczo z cieciorką i warzywami	Leczo z cieciorką i warzywami	Makaron z pesto bazyliowym, pomidorkami i szynką Parmeńską	Makaron z pesto bazyliowym, pomidorkami i szynką Parmeńską	Kurczak pieczony w papryce i czosnku z bazylią Zielona kasza z fasolką szparagową	Kurczak pieczony w papryce i czosnku z bazylią Zielona kasza z fasolką szparagową	Łosoś pieczony z czosnkiem i natką pietruszki Puree ziemniaczane
PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30
Marchewki z hummusem	Jabłko	Gruszka	Pomarańcza	Papryka czerwona	Pieczywo chrupkie z pesto i pomidorkami	Marchew
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zupa krem z brokuła z fetą i pestkami dyni	Zupa krem z brokuła z fetą i pestkami dyni	Szybka sałatka z tuńczykiem i kukurydzą	Placuszki jogurtowe z cynamonem i czekoladą	Zupa krem z marchewki Pieczywo chrupkie wieloziarniste	Zupa krem z marchewki	Pieczywo chrupkie z hummusem i papryką
K: 1383.4 / B: 63.6 T: 57.9 / WP: 134.5 F: 33.4 / WW: 13.4	K: 1380.4 / B: 64.1 T: 43.6 / WP: 164.5 F: 29.0 / WW: 16.4	K: 1378.5 / B: 71.6 T: 56.0 / WP: 97.9 F: 21.2 / WW: 8.5	K: 1393.9 / B: 73.8 T: 60.3 / WP: 93.6 F: 23.5 / WW: 9.4	K: 1404.7 / B: 69.6 T: 55.1 / WP: 134.5 F: 32.4 / WW: 13.4	K: 1386.5 / B: 79.7 T: 55.5 / WP: 128.6 F: 30.3 / WW: 11.8	K: 1355.1 / B: 70.1 T: 63.4 / WP: 110.4 F: 29.3 / WW: 11.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 09:00

K:318.7 / B:21.7 / T:16.3 / WP:22.4 / F:9.1 / WW:2.2

NOCNA OWSIANKA Z MIGDAŁAMI I MALINAMI

Maliny, mrożone - 50 g (0.1 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)
Jogurt Skyr - 75 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane zalej wodą, dodaj siemię, odstaw na noc.
2. Rano wymieszaj całość z jogurtem, migdałami i dodaj maliny.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:302.3 / B:12.7 / T:13.3 / WP:29.9 / F:6.9 / WW:3.0

KANAPKI Z MOZARELLĄ, POMIDOREM I BAZYLIĄ

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na kromki nałóż składniki.

OBIAD 15:00

K:406.0 / B:14.3 / T:7.7 / WP:61.4 / F:10.1 / WW:6.2

LECZO Z CIECIORKĄ I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ciecierzycza (w zalewie) - 120 g (6 x Łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Ryż basmati - 100 g (6.67 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Posiekaj cebulę, paprykę pokrój w kostkę, podduś na niewielkiej ilości wody. Dodaj cieciorę.
2. Po 10 minutach dodaj pokrojone w kostkę pomidory, przeciśnięty przez praskę czosnek, koncentrat pomidorowy i duś kolejne 10-15 minut.
3. Dopraw papryką w proszku, solą i innymi przyprawami. Leczo podawaj z ugotowanym ryżem. Danie posyp uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.

PODWIECZOREK 17:30

K:98.0 / B:2.6 / T:6.4 / WP:3.0 / F:1.6 / WW:0.2

MARCHEWKI Z HUMMUSEM

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Hummus paprykowy - Vital Fresh (Biedronka) - 30 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Marchewkę obierz i pokrój w słupki, zjedz z hummusem.

KOLACJA 20:00

K:258.5 / B:12.4 / T:14.3 / WP:17.8 / F:5.7 / WW:1.7

ZUPA KREM Z BROKUŁA Z FETĄ I PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły, mrożone - 300 g (0.67 x Opakowanie)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Woda - 750 g (3 x Szklanka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu (użyj kostki naturalnej lub piramidkę smaku Lidla).
2. Pokrój ziemniaki, brokuła, ugotuj w bulionie.
3. Na oliwie podsmaż czosnek, dodaj do zupy.
4. Gdy warzywa będą miękkie zmiksuj zupę na krem.
5. Podawaj z fetą i podprażonymi pestkami dyni.

SUMA K: 1383.4 B: 63.6 T: 57.9 WP: 134.5 F: 33.4 WW: 13.4

Wtorek

ŚNIADANIE 09:00

K:360.4 / B:20.0 / T:11.0 / WP:41.8 / F:7.1 / WW:4.1

"BURGER" Z ŁOSOSIEM I OGÓRKIEM W SOSIE CHRZANOWYM

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)
Musztarda - 20 g (2 x Łyżeczka)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Chrzan tarty - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Bułkę posmaruj musztardą, chrzanem, nałóż pokrojonego w plastry ogórka, pomidory, łososia.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:280.5 / B:16.8 / T:10.0 / WP:28.3 / F:3.2 / WW:2.8

SZYBKA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I KUKURYDZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kukurydza, konserwowa - 120 g (8 x Łyżka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 21 g (0.7 x Łyżka)
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x Łyżka)
Ryż basmati - 40 g (2.67 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Wymieszaj ugotowany ryż z odsączonym tuńczykiem.
2. Dodaj odsączoną kukurydzę, pokrojonego ogórka oraz natkę pietruszki.
3. Wymieszaj z majonezem.

OBIAD 15:00

K:406.0 / B:14.3 / T:7.7 / WP:61.4 / F:10.1 / WW:6.2

LECZO Z CIECIORKĄ I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



PODWIECZOREK 17:30

K:75.0 / B:0.6 / T:0.6 / WP:15.2 / F:3.0 / WW:1.5

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

K:258.5 / B:12.4 / T:14.3 / WP:17.8 / F:5.7 / WW:1.7

ZUPA KREM Z BROKUŁA Z FETĄ I PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1380.4 B: 64.1 T: 43.6 WP: 164.5 F: 29.0 WW: 16.4

Środa

ŚNIADANIE 09:00

K:317.3 / B:19.4 / T:15.7 / WP:27.7 / F:4.5 / WW:1.6

JOGURT Z MUSLI I JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)
Jogurt Skyr - 75 g (0.5 x Sztuka)
Musli z czekoladą i orzechami GoBio (Biedronka) - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt wymieszaj z musli i pokrojonym jabłkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00**K:287.9 / B:8.2 / T:14.0 / WP:20.2 / F:9.0 / WW:1.9****LUNCHBOX WARZYWNY: MARCHEW, PAPRYKA, HUMMUS**

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 20 g (2 x Kromka)
Hummus paprykowy - Vital Fresh (Biedronka) - 60 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój warzywa, zjedz z hummusem i pieczywkiem.

OBIAD 15:00**K:417.3 / B:26.4 / T:16.0 / WP:5.7 / F:1.8 / WW:0.6****MAKARON Z PESTO BAZYLIOWYM, POMIDORKAMI I SZYNKĄ PARMIEŃSKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 60 g (4 x Plaster)
Makaron z soczewicy - 120 g (1.71 x Szklanka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Makaron ugotuj w osolonym wrzątku, al dente. Wymieszaj z pesto,
2. Pomidory wraz z czosnkiem podsmaż krótko na oliwie, dodaj do makaronu.
3. Gotowe danie posyp parmezanem i dodaj kawałki szynki.

PODWIECZOREK 17:30**K:75.4 / B:0.8 / T:0.3 / WP:16.0 / F:2.7 / WW:1.6****GRUSZKA**

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

KOLACJA 20:00**K:280.5 / B:16.8 / T:10.0 / WP:28.3 / F:3.2 / WW:2.8****SZYBKA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I KUKURYDZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

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

**SUMA K: 1378.5 B: 71.6 T: 56.0 WP: 97.9 F: 21.2 WW: 8.5**

Czwartek

ŚNIADANIE 09:00**K:356.4 / B:19.9 / T:16.6 / WP:28.7 / F:6.2 / WW:2.9****GRZANKI Z PESTO, ŁOSOSIEM I POMIDOREM**

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. Chleb upiecz w tosterze lub na patelni, nałóż pesto, łososia i ser. Zjedz z pomidorkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00**K:257.9 / B:14.8 / T:12.0 / WP:18.6 / F:10.4 / WW:1.9****KOKTAJL MALINOWY**

Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

OBIAD 15:00

K:417.3 / B:26.4 / T:16.0 / WP:5.7 / F:1.8 / WW:0.6

MAKARON Z PESTO BAZYLIOWYM, POMIDORKAMI I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

PODWIECZOREK 17:30

K:47.0 / B:0.9 / T:0.2 / WP:9.4 / F:1.9 / WW:0.9

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

K:315.2 / B:11.8 / T:15.4 / WP:31.2 / F:3.2 / WW:3.1

PLACUSZKI JOGURTOWE Z CYNAMONEM I CZEKOLADĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Masto klarowane - 15 g (1 x łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Płatki owsiane wsypać do misy blendera i zmiksować na mąkę.
2. Dodać proszek do pieczenia, czekoladę, cynamon oraz jajka i ponownie zmiksować.
3. Mieszanke przełożyć do większej miski i wymieszać łyżką razem z jogurtem i miodem. Opcjonalnie można dodać kilka kropel aromatu do ciasta np. migdałowy.
4. Na patelni rozgrzać masło.
5. Na rozgrzany olej wyłożyć po 1 czubatej łyżce masy na placka, tworząc kółko, które można lekko spłaszczyć łyżką.
6. Smażyć pod przykryciem do zarumienienia brzegów, obrócić i smażyć z drugiej strony jeszcze chwilę, już bez przykrycia.

SUMA K: 1393.9 B: 73.8 T: 60.3 WP: 93.6 F: 23.5 WW: 9.4

Piątek

ŚNIADANIE 09:00

K:315.2 / B:11.8 / T:15.4 / WP:31.2 / F:3.2 / WW:3.1

PLACUSZKI JOGURTOWE Z CYNAMONEM I CZEKOLADĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:317.7 / B:13.9 / T:17.9 / WP:16.1 / F:2.8 / WW:1.5

KANAPKI Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Hummus paprykowy - Vital Fresh (Biedronka) - 60 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż ser i ogórka.

OBIAD 15:00

K:417.2 / B:32.5 / T:11.5 / WP:42.0 / F:8.5 / WW:4.1

KURCZAK PIECZONY W PAPRYCE I CZOSNKU Z BAZYLIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Kurczaka pokrój na mniejsze kawałki, dopraw papryką słodką, drobno pokrojonym czosnkiem, ziołami, dodaj pieprz i sól, olej.
2. Upiecz w piekarniku w naczyniu żaroodpornym (180 stopni), na początku z przykrywką (pierwsze 20 minut), a kolejne 10 minut dopiekaj już bez przykrycia (200 stopni termoobiegu).

ZIELONA KASZA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Fasolka szparagowa, mrożona - 180 g (0.4 x Opakowanie)

Kasza gryczana - 100 g (7.69 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj według wytycznych na opakowaniu.

2. W międzyczasie ugotuj fasolkę szparagową tak by była al dente.

3. Wymieszaj kaszę z fasolką, dodaj pokrojone drobno pomidory suszone i posiekaną natkę pietruszki.

PODWIECZOREK 17:30

K:44.8 / B:1.8 / T:0.7 / WP:6.4 / F:2.8 / WW:0.7

PAPRYKA CZERWONA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

K:309.7 / B:9.6 / T:9.6 / WP:38.7 / F:15.1 / WW:4.0

ZUPA KREM Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Marchew - 270 g (6 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Marchewkę pokrój w talarki, a ziemniaki i cebulę w kostkę, pora i czosnek pokrój w cienkie plasterki.

2. Przełóż warzywa do garnka, dodaj oliwę i duś ok. 10 minut pod przykryciem mieszając od czasu do czasu.

3. Wlej gorący bulion i gotuj wszystko jeszcze 20 minut.

4. Całość zmiksuj na krem, przypraw i wymieszaj dodając trochę soku z cytryny, soli, pieprzu i mielonej słodkiej papryki.

5. Zupę przed podaniem posyp na gorze uprażonymi wcześniej pestkami dyni.

PIECZYWO CHRUPKIE WIELOZIARNISTE

Pieczycwo chrupkie wielozziarniste - 20 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1404.7 B: 69.6 T: 55.1 WP: 134.5 F: 32.4 WW: 13.4

Sobota

ŚNIADANIE 09:00

K:333.5 / B:24.2 / T:21.3 / WP:10.9 / F:5.7 / WW:1.2

JAJA GOTOWANE W POMIDORACH (SZAKSZUKA) Z MOZZARELLĄ

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Cebulę obierz i posiekaj.

2. Na rozgrzanej patelni z tłuszczem zeszklij cebulę. Następnie dodaj pomidory z puszki oraz przyprawy i smaż przez około 5 minut.

3. Na patelnię wbij jajka, przykryj, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 3 minuty, aż białko się zetnie (żółtko powinno zostać płynne lub półpłynne - wedle preferencji). Zjedz z mozzarellą.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:309.3 / B:13.4 / T:9.7 / WP:39.8 / F:2.1 / WW:2.8

JOGURT Z POMARAŃCZĄ I CZEKOLADĄ

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x Łyżka)

Musli z czekoladą i orzechami GoBio (Biedronka) - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomarańczę obierz i pokrój na mniejsze kawałki.

2. Dodaj pomarańczę do jogurtu i posyp pokruszoną czekoladą i musli.

KURCZAK PIECZONY W PAPRYCE I CZOSNKU Z BAZYLIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

ZIELONA KASZA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 17:30

K:86.4 / B:2.2 / T:4.2 / WP:8.2 / F:3.4 / WW:0.8

PIECZYWO CHRUPKIE Z PESTO I POMIDORKAMI

Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 10 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 8 minut

1. Pieczywo posmaruj pesto. Zjedz z pomidorkami.

KOLACJA 20:00

K:240.1 / B:7.4 / T:8.7 / WP:27.7 / F:10.7 / WW:2.9

ZUPA KREM Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1386.5 B: 79.7 T: 55.5 WP: 128.6 F: 30.3 WW: 11.8

Niedziela

ŚNIADANIE 09:00

K:340.2 / B:11.9 / T:14.9 / WP:35.5 / F:8.8 / WW:3.5

OMLET MOCY Z MUSEM MALINOWYM

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)

Miód pszczeli - 14 g (0.58 x łyżka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Masło klarowane - 7 g (0.47 x łyżka)

Woda - 75 g (0.3 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj wszystkie składniki przy pomocy blendera.

2. Rozgrzej masło na patelni, wyłóż masę, smaż z 2 stron po 2-3 minuty (jak masz patelnię o małej średnicy możesz przy przewracaniu użyć pokrywy)

3. Podawaj z musem z malin (ew dosłódź ksylitolem).

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:248.8 / B:17.6 / T:11.6 / WP:15.6 / F:6.4 / WW:1.6

SAŁATKA CAPRESE Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ PIECZYWEM CHRUPKIM

Bazylii (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x łyżka)

Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 20 g (2 x Kromka)

Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mozzarellę i pomidora pokrój w plastry, ułóż na przemian. Posyp bazylią, solą i pieprzem. Skrop oliwą.

2. Pieczywo zjedz z sałatką.

OBIAD 15:00**K:453.4 / B:25.9 / T:21.2 / WP:39.3 / F:5.1 / WW:4.0****ŁOSOŚ PIECZONY Z CZOSNKIEM I NATKĄ PIETRUSZKI**

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Masto klarowane - 5 g (0.33 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Z łososia odetnij skórę i sprawdź czy nie ma ości. Oplucz, osusz. Umieść łososia na papierze do pieczenia posmaruj masłem klarowanym, posyp solą i pieprzem oraz czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Połóż plaster cytryny na rybie i posyp świeżą pietruszką. Zawień w papier i umieść na blaszce lub w naczyniu żaroodpornym.
2. Piecz rybę w 180 stopniach przez 25-30 minut.

PUREE ZIEMNIACZANE

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Masto klarowane - 2 g (0.13 x łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 20 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ziemniaki obierz, pokrój na ćwiartki i ugotuj w wodzie z odrobiną soli.
2. Następnie odcedź ziemniaki. Do jeszcze gorących dodaj masło i jogurt.
3. Utrzyj ziemniaki na gładkie puree.

PODWIECZOREK 17:30**K:29.7 / B:0.9 / T:0.2 / WP:4.6 / F:3.2 / WW:0.4****MARCHEW**

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

KOLACJA 20:00**K:283.1 / B:13.7 / T:15.6 / WP:15.4 / F:5.8 / WW:1.5****PIECZYWO CHRUPKIE Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ**

Papryka czerwona - 70 g (0,5 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Pieczywo chrupkie wieloziarniste - 20 g (2 x Kromka)
Hummus paprykowy - Vital Fresh (Biedronka) - 30 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut


1. Posmaruj chleb hummusem i nałóż ser.
2. Pokrojoną paprykę zjedz do kromek.

SUMA K: 1355.1 B: 70.1 T: 63.4 WP: 110.4 F: 29.3 WW: 11.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Brokuły, mrożone	300 g	0.67 x Opakowanie
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Chrzan tarty	2 g	0.4 x Łyżeczka
Ciecierzycza (w zalewie)	120 g	6 x Łyżka
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Fasolka szparagowa, mrożona	180 g	0.4 x Opakowanie
Gruszką	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	120 g	8 x Łyżka
Maliny, mrożone	250 g	0.5 x Opakowanie
Marchew	495 g	11 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Pietruszka, liście	54 g	9 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	500 g	25 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Por	140 g	1 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x Sztuka
Ziemniaki	490 g	7 x Sztuka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Czekolada gorzka	24 g	4 x Kostka
Hummus paprykowy - Vital Fresh (Biedronka)	180 g	6 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x Łyżka
Miód pszczeli	26 g	1.08 x Łyżka
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	90 g	4.5 x Łyżka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Jogurt Skyr	150 g	1 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	380 g	19 x Łyżka
Kefir	250 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	125 g	2.5 x Porcja
Ser, mozzarella	120 g	8 x Porcja
Ser, parmezan	16 g	2 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	100 g	7.69 x Łyżka
Makaron z soczewicy	120 g	1.71 x Szklanka
Musli z czekoladą i orzechami GoBio (Biedronka)	40 g	4 x Łyżka
Pieczywo chrupkie wieloziarniste	90 g	9 x Kromka
Płatki owsiane	110 g	11 x Łyżka
Ryż basmati	140 g	9.33 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	10 g	2.5 x Łyżeczka
Cynamon	5 g	1 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
Mielona słodka papryka	8 g	1.6 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	10 g	10 x Szczypta
Sól biała	9 g	9 x Szczypta
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	50 g	5 x Łyżka
Migdały w płatkach	35 g	3.5 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	20 g	4 x Łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Łosoś, wędzony	100 g	3.33 x Porcja
Łosoś, świeży	100 g	1 x Porcja
TŁUSZCZE		
Majonez (z olejem rzepakowym)	21 g	0.7 x Łyżka
Masło klarowane	29 g	1.93 x Łyżka
Oliwa z oliwek	43 g	4.3 x Łyżka
PIECZYWO		
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	150 g	5 x Kromka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
Szynka parmeńska (Prosciutto)	90 g	6 x Plaster
NAPOJE		
Sok cytrynowy	21 g	3.5 x Łyżka
Woda	825 g	3.3 x Szklanka

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywności

