INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:	Przykładowy jadłospis, 2200 kcal
Dietetyk, Trener personalny:	Trener Mariusz Mróz

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Błyskawiczna owsianka z jabłkiem	Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella	Budyń jaglany z bananem	Czekoladowe naleśniki z truskawkami	Tosty pełnoziarniste z oliwkami	Jajecznica z 2 jaj z pomidorami i pieczywem	Wiosenny serek wiejski
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
Kanapki z szynką drobiową i warzywami	Koktajl proteinowy z owocami	Bruschetta	Deser kiwi	Klasyczna szakszuka	Deser ryżowo - jabłkowy	Koktajl z kiwi i gruszką
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Pieczony dorsz z ziemniakami	Spaghetti pomidorowe na 2 porcje	Zapiekanka makaronowa z indykiem	Gulasz wołowy z kaszą gryczaną	Ryż z kurczakiem	Tortilla z kurczakiem	Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Pieczony dorsz z ziemniakami	Spaghetti pomidorowe na 2 porcje	Zapiekanka makaronowa z indykiem	Gulasz wołowy z kaszą gryczaną	Ryż z kurczakiem	Tortilla z kurczakiem	Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty
K: 2230.5 / B: 152.4 T: 69.6 / WP: 233.1 F: 43.9 / WW: 23.3	**K: 2237.5 / B: 181.2 T: 57.6 / WP: 220.6 F: 48.5 / WW: 22.2**	**K: 2238.9 / B: 173.6 T: 81.4 / WP: 193.9 F: 34.8 / WW: 19.1**	**K: 2257.5 / B: 146.8 T: 80.0 / WP: 215.8 F: 32.0 / WW: 21.8**	**K: 2246.2 / B: 146.2 T: 75.0 / WP: 227.2 F: 32.9 / WW: 22.9**	**K: 2199.8 / B: 155.2 T: 70.3 / WP: 224.8 F: 48.1 / WW: 22.7**	**K: 2237.7 / B: 156.1 T: 62.6 / WP: 241.8 F: 36.1 / WW: 24.5**

KOMENTARZ

Obiad gotujesz zawsze na dwie porcje, dzięki czemu oszczędzasz czas i jesz to samo na kolację ;)

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:586.4 / B:35.2 / T:20.3 / WP:61.8 / F:8.7 / WW:6.1**

BŁYSKAWICZNA OWSIANKA Z JABŁKIEM
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x Łyżka)
Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0.7 x Miarka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Ugotuj płatki na mleku, wymieszaj z odżywką.
2. Pokrój drobno jabłko, posiekaj orzechy.
3. Wymieszaj płatki z cynamonem, podaj z jabłkiem i orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:530.9 / B:34.4 / T:16.7 / WP:55.5 / F:11.8 / WW:5.6**

KANAPKI Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I WARZYWAMI
Szynka z indyka - 150 g (10 x Plasterek)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Margaryna Flora - 20 g (1 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Chleb posmaruj margaryną, nakładaj rukolę, szynkę i pomidora.

OBIAD 15:00 — **K:556.6 / B:41.4 / T:16.3 / WP:57.9 / F:11.7 / WW:5.8**

PIECZONY DORSZ Z ZIEMNIAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ziemniaki - 600 g (8.6 x Sztuka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 400 g (4 x Kawałek)
Marchew - 180 g (4 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

1. Obgotuj ziemniaki, rybę dopraw ziołami, cukinię pokrój w grube plastry, marchewkę obierz i pokrój w cienkie plasterki, a podgotowane ziemniaki pokrój w ćwiartki.
2. Rybę i warzywa włóż do naczynia żaroodpornego, skrop oliwą i upiecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.
3. Gotową rybę możesz skropić sokiem z cytryny.

KOLACJA 19:00 — **K:556.6 / B:41.4 / T:16.3 / WP:57.9 / F:11.7 / WW:5.8**

PIECZONY DORSZ Z ZIEMNIAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 2230.5 B: 152.4 T: 69.6 WP: 233.1 F: 43.9 WW: 23.3

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:589.3 / B:45.1 / T:18.0 / WP:59.2 / F:5.3 / WW:5.8**

TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z SEREM MOZZARELLA
Mozzarella light - 125 g (1 x Opakowanie)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 108 g (4 x Kromka)
Szynka wieprzowa, gotowana - 60 g (4 x Plasterek)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:474.8 / B:31.3 / T:15.0 / WP:47.4 / F:14.0 / WW:4.8**

KOKTAJL PROTEINOWY Z OWOCAMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Maliny - 150 g (2.5 x Garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Odżywka białkowa - izolat - 15 g (0.5 x Miarka)

1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

OBIAD 15:00 — **K:586.7 / B:52.4 / T:12.3 / WP:57.0 / F:14.6 / WW:5.8**

SPAGHETTI POMIDOROWE NA 2 PORCJE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 500 g (5 x Porcja)
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 350 g (3.5 x Porcja)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 150 g (3 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)



1. Ugotuj makaron.
2. Pokrój cebulę i podsmaż na tłuszczu. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso.
3. Dołóż pomidory i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.
4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.
5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę. Pamiętaj, że to potrawa przewiduje 2 porcje.

KOLACJA 19:00 — **K:586.7 / B:52.4 / T:12.3 / WP:57.0 / F:14.6 / WW:5.8**

SPAGHETTI POMIDOROWE NA 2 PORCJE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2237.5 B: 181.2 T: 57.6 WP: 220.6 F: 48.5 WW: 22.2

Środa

ŚNIADANIE 07:00 — **K:550.4 / B:35.4 / T:24.0 / WP:46.7 / F:3.1 / WW:4.2**

BUDYŃ JAGLANY Z BANANEM
Serek wiejski Krasnystaw - 200 g (1 x Opakowanie)
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 25 g (1.9 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 20 g (1.3 x Łyżka)

1. Kaszę wsyp na sitko, przelej wrzątkiem a następnie przepłucz jeszcze pod bieżącą wodą.
2. Przesyp kaszę do garnka i zalej mlekiem (150g). Gotuj do miękkości przez około 10 minut, aż wchłonie cały płyn.
3. Ugotowaną kaszę przełóż do malaksera, dodaj banana, serek wiejski.
4. Dokładnie zmiksuj, aż masa będzie gładka, dodając mleko (50g) aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
5. Wyłóż do miseczek, udekoruj orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:483.7 / B:26.2 / T:19.4 / WP:46.2 / F:9.3 / WW:4.7**

BRUSCHETTA
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser, mozzarella - 80 g (5.3 x Kawałek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylia (świeża) - 4 g (4 x Listek)

1. Chleb natrzyj przeciśniętym przez praskę czosnkiem, skropl tłuszczem.
2. Nałóż plasterki pomidora, pokrojony ser mozzarella.
3. Zapiecz kanapki w piekarniku.
4. Gotowe kanapki posyp listkami bazylii.

OBIAD 15:00 — **K:602.4 / B:56.0 / T:19.0 / WP:50.5 / F:11.2 / WW:5.1**

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 2 z 4 porcji
Polędwiczka z indyka (surowa) - 350 g (3.5 x Kawałek)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 150 g (2.1 x Szklanka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawałek)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Bazylia (świeża) - 8 g (8 x Listek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)



1. Dodatkowo przygotuj 1/2 szklanki wody i przyprawy: szczypta soli, szczypta pieprzu, 1 łyżeczka oregano,
2. Pokrój pieczarki, mięso. Czosnek przepuść przez praskę. Podsmaż na tłuszczu i lekko przypraw solą oraz pieprzem.
3. Pomidory przelej do miseczki i dodaj do nich wodę i przyprawy.
4. Do naczynia żaroodpornego wsyp surowy makaron. Zalej go sosem pomidorowym (samym płynem - bez pomidorów).
5. Dodaj pomidory na patelnię do pieczarek i mięsa. Dobrze wymieszaj.
6. Przełóż mięsny farsz do naczynia żaroodpornego.
7. Zetrzyj mozzarellę i posyp potrawę.
8. Zawiń naczynie folią aluminiową i zapiecz w nagrzanym piekarniku w 180 stopniach. Piecz ok 25 minut. Pod koniec pieczenia możesz zdjąć folię by mozzarella się delikatnie przypiekła.
9. Podaną potrawę posyp świeżą bazylią.

KOLACJA 19:00 — **K:602.4 / B:56.0 / T:19.0 / WP:50.5 / F:11.2 / WW:5.1**

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)
Zjedz 2 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2238.9 B: 173.6 T: 81.4 WP: 193.9 F: 34.8 WW: 19.1

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:511.2 / B:28.4 / T:20.6 / WP:48.7 / F:6.1 / WW:4.9

CZEKOLADOWE NALEŚNIKI Z TRUSKAWKAMI
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Truskawki - 105 g (1.5 x Garść)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Erytrol / Erytrytol - 30 g (6 x Łyżeczka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 25 g (1.7 x Łyżka)
Mąka pszenna, typ 500 - 25 g (2.1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 3 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Twaróg rozgnieć widelcem i dokładnie wymieszaj z wiórkami kokosowymi, erytrolem(10g) i 2 łyżkami mleka.
2. Pozostałe mleko, jajka, mąkę, sól, kakao, erytrol (20 g) wymieszaj. Usmaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni posmarowanej olejem.
3. Truskawki (mogą być mrożone) rozgnieć lub zmiksuj i wymieszaj ze szczyptą cynamonu.
4. Posmaruj gotowe naleśniki przygotowanym twarogiem, zawiń/złóż wg uznania, podaj z truskawkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:443.7 / B:28.6 / T:14.6 / WP:43.9 / F:4.3 / WW:4.5

DESER KIWI
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Kiwi zmiksuj oddzielnie na mus/ pokrój.
2. Serek zmiksuj z miodem i podziel na 2 części. Jedną z części wymieszaj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.
3. Przygotuj pucharek i ułóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, płatki, owoce, warstwa jasna, płatki, owoce.
4. Całość posyp pestkami dyni.

OBIAD 15:00

K:651.3 / B:44.9 / T:22.4 / WP:61.6 / F:10.8 / WW:6.2

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Wołowina (udziec) - 300 g (3 x Kawałek)
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Kasza gryczana - 150 g (11.5 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1.Na głębokiej patelni rozgrzej olej i podsmaż na nim posiekany czosnek, pokrojone w kostkę mięso i cebulę.
2. Wlej bulion (może być z kostki) albo wodę (tak, żeby mięso było przykryte), dodaj liść laurowy i 2 kuleczki ziela angielskiego, duś pod przykryciem około 20-30 minut (aż mięso będzie miękkie).
3. Dodaj obraną i pokrojoną w kosteczkę lub półplasterki marchewkę, puszkę pomidorów i koncentrat pomidorowy. Dopraw do smaku solą, pieprzem i papryką w proszku (słodką/ostrą, tak jak lubisz) i duś jeszcze przez 15-25 minut (aż warzywa będą miękkie).
4. Podaj z ugotowaną kaszą.

KOLACJA 19:00

K:651.3 / B:44.9 / T:22.4 / WP:61.6 / F:10.8 / WW:6.2

GULASZ WOŁOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 2257.5 B: 146.8 T: 80.0 WP: 215.8 F: 32.0 WW: 21.8

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:521.2 / B:27.4 / T:24.7 / WP:43.2 / F:8.6 / WW:4.3

TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z OLIWKAMI
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb graham - 90 g (3 x Kromka)
Ser, gouda tłusty - 45 g (3 x Plasterek)
Szynka wieprzowa, gotowana - 30 g (2 x Plasterek)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

1. Pieczywo lekko zrumień w opiekaczu, posmaruj masłem.
2. Na kromkach ułóż szynkę, pokrojonego pomidora, oliwki i ser.
3. Posyp do smaku oregano.
4. Tosty podpiecz, żeby ser się rozpuścił.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:461.2 / B:25.2 / T:15.5 / WP:51.4 / F:12.1 / WW:5.2

KLASYCZNA SZAKSZUKA
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb graham - 90 g (3 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Posiekaj czosnek, pokrój cebulę i paprykę.
2. Na małej patelni rozgrzej oliwę, podsmaż pokrojone warzywa, dopraw kuminem i ewentualnie papryką w proszku. Dodaj pomidory z puszki i dopraw do smaku solą. Wszystko wymieszaj i duś bez przykrycia przez kilka minut aż powstanie gęsty sos.
3. W gotowym sosie zrób zagłębienia, wbij w nie jajka. Całość przykryj i podsmażaj na małym ogniu aż jajka będą ścięte.
4. Gotowe danie możesz posypać posiekaną natką pietruszki lub kolendry.
5. Podaj danie z pieczywem.

OBIAD 15:00

K:631.9 / B:46.8 / T:17.4 / WP:66.3 / F:6.1 / WW:6.7

RYŻ Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 350 g (3.5 x Kawałek)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Ryż basmati - 150 g (10 x Łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 80 g (0.6 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (21%) - 80 g (4 x Łyżka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



1. Pokrój kurczaka, przypraw solą, pieprzem i odrobiną żółtego curry w proszku. Podsmaż na oleju i zdejmij z patelni.
2. Ugotuj ryż. Posiekaj czosnek i drobno pokrój cebulę i obraną marchewkę.
3. Na głęboką patelnię wlej mleczko kokosowe, dodaj warzywa i zacznij podgrzewać na niewielkim ogniu. Przypraw curry i kuminem. Wlej około pół szklanki wody i wymieszaj wszystkie składniki.
4. Duś pod przykryciem, na małym ogniu przez około 15 minut.
5. W tym czasie paprykę i cukinię pokrój w kostkę, dodaj na patelnię i posól, duś przez kolejne 10 minut. Warzywa powinny stać się miękkie, ale nie rozgotowane.
6. Na koniec dodaj podsmażonego kurczaka, i gotuj przez kilka minut bez przykrycia, aby sos nieco zgęstniał.
7. Podawaj posypane natką kolendry.
8. Podawaj z ryżem.

KOLACJA 19:00

K:631.9 / B:46.8 / T:17.4 / WP:66.3 / F:6.1 / WW:6.7

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



SUMA K: 2246.2 B: 146.2 T: 75.0 WP: 227.2 F: 32.9 WW: 22.9

Sobota

ŚNIADANIE 07:00 — **K:455.5 / B:20.4 / T:20.6 / WP:42.7 / F:9.0 / WW:4.4**

JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Margaryna Flora - 5 g (0.2 x Łyżka)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:481.9 / B:30.6 / T:14.5 / WP:51.1 / F:9.1 / WW:5.1**

DESER RYŻOWO - JABŁKOWY
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Ryż basmati - 30 g (2 x Łyżka)
Migdały - 20 g (1.3 x Łyżka)
Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0.7 x Miarka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

1. Ugotuj ryż na mleku, gdy ostygnie wymieszaj z izolatem.
2. Jabłka obierz i zmiksuj z cynamonem na mus.
3. Nałóż ryż do miseczki, dodaj mus i posyp migdałami.

OBIAD 15:00 — **K:631.2 / B:52.1 / T:17.6 / WP:65.5 / F:15.0 / WW:6.6**

TORTILLA Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 350 g (3.5 x Kawałek)
Tortilla pełnoziarnista - 244 g (4 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



1. Kurczaka doprawić ulubionymi przyprawami.
2. Podsmażyć na oleju.
3. Warzywa opłukać, pokroić.
4. Zwinąć tortillę ze wszystkimi składnikami.

KOLACJA 19:00 — **K:631.2 / B:52.1 / T:17.6 / WP:65.5 / F:15.0 / WW:6.6**

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



SUMA K: 2199.8 B: 155.2 T: 70.3 WP: 224.8 F: 48.1 WW: 22.7

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00 — **K:517.2 / B:40.0 / T:13.3 / WP:50.9 / F:11.4 / WW:5.3**

WIOSENNY SEREK WIEJSKI
Serek wiejski (light) - 225 g (1.5 x Opakowanie)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

1. Warzywa wymieszaj z serkiem.
2. Dodaj uprażone pestki dyni i wymieszaj
3. Podaj z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:455.7 / B:29.7 / T:14.3 / WP:48.7 / F:7.1 / WW:4.8**

KOKTAJL Z KIWI I GRUSZKĄ
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Odżywka białkowa - izolat - 20 g (0.7 x Miarka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

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

OBIAD 15:00 — **K:632.4 / B:43.2 / T:17.5 / WP:71.1 / F:8.8 / WW:7.2**

KOTLET SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ziemniaki, gotowane w wodzie - 600 g (6.3 x Gałka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 350 g (3.5 x Kawałek)
Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Bułka tarta - 50 g (6.2 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

1. Mięso ubij tłuczkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
2. Mięso polej mlekiem (zamiennik jajka do panierki), a następnie posyp mięso bułką tartą i smaż na małej ilości tłuszczu (1 łyżeczka oleju).
3. Zrób surówkę: Pokrój kapustę, cebulę, zetrzyj marchew i jabłko. Wymieszaj z pozostałym olejem, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
4. Podaj kotleta z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

KOLACJA 19:00 — **K:632.4 / B:43.2 / T:17.5 / WP:71.1 / F:8.8 / WW:7.2**

KOTLET SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 2237.7 B: 156.1 T: 62.6 WP: 241.8 F: 36.1 WW: 24.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	400 g	4 x Kawałek
NAPOJE		
Sok cytrynowy	18 g	3 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	390 g	13 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	244 g	4 x Sztuka
Chleb graham	180 g	6 x Kromka
Pieczywo tostowe, grahamowe	108 g	4 x Kromka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	95 g	9.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	37 g	3.7 x Łyżka
Margaryna Flora	25 g	1.2 x Łyżka
Masło ekstra	10 g	2 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	55 g	3.7 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	25 g	2.5 x Łyżka
Migdały	20 g	1.3 x Łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Wiórki kokosowe	3 g	0.5 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Mleczko kokosowe (21%)	80 g	4 x Łyżka
Odżywka białkowa - izolat	75 g	2.5 x Miarka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x Łyżka
Erytrol / Erytrytol	30 g	6 x Łyżeczka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	700 g	7 x Kawałek
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	350 g	3.5 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	350 g	3.5 x Kawałek
Polędwiczka z indyka (surowa)	350 g	3.5 x Kawałek
Wołowina (udziec)	300 g	3 x Kawałek
Szynka z indyka	150 g	10 x Plasterek
Szynka wieprzowa, gotowana	90 g	6 x Plasterek
ZBOŻOWE		
Ryż basmati	180 g	12 x Łyżka
Kasza gryczana	150 g	11.5 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	150 g	2.1 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	150 g	3 x Porcja
Płatki owsiane	140 g	14 x Łyżka
Bułka tarta	50 g	6.2 x Łyżka
Kasza jaglana	25 g	1.9 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	25 g	1.7 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 500	25 g	2.1 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	720 g	2.9 x Szklanka
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	325 g	1.3 x Szklanka
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Serek wiejski (light)	225 g	1.5 x Opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski Krasnystaw	200 g	1 x Opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150 g	7.5 x Łyżka
Ser, mozzarella	140 g	9.3 x Kawałek
Mozzarella light	125 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy chudy	50 g	0.2 x Opakowanie
Ser, gouda tłusty	45 g	3 x Plasterek
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	10 g	10 x Listek
Cynamon	7 g	1.4 x Łyżeczka
Sól biała	7 g	7 x Szczypta
Oregano (suszone)	6 g	2 x Łyżeczka
Curry	5 g	5 x Szczypta
Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	3 g	0.8 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory z puszki (krojone)	800 g	8 x Porcja
Pomidor	660 g	5.5 x Sztuka
Ziemniaki	600 g	8.6 x Sztuka
Ziemniaki, gotowane w wodzie	600 g	6.3 x Gałka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	500 g	5 x Porcja
Jabłko	375 g	2.5 x Sztuka
Marchew	360 g	8 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	290 g	2.1 x Sztuka
Cebula	225 g	2.2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Ogórek kwaszony	180 g	3 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Maliny	150 g	2.5 x Garść
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Truskawki	105 g	1.5 x Garść
Kapusta czerwona	100 g	2 x Liść
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Rukola	60 g	3 x Garść
Kukurydza, konserwowa	45 g	3 x Łyżka
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Pietruszka, liście	24 g	4 x Łyżeczka
Bazylia (świeża)	12 g	12 x Listek

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**

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com