INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

JADŁOSPIS

Nazwa:	Przykładowe przepisy, 2200 kcal
Dietetyk, Trener personalny:	Trener Mariusz Mróz trenermariuszmroz@gmail.com

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 ze skyrem i śliwkami	Jajecznica ze szpinakiem	Placki z serka wiejskiego	Kanapki z twarogiem, słonecznikiem i warzywami	Kokosowa jaglanka z twarogiem i malinami	Omlet z tortillą	Klasyczna szakszuka
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
Omlet z cukinią	Serek wiejski z owocami	Szakszuka z ciecierzycą	Sałatka nicejska z sosem winegret	Omlet z szynką	Koktajl proteinowy z masłem orzechowym	Shake Snickers
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Kasza gryczana z dynią, jarmużem i kurczakiem	Pieczone ziemniaki z twarożkiem, jajkiem sadzonym i mizerią.	Makaron ryżowy stir-fry z kurczakiem	Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną	Curry z kurczakiem i ziemniakami	Bolognese z indyka z oliwkami	Drosz grillowany z pesto i brązowym ryżem
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Grzanki "caprese" z pesto i indykiem	Grillowana pierś z kurczaka z warzywną komosą	Szpinakowa sałatka z kurczakiem	Czekoladowy placek jaglany ze skyrem	Sałatka makaronowa z rukolą i mozzarellą	Risotto z indykiem, cukinią i groszkiem	Kuskus z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorami
K: 2230.2 / B: 144.8 T: 76.1 / WP: 223.7 F: 37.5 / WW: 21.8	K: 2257.2 / B: 154.4 T: 77.0 / WP: 225.1 F: 41.2 / WW: 22.8	K: 2232.1 / B: 152.5 T: 76.0 / WP: 208.8 F: 46.4 / WW: 20.9	K: 2253.2 / B: 154.0 T: 69.4 / WP: 231.8 F: 40.5 / WW: 22.6	K: 2270.2 / B: 146.9 T: 80.0 / WP: 220.8 F: 48.9 / WW: 22.0	K: 2239.5 / B: 150.7 T: 72.4 / WP: 244.2 F: 36.8 / WW: 24.7	K: 2281.6 / B: 151.9 T: 76.7 / WP: 222.7 F: 47.6 / WW: 22.3

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:605.3 / B:30.9 / T:22.9 / WP:64.3 / F:9.2 / WW:5.7**

BŁYSKAWICZNA OWSIANKA ZE SKYREM I ŚLIWKAMI
Śliwki - 160 g (2 x Garść)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem.
2. Pokrój śliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:602.7 / B:39.3 / T:23.7 / WP:55.1 / F:6.9 / WW:5.7**

OMLET Z CUKINIĄ
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Chleb żytni jasny - 90 g (3 x Kromka)
Polędwica z indyka - 75 g (5 x Plasterek)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 30 g (1.5 x Garść)
Olej rzepakowy - 2 g (0.2 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Cukinię zetrzyj na grubych oczkach tarki.
2. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem, dopraw solą i bazylią, wymieszaj ze startą cukinią. Wylej je na patelnię.
3. Smaż na małym ogniu, pod przykryciem.
4. Ścięty omlet złóż na pół, podawaj z warzywami, np. pokrojoną w paski papryką.
5. Obok zjedz kanapki z szynką i rukolą.

OBIAD 15:00 — **K:520.3 / B:37.3 / T:12.2 / WP:59.1 / F:13.2 / WW:6.0**

KASZA GRYCZANA Z DYNIĄ, JARMUŻEM I KURCZAKIEM
Dynia - 150 g (0.8 x Kawałek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawałek)
Jarmuż - 80 g (4 x Garść)
Kasza gryczana - 75 g (5.8 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryczka ostra (chili) - 5 g (0.2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Dynię obierz i pokrój w kostkę.
2. Pokrojoną dynię ugotuj w niewielkiej ilości lekko osolonej wody i odcedź.
3. Kaszę gryczaną ugotuj w lekko osolonej wodzie.
4. Z jarmużu powykrawaj twarde części. Papryczkę chili posiekaj. Kurczaka umyj, oczyść i pokrój w kostkę.
5. Rozgrzej na patelni pozostałą oliwę i podsmaż na niej chili i mięso. Dopraw tymiankiem i solą.
6. Dodaj ugotowaną kaszę, podsmażoną dynię i przygotowany jarmuż. Wymieszaj i podsmażaj przez kilka minut.
7. Podaj posypane pestkami dyni.

KOLACJA 19:00 — **K:501.9 / B:37.3 / T:17.3 / WP:45.2 / F:8.2 / WW:4.4**

GRZANKI "CAPRESE" Z PESTO I INDYKIEM
Pomidor - 180 g (1.5 x Sztuka)
Mozzarella light - 125 g (1 x Opakowanie)
Chleb graham - 90 g (3 x Kromka)
Polędwica z indyka - 25 g (1.7 x Plasterek)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)

1. Pieczywo posmaruj pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż wędlinę, ser i pomidora na przemian.
4. Opcjonalnie możesz włożyć kanapki do piekarnika na około 5-10 minut, będą jeszcze smaczniejsze.

SUMA K: 2230.2 B: 144.8 T: 76.1 WP: 223.7 F: 37.5 WW: 21.8

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:603.6 / B:31.6 / T:23.1 / WP:61.8 / F:11.1 / WW:6.3**

JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM
Chleb graham - 135 g (4.5 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Polędwica z indyka - 25 g (1.7 x Plasterek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Masło ekstra - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy, dodaj jajka, szczyptę soli i usmaż jajecznicę. Pod koniec smażenia dodaj szpinak.
2. Podaj z pokrojonym pomidorem (możesz posypać go szczypiorkiem) i chlebem posmarowanym masłem. Na chleb nałóż szynkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:539.1 / B:42.5 / T:20.3 / WP:47.5 / F:9.8 / WW:4.7**

SEREK WIEJSKI Z OWOCAMI
Serek wiejski (light) - 250 g (1.7 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Migdały - 30 g (2 x Łyżka)
Otręby owsiane - 25 g (3.6 x Łyżka)

1. Serek wymieszaj z pokrojonym bananem i pozostałymi składnikami.

OBIAD 15:00 — **K:556.0 / B:41.6 / T:17.5 / WP:57.1 / F:6.6 / WW:5.8**

PIECZONE ZIEMNIAKI Z TWAROŻKIEM, JAJKIEM SADZONYM I MIZERIĄ.
(PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ziemniaki - 600 g (8.6 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 280 g (5 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 165 g (0.8 x Opakowanie)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 75 g (3.8 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

1. Upiecz ziemniaki ze skórką w folii (możesz je wcześniej obgotować).
2. Twaróg pokrusz, wymieszaj ze szczyptą soli i koperkiem.
3. Usmaż jajka sadzone na odrobinie masła.
4. Ogórka pokrój w plastry, posól i wymieszaj z jogurtem.
5. Upieczone ziemniaki podawaj z pozostałym masłem, twarożkiem, jajkami i mizerią.

KOLACJA 19:00 — **K:558.5 / B:38.7 / T:16.1 / WP:58.7 / F:13.7 / WW:6.0**

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ KOMOSĄ
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawałek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 75 g (5.4 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Komosę ugotuj w lekko osolonej wodzie.
2. Marchewkę i paprykę pokrój w plastry i ugotuj na parze lub w niewielkie ilości wody. Komosę wymieszaj z ugotowaną marchewką, pestkami dyni i pokrojonymi na pół pomidorkami.
3. Pierś z kurczaka dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami, np. bazylią, lekko skrop olejem i zgrilluj.
4. Grillowanego kurczaka podaj z komosą z warzywami.

SUMA K: 2257.2 B: 154.4 T: 77.0 WP: 225.1 F: 41.2 WW: 22.8

Środa

ŚNIADANIE 07:00 — **K:556.5 / B:29.5 / T:23.4 / WP:45.1 / F:17.0 / WW:4.5**

PLACKI Z SERKA WIEJSKIEGO
Maliny - 160 g (2.7 x Garść)
Serek wiejski (light) - 75 g (0.5 x Opakowanie)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 20 g (1.3 x Łyżeczka)
Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

1. Wymieszaj serek z jajkiem, mąką, proszkiem do pieczenia i erytrolem.
2. Na patelni rozgrzej olej. Na małym ogniu, pod przykryciem usmaż placki.
3. Podaj z masłem orzechowym i owocami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:599.7 / B:39.8 / T:21.7 / WP:52.5 / F:17.0 / WW:5.2**

SZAKSZUKA Z CIECIERZYCĄ
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Ciecierzyca (w zalewie) - 120 g (6 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)
Polędwica z piersi kurczaka - 50 g (3.3 x Plasterek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Na oliwie podsmaż odsączoną z zalewy ciecierzycę.
2. Dopraw solą, kuminem i wędzoną papryką.
3. Dodaj pomidory z puszki i gotuj przez 7-8 minut, często mieszając aż powstanie gęsty sos.
4. Wbij w niego jajka i smaż pod przykryciem aż się zetną.
5. Podaj z pieczywem z szynką, możesz posypać natką pietruszki lub kolendry.

OBIAD 15:00 — **K:592.1 / B:42.0 / T:16.7 / WP:65.7 / F:7.0 / WW:6.6**

MAKARON RYŻOWY STIR-FRY Z KURCZAKIEM
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Makaron ryżowy - 75 g (1.9 x Porcja)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Por - 28 g (0.2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Sezam, nasiona - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Kurczaka umyj, oczyść i pokrój w kostkę.
2. Marynuj przez 15 minut w łyżce sosu sojowego i startym imbirze.
3. Oczyść i pokrój w słupki wszystkie warzywa.
4. Na mocno rozgrzanym oleju smaż kurczaka około 2 minuty.
5. Dodaj warzywa i smaż przez 4-5 minut (powinny zostać chrupiące i jędrne).
6. Dołóż na patelnię makaron ugotowany zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
7. Dopraw pozostałym sosem sojowym, chilli oraz pieprzem i zamieszaj.
8. Gotowe danie posyp posiekanym szczypiorkiem i sezamem.

KOLACJA 19:00 — **K:483.8 / B:41.2 / T:14.2 / WP:45.5 / F:5.4 / WW:4.6**

SZPINAKOWA SAŁATKA Z KURCZAKIEM
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Cukier brązowy - 5 g (1 x Łyżeczka)
Imbir mielony - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mięta (świeża) - 4 g (4 x Łyżka)

1.Ugotuj kaszę.
2.Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki na sos – oliwę, imbir i brązowy cukier.
3.Pomidorki poprzekrawaj na połówki i wymieszaj z miętą i szpinakiem.
4.Na patelni grillowej podsmaż kurczaka.
5.Po usmażeniu pokrój kurczaka w kostkę i wymieszaj z resztą składników.

SUMA K: 2232.1 B: 152.5 T: 76.0 WP: 208.8 F: 46.4 WW: 20.9

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:625.4 / B:31.8 / T:21.6 / WP:69.1 / F:13.3 / WW:6.9**

KANAPKI Z TWAROGIEM, SŁONECZNIKIEM I WARZYWAMI
Chleb graham - 135 g (4.5 x Kromka)
Rzodkiewka - 90 g (6 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 55 g (0.3 x Opakowanie)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 25 g (1.2 x Łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Wymieszaj twaróg z jogurtem, oliwą, solą, pieprzem, słonecznikiem i posiekanym szczypiorkiem.
2. Posmaruj pieczywo twarożkiem.
3. Kanapki podaj z warzywami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:490.7 / B:37.1 / T:18.9 / WP:38.7 / F:7.3 / WW:4.0**

SAŁATKA NICEJSKA Z SOSEM WINEGRET
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 100 g (3.3 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0.7 x Szklanka)
Sałata - 40 g (8 x Liść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Jajko ugotuj na twardo, obierz i pokrój w ćwiartki.
2. Sałatę podziel na mniejsze kawałki, pomidora pokrój w ósemki.
3. Wymieszaj oliwę, sól, musztardę i sok z cytryny.
4. Połącz przygotowane warzywa z odsączonym tuńczykiem, jajkiem i gotowym sosem.
5. Sałatkę podawaj z ugotowanym makaronem.

OBIAD 15:00 — **K:582.1 / B:42.9 / T:15.3 / WP:63.9 / F:12.8 / WW:6.6**

GULASZ DROBIOWY Z KASZĄ GRYCZANĄ
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Pomidory z puszki (krojone) - 150 g (1.5 x Porcja)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Kasza gryczana - 75 g (5.8 x Łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 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 pokrojone w kostkę mięso.
2. Wlej bulion (może być z kostki) albo wodę (tak, żeby mięso było przykryte), dodaj liść laurowy i 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:555.0 / B:42.2 / T:13.6 / WP:60.1 / F:7.1 / WW:5.1**

CZEKOLADOWY PLACEK JAGLANY ZE SKYREM
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 225 g (1.5 x Opakowanie)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Płatki jaglane - 25 g (2.5 x Łyżka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 25 g (1.7 x Łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 5 g (0.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Mleko, jajko, kakao, połowę skyra, płatki, mąkę, cynamon i proszek do pieczenia wymieszaj.
2. Na rozgrzanej patelni rozsmaruj ręcznikiem papierowym olej, smaż na średnim ogniu, pod przykryciem przez 6 minut. Następnie przełóż na talerzyk i odwróć na drugą stronę na patelnię. Smaż przez kolejne 2 minuty.
3. Podaj z pozostałym skyrem i sezonowymi owocami.

SUMA K: 2253.2 B: 154.0 T: 69.4 WP: 231.8 F: 40.5 WW: 22.6

Piątek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:508.2 / B:26.2 / T:20.3 / WP:47.2 / F:16.0 / WW:4.7**

KOKOSOWA JAGLANKA Z TWAROGIEM I MALINAMI
Maliny - 160 g (2.7 x Garść)
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Ser twarogowy chudy - 55 g (0.3 x Opakowanie)
Kasza jaglana - 40 g (3.1 x Łyżka)
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 10 g (1.7 x Łyżka)

1. Ugotuj kaszę (możesz to zrobić wieczorem).
2. Wymieszaj kaszę z jogurtem, pokruszonym twarogiem i wiórkami kokosowymi.
3. Podaj z malinami (mogą być mrożone) i posiekanymi migdałami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:699.2 / B:43.0 / T:24.2 / WP:71.9 / F:11.2 / WW:7.2**

OMLET Z SZYNKĄ
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Bułki grahamki - 135 g (2.1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Polędwica z indyka - 50 g (3.3 x Plasterek)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Olej rzepakowy - 3 g (0.3 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Wędlinę pokrój w kostkę.
2. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj z pokrojoną wędliną. Wylej je na patelnię.
3. Smaż na małym ogniu, pod przykryciem, aż jajka się zetną. Pod koniec smażenia posyp szpinakiem.
4. Ścięty omlet złóż na pół, podawaj z pokrojonym pomidorem i bułką.

OBIAD 15:00 — **K:581.0 / B:43.9 / T:15.8 / WP:63.6 / F:14.1 / WW:6.4**

CURRY Z KURCZAKIEM I ZIEMNIAKAMI
Ziemniaki - 300 g (4.3 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (21%) - 30 g (1.5 x Łyżka)
Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
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. Obierz i pokrój w drobną kostkę ziemniaki. Drobno pokrój 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.

KOLACJA 19:00 — **K:481.8 / B:33.8 / T:19.7 / WP:38.1 / F:7.6 / WW:3.7**

SAŁATKA MAKARONOWA Z RUKOLĄ I MOZZARELLĄ
Mozzarella light - 125 g (1 x Opakowanie)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0.7 x Szklanka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Makaron ugotuj al' dente w osolonej wodzie. Odcedź i wymieszaj z oliwą i oregano.
2. Pomidorki koktajlowe pokrój na połówki.
3. Pestki słonecznika podpraż na suchej patelni.
4. Mozzarellę odsącz z zalewy i pokrój w kostkę. Delikatnie wymieszaj wszystkie przygotowane składniki.
5. Całość posyp uprażonym słonecznikiem.

SUMA K: 2270.2 B: 146.9 T: 80.0 WP: 220.8 F: 48.9 WW: 22.0

Sobota

ŚNIADANIE 07:00 — **K:580.4 / B:28.6 / T:23.9 / WP:64.3 / F:5.4 / WW:6.6**

OMLET Z TORTILLĄ
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
Tortilla pszenna (duża) - 90 g (1.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Polędwica z indyka - 25 g (1.7 x Plasterek)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Wymieszaj jajka, sól i mleko.
2. Na patelni rozgrzej masło i zacznij na małym ogniu smażyć omlet.
3. Gdy wierzch będzie prawie ścięty posyp pokrojoną w kosteczkę wędliną i połóż na nim tortillę. Dociśnij i ostrożnie przełóż na drugą stronę.
4. Podsmaż przez 3-4 minuty i złóż na pół albo zwiń w rulon.
5. Podaj z warzywami.
6. Na deser zjedź nektarynkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:522.0 / B:42.4 / T:18.9 / WP:52.1 / F:7.9 / WW:5.3**

KOKTAJL PROTEINOWY Z MASŁEM ORZECHOWYM
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 175 g (0.7 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)
Masło orzechowe - 25 g (1.7 x Łyżeczka)
Otręby owsiane - 25 g (3.6 x Łyżka)

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

OBIAD 15:00 — **K:582.1 / B:39.8 / T:16.1 / WP:62.6 / F:17.7 / WW:6.3**

BOLOGNESE Z INDYKA Z OLIWKAMI
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Makaron pełnoziarnisty - 75 g (1.1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ser, parmezan - 5 g (0.6 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Ugouj makaron w lekko osolonej wodzie.
2. Mięso, obraną i startą na grubych oczkach tarki marchew podsmaż na oleju.
3. Dołóż pomidory, dopraw wg. uznania (solą, pieprzem, oregano albo innymi ziołami). Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.
4. Makaron wymieszaj z sosem i wyłóż na talerz, posyp parmezanem.

KOLACJA 19:00 — **K:555.0 / B:39.9 / T:13.5 / WP:65.2 / F:5.8 / WW:6.5**

RISOTTO Z INDYKIEM, CUKINIĄ I GROSZKIEM
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Ryż biały - 75 g (5 x Łyżka)
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 48 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ser, parmezan - 5 g (0.6 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

1. Indyka umyj, oczyść, pokrój w kostkę, dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami, np. bazylią albo oregano. Cukinię pokrój w kostkę. Podsmaż na oliwy.
2. Do mięsa i cukinii dodaj ryż (wartu użyć specjalnego ryżu do risotto), wlej bulion i gotuj pod przykryciem przez około 10 minut.
3. Groszek odsącz z zalewy. Gdy ryż wchłonie prawie cały płyn dopraw go do smaku solą i ziołami.
4. Połącz wszystkie składniki i wymieszaj.
5. Gotowe risotto podaj posypane parmezanem.

SUMA K: 2239.5 B: 150.7 T: 72.4 WP: 244.2 F: 36.8 WW: 24.7

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00 — **K:635.1 / B:35.2 / T:22.6 / WP:67.7 / F:14.2 / WW:6.9**

KLASYCZNA SZAKSZUKA
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Chleb graham - 135 g (4.5 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)
Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Posiekaj paprykę.
2. Na małej patelni rozgrzej olej, podsmaż paprykę, 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.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 — **K:543.4 / B:40.0 / T:21.8 / WP:44.8 / F:8.1 / WW:4.5**

SHAKE SNICKERS
Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)
Otręby orkiszowe - 25 g (6.2 x Łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Wszystko zmiksować na koktajl.
2. Ozdobić starta czekoladą.

OBIAD 15:00 — **K:569.0 / B:38.4 / T:14.6 / WP:64.8 / F:12.5 / WW:6.5**

DROSZ GRILLOWANY Z PESTO I BRĄZOWYM RYŻEM
Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Dorsz, świeży - 150 g (1.5 x Kawałek)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ryż brązowy - 75 g (5 x Łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Pesto zielone z bazylii - 30 g (1.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Rybę posmaruj pesto, a cukinię pokrój na plastry.
2. Grilluj rybę i cukinię na patelni grillowej lub grillu elektrycznym po około 3 - 4 minuty z każdej strony.
3. Ugotuj ryż.
4. Gotowego dorsza możesz skropić sokiem z cytryny. Podawaj go z rukolą, grillowaną cukinią, pokrojoną w kostkę papryką i ugotowanym ryżem.

KOLACJA 19:00 — **K:534.1 / B:38.3 / T:17.7 / WP:45.4 / F:12.8 / WW:4.4**

KUSKUS Z CIECIERZYCĄ, MOZZARELLĄ I POMIDORAMI
Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)
Mozzarella light - 125 g (1 x Opakowanie)
Ciecierzyca (w zalewie) - 120 g (6 x Łyżka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Kuskus - 25 g (2.1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Kaszę zalej gorącą wodą i odstaw do napęcznienia.
2. Podsmaż na oliwie ciecierzycę i pokrojoną w kostkę cukinię doprawiając je odrobiną soli, papryką w proszku i ziołami
2. Pokrój mozzarellę i pomidory.
3. Połącz wszystkie składniki.

SUMA K: 2281.6 B: 151.9 T: 76.7 WP: 222.7 F: 47.6 WW: 22.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	150 g	1.5 x Kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	100 g	3.3 x Łyżka
NAPOJE		
Napój migdałowy	200 g	0.8 x Szklanka
Woda	100 g	0.4 x Szklanka
Sok cytrynowy	9 g	1.5 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	71 g	7.1 x Łyżka
Olej rzepakowy	45 g	4.5 x Łyżka
Masło ekstra	14 g	2.8 x Łyżeczka
PIECZYWO		
Chleb graham	555 g	18.5 x Kromka
Bułki grahamki	135 g	2.1 x Sztuka
Chleb żytni jasny	90 g	3 x Kromka
Tortilla pszenna (duża)	90 g	1.5 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	650 g	6.5 x Kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Polędwica z indyka	200 g	13.3 x Plasterek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Polędwica z piersi kurczaka	50 g	3.3 x Plasterek
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	1288 g	23 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	375 g	2.5 x Opakowanie
Mozzarella light	375 g	3 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	325 g	2.2 x Opakowanie
Ser twarogowy chudy	275 g	1.4 x Opakowanie
Jogurt naturalny	250 g	12.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	245 g	1 x Szklanka
Ser, parmezan	10 g	1.3 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	75 g	5 x Łyżeczka
Migdały	45 g	3 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	35 g	3.5 x Łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Kakao (proszek 11%)	15 g	1.5 x Łyżka
Wiórki kokosowe	10 g	1.7 x Łyżka
Sezam, nasiona	5 g	0.5 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	375 g	1.5 x Szklanka
Odżywka białkowa - izolat	60 g	2 x Miarka
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x Łyżka
Mleczko kokosowe (21%)	30 g	1.5 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Erytrol / Erytrytol	10 g	2 x Łyżeczka
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x Łyżka
Czekolada gorzka	6 g	1 x Kostka
Cukier brązowy	5 g	1 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	2 g	0.7 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Makaron pełnoziarnisty	175 g	2.5 x Szklanka
Kasza gryczana	150 g	11.5 x Łyżka
Kasza jaglana	90 g	6.9 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	85 g	5.7 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	75 g	5.4 x Łyżka
Makaron ryżowy	75 g	1.9 x Porcja
Ryż biały	75 g	5 x Łyżka
Ryż brązowy	75 g	5 x Łyżka
Płatki owsiane	60 g	6 x Łyżka
Otręby owsiane	50 g	7.1 x Łyżka
Kuskus	25 g	2.1 x Łyżka
Otręby orkiszowe	25 g	6.2 x Łyżka
Płatki jaglane	25 g	2.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól biała	21 g	21 x Szczypta
Kolendra (świeża)	10 g	10 x Listek
Oregano (suszone)	7 g	2.3 x Łyżeczka
Bazylia (suszona)	5 g	1.2 x Łyżeczka
Curry	5 g	5 x Szczypta
Imbir mielony	5 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	4 g	1 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	4 g	4 x Szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Cynamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz biały	2 g	2 x Szczypta
Tymianek	2 g	0.5 x Łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory z puszki (krojone)	950 g	9.5 x Porcja
Ziemniaki	900 g	12.9 x Sztuka
Pomidor	660 g	5.5 x Sztuka
Cukinia	620 g	2.1 x Sztuka
Papryka czerwona	560 g	4 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	550 g	27.5 x Sztuka
Maliny	320 g	5.3 x Garść
Banan	300 g	2.5 x Sztuka
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Ciecierzyca (w zalewie)	240 g	12 x Łyżka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Śliwki	160 g	2 x Garść
Dynia	150 g	0.8 x Kawałek
Szpinak	150 g	6 x Garść
Rukola	110 g	5.5 x Garść

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Rzodkiewka	90 g	6 x Sztuka
Jarmuż	80 g	4 x Garść
Sałata	65 g	13 x Liść
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	48 g	3 x Łyżka
Por	28 g	0.2 x Sztuka
Szczypiorek	15 g	3 x Łyżeczka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Pietruszka, liście	6 g	1 x Łyżeczka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Papryczka ostra (chili)	5 g	0.2 x Sztuka
Mięta (świeża)	4 g	4 x Łyżka

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