

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NAPOJE</b>		
Woda	200 g	0.8 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni jasny	405 g	13.5 x Kromka
Chleb żytni razowy	120 g	4 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	50 g	5 x łyżka
olej rzepakowy	20 g	2 x łyżka
Masło ekstra	17 g	3.4 x łyżeczka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Tuńczyk w sosie własnym	150 g	5 x łyżka
Dorsz, świeży, filety bez skóry	100 g	1 x Kawałek
Makrela, wędzona	100 g	0.8 x Sztuka
<b>MIEŚO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	600 g	6 x Kawałek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	200 g	2 x Kawałek
Szynka z piersi kurczaka	75 g	5 x Plasterek
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	75 g	5 x łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	70 g	7 x łyżka
Orzechy włoskie	40 g	2.7 x łyżka
Nasiona chia	30 g	6 x łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x łyżeczka
Wiórki kokosowe	10 g	1.7 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt typu islandzkiego Skyr	525 g	3.5 x Opakowanie
Mozzarella light	502 g	4 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	325 g	1.3 x Szklanka
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	180 g	0.9 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Masłanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	120 g	0.5 x Szklanka
Jogurt grecki	20 g	1 x łyżka
Ser, gouda tłusty	15 g	1 x Plasterek
<b>ZBOŻOWE</b>		
Makaron pełnoziarnisty	125 g	1.8 x Szklanka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	100 g	7.1 x łyżka
Ryż brązowy	100 g	6.7 x łyżka
Płatki owsiane	90 g	9 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	50 g	3.3 x łyżka
Kasza jaglana	40 g	3.1 x łyżka


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ryż biały	35 g	2.3 x łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	25 g	1.7 x łyżka
Mąka pszenna, typ 500	25 g	2.1 x łyżka
Ekspandowane ziarno amarantusa	20 g	6.7 x łyżka
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Erytrol / Erytrytol	85 g	17 x łyżeczka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	50 g	3.3 x łyżeczka
Odżywka białkowa - izolat	35 g	1.2 x Miarka
Kecup	30 g	2 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x łyżka
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
Proszek do pieczenia	2 g	0.7 x łyżeczka
Soda oczyszczona	1 g	0.2 x łyżeczka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	16 g	3.2 x łyżeczka
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Ziele angielskie	9 g	9 x Sztuka
Bazylija (suszona)	7.9 g	2 x łyżeczka
Sól biała	5.8 g	5.8 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Liść laurowy	3 g	3 x Listek
Oregano (suszone)	1.8 g	0.6 x łyżeczka
Majeranek	1 g	0.2 x łyżeczka
Pieprz biały	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.2 x łyżeczka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidory koktajlowe	680 g	34 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Pomidor	600 g	5 x Sztuka
Marchew	495 g	11 x Sztuka
Dynia	400 g	2 x Kawałek
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Pomidory z puszeki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Ciecierzycza	180 g	12 x łyżka
Maliny	160 g	2.7 x Garść
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Mandarynki	130 g	2 x Sztuka
Rukola	120 g	6 x Garść
Granat	100 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	80 g	4 x łyżka
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	80 g	5 x łyżka
Maliny, mrożone	80 g	0.2 x Opakowanie



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Oliwki czarne	50 g	3.3 x Łyżka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Pietruszka, liście	30 g	5 x Łyżeczka
Suszone pomidory	21 g	3 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Szczypiorek	12.2 g	2.4 x Łyżeczka
Bazyliia (świeża)	3 g	3 x Listek

## LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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

**Instytutu Żywności i Żywienia**



Trener Mariusz Mróz

