

PLAN POSIŁKÓW OGÓLNY Z MIĘSEM I RYBAMI dieta na 1400 kcal

7 dni



DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Kanapki z szynką parmeńską, pomidorem i sosem balsamicznym (316 g)	OBIAD	Tortilla meksykańska z mięsem mielonym, fasolą i kukurydzą (506 g)
	PRZEKĄSKA	Wysokobiałkowy koktajl orzechowo-daktylowy (355 g)	KOLACJA	Zupa z soczewicy z tofu (546 g)
DZIEŃ 2	ŚNIADANIE	Czekoladowa owsianka z kiwi i skyrem (482 g)	OBIAD	Tortilla meksykańska z mięsem mielonym, fasolą i kukurydzą (506 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z warzywami i ziołami + wafle ryżowe (377 g)	KOLACJA	Zupa z soczewicy z tofu (546 g)
DZIEŃ 3	ŚNIADANIE	Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło (306 g); chleb czystoziarnisty 100% ziaren (35 g)	OBIAD	Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z kurczakiem (382 g)
	PRZEKĄSKA	Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką (205 g)	KOLACJA	Salatka z tofu i sosem musztardowym (453 g)
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Jajka w kokilkach z szynką (292 g)	OBIAD	Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z kurczakiem (382 g)
	PRZEKĄSKA	Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką (205 g)	KOLACJA	Kanapki z pastą z wędzonego łososia (295 g)
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Owsianka z marchewką i słonecznikiem (491 g)	OBIAD	Dorsz pieczony, surówka z kiszonego ogórka i cebulki i ziemniaczki (485 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z jabłkiem, orzechami i cynamonem (309 g)	KOLACJA	Kanapki z pastą z wędzonego łososia (295 g)
DZIEŃ 6	ŚNIADANIE	Racuchy z gruszką (314 g)	OBIAD	Domowy gyros i ryż brązowy (145 g); Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką (326 g)
	PRZEKĄSKA	Wysokobiałkowy koktajl kakaowo-daktylowy z siemieniem lnianym (361 g)	KOLACJA	Krem z selera z prosciutto (505 g)
DZIEŃ 7	ŚNIADANIE	Racuchy z gruszką (314 g)	OBIAD	Domowy gyros i ryż brązowy (145 g); Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką (326 g)
	PRZEKĄSKA	Gęsta "mizeria" ze skyrem i pestkami dyni + wafle ryżowe (312 g)	KOLACJA	Krem z selera z prosciutto (505 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

335 KCAL

Kanapki z szynką parmeńską, pomidorem i sosem balsamicznym: Na chlebkach rozsmaruj serek, ułóż liście sałaty, plasterki szynki i plastry pomidora. Dopraw sosem balsamicznym.

KANAPKI Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ, POMIDOREM I SOSEM BALSAMICZNYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	70.0	2 cienka kromka	200.9	7.0	12.6	12.6
serek kremowy (np. Philadelphia), bez tłuszczu	30.0	2 łyżeczki	31.5	4.7	0.3	2.3
szynka prosciutto	30.0	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
pomidory, czerwone	160.0	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	3.8
mieszanka sałat	20.0	1 garść	4.0	0.3	0.1	0.6
sos balsamiczny	6.0	1 łyżka	5.3	0.0	0.0	1.0
RAZEM	316.0		335.5	21.7	16.9	20.6

PRZEKĄSKA

315 KCAL

Wysokobiałkowy koktajl orzechowo-daktylowy: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Jeśli daktyl jest twarde, zalej je najpierw odrobiną wrzątku i poczekaj aż zmiękną.

WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL ORZECHOWO-DAKTYLOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	330.0	1 butelka	210.5	25.1	5.9	14.2
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
daktyl, suszony	15.0	3 sztuki	43.5	0.3	0.1	9.8
RAZEM	355.0		314.9	28.0	10.9	24.9

OBIAD

432 KCAL

Tortilla meksykańska z mięsem mielonym, fasolą i kukurydzą: Mięso mielone podsmaż na patelni, dodaj posiekany czosnek, sól, pieprz, chili i paprykę mieloną. Wymieszaj. Dodaj pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy. Wymieszaj. Dodaj fasolę i kukurydzę i podduś aż sos się zredukuje. Gotowy farsz nałóż na placek tortilli i zawiń.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z MIĘSEM MIELONYM, FASOLĄ I KUKURYDZĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	45.0	1 sztuka	114.9	4.2	2.6	16.8
mięso wołowe mielone chude	100.0		112.0	20.1	3.5	0.0
fasola czerwona, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	60.9	5.7	0.4	4.8
kukurydza, konserwowa	71.3	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.1

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
RAZEM	506.3		431.8	35.3	7.9	51.1

KOLACJA

314 KCAL

Zupa z soczewicy z tofu: Posiekaj cebulę i podduś ją na niewielkiej ilości oliwy z dodatkiem chili, papryki wędzonej, kurkumy i kuminu. Posiekaj czosnek, dodaj do cebuli i krótko smaż, aż uwolni aromat. Dodaj obrane i pokrojone w kostkę marchewkę oraz pietruszkę, podlej wywarem, dodaj sól, liść laurowy i ziele angielskie, a następnie gotuj 10 minut. Dodaj soczewicę i gotuj kolejne 10 minut, po czym dodaj pomidory z puszki i gotuj chwilę. Na koniec dodaj starty imbir i dopraw zupę sokiem z cytryny. Posiekaj wędzone tofu, oprósz papryką i podsmaż na suchej patelni. Dodaj do zupy na talerzach i udekoruj zieleniną.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
soczewica czerwona, nasiona suche	51.3	0.25 szklanki	167.6	13.0	1.5	24.9
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
tomat w puszcze	100.0	0.25 puszki	23.0	1.0	0.0	6.0
tofu wędzone	45.0	0.25 kostka	60.3	5.8	3.6	1.1
marchew	26.3	0.25 średniej sztuki	8.7	0.3	0.1	1.3
cebula	37.5	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.0
pietruszkę, korzeń	12.5	0.25 średniej sztuki	5.9	0.3	0.1	0.7
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.3
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.5
ziele angielskie całe	1.0		2.6	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	1.0	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.3
RAZEM	546.0		314.4	22.2	7.2	39.7

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

407 KCAL

Czekoladowa owsianka z kiwi i skyrem: W małym rondelku pomieszaj ze sobą płatki owsiane, miód, mleko migdałowe i kakao. Gotuj wszystko przez 3-5 minut, okazjonalnie mieszając. Na koniec dodaj do miski skyr i pokrojone kiwi.

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z KIW I SKYREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	25.0
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	9.6
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	1.8
RAZEM	482.0		406.6	22.2	11.9	50.7

PRZEKĄSKA

305 KCAL

Serek wiejski z warzywami i ziołami + wafle ryżowe: Ogórka i pomidora pokrój w drobna kostkę i wymieszaj z serkiem. Dopraw ziołami, solą, pieprzem i natką pietruszki. Zjedz serek z waflami ryżowymi.

SEREK WIEJSKI Z WARZYSWAMI I ZIOŁAMI + WAFLE RYŻOWE - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
serek wiejski	200.0	1 opakowanie	194.0	22.0	10.0	4.0
ogórek	36.0	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	0.9
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
wafle ryżowe	20.0	2 sztuki	78.2	1.6	0.6	16.2
RAZEM	377.0		304.9	25.5	11.0	24.9

OBIAD

432 KCAL

Tortilla meksykańska z mięsem mielonym, fasolą i kukurydzą: *Porcja z poprzedniego dnia.

TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z MIĘSEM MIELONYM, FASOLĄ I KUKURYDZĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	45.0	1 sztuka	114.9	4.2	2.6	16.8
mięso wołowe mielone chude	100.0		112.0	20.1	3.5	0.0
fasola czerwona, konserwowa	70.0	0.5 mini puszka	60.9	5.7	0.4	4.8
kukurydza, konserwowa	71.3	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
chili w proszku	1.0		2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
RAZEM	506.3		431.8	35.3	7.9	51.1

KOLACJA

314 KCAL

Zupa z soczewicy z tofu: *Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
soczewica czerwona, nasiona suche	51.3	0.25 szklanki	167.6	13.0	1.5	24.9
woda	250.0	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	100.0	0.25 puszki	23.0	1.0	0.0	6.0
tofu wędzone	45.0	0.25 kostka	60.3	5.8	3.6	1.1
marchew	26.3	0.25 średniej sztuki	8.7	0.3	0.1	1.3
cebula	37.5	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.0
pietruszka, korzeń	12.5	0.25 średniej sztuki	5.9	0.3	0.1	0.7
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1.0	do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
papryka wędzona	1.0	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
kmin rzymski	1.0	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.3
liść laurowy	1.0	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.5
ziele angielskie całe	1.0		2.6	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	1.0	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
natka pietruszki	6.0	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.3
RAZEM	546.0		314.4	22.2	7.2	39.7

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

360 KCAL

Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło: Jajka usmaż na odrobinie oliwy, posyp solą i pieprzem. Cukinię pokrój w kostkę a paprykę w paski. Wrzuć warzywa na patelnię, dodaj odrobinę wody, sól, pieprz i zioła i chwilę podduś aż zmiękną. Zjedz warzywa z jajkami i chlebkiem.

JAJKA SADZONE Z ZIOŁOWĄ CUKINIĄ I PAPRYKĄ NA CIEPŁO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
woda	10.0	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
cukinia	110.0	0.5 sztuki	18.7	1.3	0.1	2.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	35.0	1 cienka kromka	100.5	3.5	6.3	6.3
RAZEM	341.0		360.0	18.5	24.6	13.5

PRZEKĄSKA

348 KCAL

Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką: Chlebek posmaruj gotowym hummusem, zjedz z papryką pokrojoną w paski.

KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	9.0
Hummus naturalny goVEGE	80.0	0.5 opakowania	180.0	4.9	12.0	10.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
RAZEM	205.0		347.5	10.9	21.4	22.8

OBIAD

361 KCAL

Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z kurczakiem: Kurczaka pokrój w kostkę, podsmaż na patelni z czosnkiem i ziołami. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj pomidory z puszki, koncentrat i podduś aż sos się zredukuje. Podawaj z ugotowanym makaronem. Gotowy makaron posyp świeżą bazylią.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron z soczewicy	50.0	0.5 szklanki	171.6	11.5	0.8	28.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1 porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
bazylia świeża	10.0		2.3	0.3	0.1	0.1
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
RAZEM	382.0		360.7	36.6	4.6	43.9

KOLACJA

349 KCAL

Salatka z tofu i sosem musztardowym: Pokrój warzywa i tofu, a sałatę opłucz i osusz. Wymieszaj w miseczce musztardę, sok z cytryny, oliwę i zioła na sos. Połącz wszystkie składniki w dużej misce, polej sosem i posyp pestkami dyni. Podawaj od razu po przygotowaniu.

SAŁATKA Z TOFU I SOSEM MUSZTARDOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pomidorki koktajlowe	160.0	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	4.6
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
musztarda	10.0	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90.0	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
zioła prowansalskie	5.0	1 łyżeczka	13.1	0.6	0.4	1.8
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.3
mieszanka sałat	25.0	1 garść	5.0	0.3	0.1	0.7
RAZEM	453.0		349.4	18.7	21.7	17.5

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

328 KCAL

Jajka w kokilkach z szynką: Posmaruj kokilki oliwą. Do każdej włóż plaster szynki i wbij jajko, dopraw solą i pieprzem. Ustaw kokilki w naczyniu żaroodpornym wypełnionym do połowy wodą i wstaw do piekarnika nagrzanego do 200°C na 10–12 minut. Gotowe jajka posyp posiekaną natką i podaj z papryką.

JAJKA W KOKILKACH Z SZYNKĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
szynka prosciutto	30.0	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
jaja kurze całe	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka czerwona, słodka	150.0	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	6.9
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.2
RAZEM	292.0		328.0	22.9	22.0	8.0

PRZEKĄSKA

348 KCAL

Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką: Chlebek posmaruj gotowym hummusem, zjedz z papryką pokrojoną w paski.

KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50.0	1 kromka	143.5	5.0	9.0	9.0
Hummus naturalny goVEGE	80.0	0.5 opakowania	180.0	4.9	12.0	10.4
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
RAZEM	205.0		347.5	10.9	21.4	22.8

OBIAD

361 KCAL

Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z kurczakiem: *Porcja z poprzedniego dnia.

MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z KURCZAKIEM - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron z soczewicy	50.0	0.5 szklanki	171.6	11.5	0.8	28.0
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1 porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
zioła prowansalskie	2.0	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
bazylia świeża	10.0		2.3	0.3	0.1	0.1
pomidory w puszcze	200.0	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13.0	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
RAZEM	382.0		360.7	36.6	4.6	43.9

Kanapki z pastą z wędzonego łososa: Ugotuj jajka na twardo i rozgnieć je z wędzonym łososiem. Dodaj drobno posiekane suszone pomidory, koperek, sól i pieprz, a następnie wymieszaj na pastę. Posmaruj nią kromki chleba i podaj z plasterkami świeżych pomidorów.

*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
Pomidory suszone w oliwie	7.0	1 sztuka	14.5	0.6	0.5	1.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	15.4
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
RAZEM	295.0		355.0	23.9	14.8	20.4

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

428 KCAL

Płatki owsiane podgotuj na mleku. Marchew zetrzyj na tarce, dodaj do płatków i razem podduś. Dodaj otręby i cynamon, wymieszaj. Przełóż do miseczki, posyp słonecznikiem i polej miodem i dodaj skyr.

OWSIANKA Z MARCHEWKĄ I SŁONECZNIKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
mleko migdałowe	250.0	1 szklanka	102.5	4.0	7.8	4.8
marchew	80.0	1 średnia sztuka	26.4	0.8	0.2	4.1
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	25.0
otręby owsiane	5.0	2 łyżeczki	12.3	0.9	0.4	2.5
słonecznik, nasiona	8.0	0.5 łyżki	46.7	1.7	4.1	0.9
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
miód pszczeni	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	491.0		427.5	24.1	15.3	47.2

PRZEKĄSKA

271 KCAL

Serek wiejski z jabłkiem, orzechami i cynamonem: Serek wymieszaj z miodem. Jabłko pokrój w kostkę i wymieszaj z cynamonem i serkiem. Zjedz na przekąskę.

SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM, ORZECHAMI I CYNAMONEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	10.1
cynamon mielony	2.0	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	0.5
serek wiejski	200.0	1 opakowanie	194.0	22.0	10.0	4.0
miód pszczeni	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	309.0		271.3	22.5	10.4	20.2

OBIAD

413 KCAL

Dorsz pieczony, surówka z kiszzonego ogórka i cebulki i ziemniaczki: Pokrój ogórki w plasterki a cebulkę w piórka. Dopraw pieprzem i wymieszaj.

Filet z ryby oprósz solą, rozmarynem i tymiankiem. Na kawałek pergaminu połóż rybę. Na wierzch połóż plasterki cytryny. Zawień w pergamin i piecz około 20- 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

DORSZ PIECZONY, SURÓWKA Z KISZONEGO OGÓRKA I CEBULKI I ZIEMNIACZKI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
dorsz, świeży	150.0		115.5	26.6	1.1	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
oliwa z oliwek	16.0	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
rozmaryn suszony	1.0		3.3	0.0	0.2	0.2
tymianek suszony	1.0		2.8	0.1	0.1	0.3
cytryna	10.0	0.1 sztuki	4.0	0.1	0.0	0.8
sól	1.0		0.0	0.0	0.0	0.0

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ogórek kiszony	120.0	2 sztuki	14.4	1.2	0.1	1.7
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	485.0		413.0	31.6	17.7	28.2

KOLACJA

355 KCAL

Posmaruj pastą z poprzedniego dnia kromki chleba i podaj z plastrami świeżych pomidorów.

KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
łosoś, wędzony	50.0	1 porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
Pomidory suszone w oliwie	7.0	1 sztuka	14.5	0.6	0.5	1.3
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	15.4
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
RAZEM	295.0		355.0	23.9	14.8	20.4

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

444 KCAL

Racuchy z gruszką: Płatki owsiane zalej mlekiem, dodaj skrobię i zmiksuj. Dorzuć przyprawę, startą na tarce gruszkę (jeśli jest bardzo soczysta możesz nieco odcisnąć z niej sok). Masa powinna być gęsta. Smaż placuszki z każdej strony aż się zarumienią na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu lub na patelni lekko posmarowanej oliwą. Jeśli racuszki się rozwalają na patelni, dodaj odrobinę więcej skrobi lub płatków - widocznie gruszka była zbyt soczysta. Podawaj ze skyrem.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

RACUCHY Z GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	65.0	0.5 szklanki	244.4	7.7	4.7	40.6
gruszka	78.0	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	9.6
mąka ziemniaczana	12.0	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	9.3
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
RAZEM	314.0		443.6	22.1	8.7	65.4

PRZEKĄSKA

303 KCAL

Wysokobiałkowy koktajl kakaowo-daktylowy z siemieniem lnainym: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Jeśli daktyl są twarde, zalej je najpierw odrobiną wrzątku i poczekaj aż zmiękną.

WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL KAKAOWO-DAKTYLOWY Z SIEMIENIEM LNAINYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	330.0	1 butelka	210.5	25.1	5.9	14.2
daktyl, suszone	15.0	3 sztuki	43.5	0.3	0.1	9.8
kakao naturalne	4.0	1 łyżeczka	18.4	0.7	0.9	1.8
Siemię lniane mielone	12.0	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	0.0
RAZEM	361.0		302.5	29.8	8.5	25.8

OBIAD

419 KCAL

Domowy gyros i ryż brązowy: Ugotuj ryż. Piersi kurczaka pokrój w kostkę lub paseczki. Wymieszaj z przyprawą do gyrosa i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Usmaż na oliwie.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką: Kapustę drobno pokrój. Marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach, kukurydzę odcedź. Wszystkie składniki wrzuć do miski, dodaj koperek i dopraw. Bardzo dokładnie wymieszaj.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

DOMOWY GYROS I RYŻ BRĄZOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	20.4
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1 porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
przyprawa do gyrosa	4.0	łyżeczka	11.1	0.4	0.4	1.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	0.9

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

kukurydza, konserwowa	71.3	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
kapusta pekińska	150.0		24.0	1.8	0.3	2.0
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	4.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	471.3		418.7	29.4	11.7	44.2

KOLACJA

209 KCAL

Krem z selera z prosciutto: Pokrój selera i cebulę w drobną kostkę, a następnie podsmaż na maśle do zbrązowienia. Dodaj wywar, dopraw i gotuj kilka minut, aż warzywa będą miękkie. Zmiksuj zupę na krem. Szynek pokrój w paski, podsmaż na suchej patelni i podawaj zupę z kleksem jogurtu oraz chrupiącą szynką na wierzchu.

*Przygotuj 2 porcje dania (podane składniki są na 1 porcję)

KREM Z SELERA Z PROSCIUTTO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
seler korzeniowy	225.0	0.5 dużej sztuki	67.5	3.6	0.7	6.3
oliwa z oliwek	5.0	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
woda	187.5	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
jogurt naturalny, high protein (Pilos, Lidl)	20.0	0.1 kubeczka	15.8	2.3	0.1	1.3
szynka prosciutto	30.0	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
RAZEM	504.5		208.8	14.7	9.5	10.1

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

444 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

RACUCHY Z GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	65.0	0.5 szklanki	244.4	7.7	4.7	40.6
gruszka	78.0	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	9.6
mąka ziemniaczana	12.0	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	9.3
kardamon	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.4
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
skyr, naturalny	100.0	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
mleko migdałowe	55.0	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
oliwa z oliwek	2.0		17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	314.0		443.6	22.1	8.7	65.4

PRZEKĄSKA

365 KCAL

Gęsta "mizeria" ze skyrem i pestkami dyni + wafle ryżowe: Ogórka pokrój w plasterki. Wymieszaj ze skyrem, sokiem z cytryny, pestkami dyni i dopraw solą i pieprzem. Zjedz z waflami ryżowymi.

GĘSTA "MIZERIA" ZE SKYREM I PESTKAMI DYNI + WAFLE RYŻOWE - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
skyr, naturalny	150.0	1 opakowanie	96.6	18.0	0.0	6.2
dynia, pestki	30.0	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	3.8
ogórek	100.0	1 porcja	14.0	0.7	0.1	2.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
wafle ryżowe	20.0	2 sztuki	78.2	1.6	0.6	16.2
RAZEM	312.0		365.1	27.8	14.5	29.6

OBIAD

419 KCAL

Domowy gyros i ryż brązowy: *Porcja z poprzedniego dnia.

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką: *Porcja z poprzedniego dnia.

DOMOWY GYROS I RYŻ BRĄZOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ryż brązowy	30.0	2 łyżki	100.5	2.1	0.6	20.4
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1 porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
przyprawa do gyrosa	4.0	łyżeczka	11.1	0.4	0.4	1.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3.0	0.5 średniego ząbka	4.6	0.2	0.0	0.9

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

kukurydza, konserwowa	71.3	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
kapusta pekińska	150.0		24.0	1.8	0.3	2.0
marchew	85.0	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	4.3
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
koperek świeży	8.0	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.4
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	471.3		418.7	29.4	11.7	44.2

KOLACJA

209 KCAL

Krem z selera z prosciutto: *Porcja z poprzedniego dnia.

KREM Z SELERA Z PROSCIUTTO

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
seler korzeniowy	225.0	0.5 dużej sztuki	67.5	3.6	0.7	6.3
oliwa z oliwek	5.0	2.5 łyżeczki	44.9	0.0	5.0	0.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
woda	187.5	0.75 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
jogurt naturalny, high protein (Pilos, Lidl)	20.0	0.1 kubeczka	15.8	2.3	0.1	1.3
szynka prosciutto	30.0	2 plastry	66.6	8.3	3.6	0.3
RAZEM	504.5		208.8	14.7	9.5	10.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT

Hummus naturalny goVEGE 177.4 [g]

NABIAŁ WEGE

mleko migdałowe 610.0 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki 54.0 [g] Siemię lniane mielone 12.0 [g] słonecznik, nasiona 8.0 [g]

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy 52.0 [g] makaron z soczewicy 100.0 [g] masło orzechowe 10.0 [g]

miód pszczele 21.0 [g] musztarda 10.0 [g] sok z cytryny 50.0 [g]

tofu wędzone 180.0 [g] woda 885.0 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

mięso wołowe mielone chude 200.0 [g] mięso z piersi kurczaka, bez skóry 400.0 [g] szynka prosciutto 120.0 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe 344.8 [g] jogurt naturalny, high protein (Pilos, Lidl) 40.0 [g] jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica) 660.0 [g]

serek kremowy (np. Philadelphia), bez tłuszczu 30.0 [g] serek wiejski 400.0 [g] skyr, naturalny 550.0 [g]

OWOCE I PRZETWORY

cytryna 16.1 [g] daktyle, suszone 33.4 [g] gruszka 205.2 [g]

jabłko 137.0 [g] kiwi 95.3 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża 31.2 [g] chili w proszku 4.0 [g] cynamon mielony 3.0 [g]

Imbir, korzeń 2.0 [g] kardamon 2.0 [g] kmin rzymski 2.0 [g]

koperek świeży 32.0 [g] kurkuma mielona 4.0 [g] liść laurowy 2.0 [g]

papryka, mielona 4.0 [g] pieprz czarny mielony 16.0 [g] przyprawa do gyrosa 8.0 [g]

rozmaryn suszony 1.0 [g] sos balsamiczny 6.0 [g] sól 16.0 [g]

tymianek suszony 1.0 [g] ziele angielskie całe 2.0 [g] zioła prowansalskie 11.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży 150.0 [g] łosoś, wędzony 100.0 [g]

SŁODYCZE

kakao naturalne 8.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 76.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	204.6 [g]	cukinia	126.4 [g]	czosnek	23.8 [g]
fasola czerwona, konserwowa	140.0 [g]	kapusta pekińska	379.8 [g]	kukurydza, konserwowa	285.2 [g]
marchew	408.9 [g]	mąka ziemniaczana	24.0 [g]	mieszanka sałat	45.0 [g]
natka pietruszki	26.0 [g]	ogórek	188.9 [g]	ogórek kiszony	180.0 [g]
papryka czerwona, słodka	529.8 [g]	papryka wędzona	2.2 [g]	pietruszką, korzeń	35.2 [g]
pomidorki koktajlowe	160.0 [g]	Pomidory suszone w oliwie	14.0 [g]	pomidory w puszcze	1.0 [kg]
pomidory, czerwone	504.2 [g]	seler korzeniowy	725.8 [g]	soczewica czerwona, nasiona suche	102.6 [g]
ziemniaki	200.0 [g]				

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	140.0 [g]	chleb czystoziarnisty 100% ziaren	205.0 [g]	otręby owsiane	5.0 [g]
płatki owsiane	210.0 [g]	ryż brązowy	60.0 [g]	tortilla owsiana	90.0 [g]
wafle ryżowe	40.0 [g]				