

PLAN POSIŁKÓW OGÓLNY Z MIĘSEM I RYBAMI dieta na 1400 kcal

7 dni



DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Jaglanka ze śliwkami (298 g)	OBIAD	Spaghetti z kurczakiem w białym sosie z brokułami (355 g)
	PRZEKĄSKA	Koktajl bananowy z cynamonem na skyrze (368 g)	KOLACJA	Kanapki z pastą z makreli i twarogu (301 g)
DZIEŃ 2	ŚNIADANIE	Nocna owsianka z gruszką i chia (381 g)	OBIAD	Spaghetti z kurczakiem w białym sosie z brokułami (355 g)
	PRZEKĄSKA	Szybka sałatka z cieciorą (323 g)	KOLACJA	Kanapki z pastą z makreli i twarogu (301 g)
DZIEŃ 3	ŚNIADANIE	Omlęt z papryką i szynką (257 g)	OBIAD	Udka z kurczaka w papryce, surówka z buraków i kasza gryczana (392 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z mango i masłem orzechowym (281 g)	KOLACJA	Zupa jarzynowa z dorszem (562 g)
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Jajecznica z pieczarkami i szynką (288 g)	OBIAD	Udka z kurczaka w papryce, surówka z buraków i kasza gryczana (392 g)
	PRZEKĄSKA	Skyr naturalny z mango i wiórkami kokosowymi (279 g)	KOLACJA	Zupa jarzynowa z dorszem (562 g)
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Kanapki na słodko (241 g)	OBIAD	Pieczone ziemniaczki, jajko sadzone i smażone pieczarki (365 g)
	PRZEKĄSKA	Szybka sałatka z cieciorą (323 g)	KOLACJA	Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy (334 g)
DZIEŃ 6	ŚNIADANIE	Tortilla z łososiem, warzywami i sosem orzechowym (388 g)	OBIAD	Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem ryżowym, papryką i kurczakiem (283 g)
	PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny z płatkami i jabłkiem (272 g)	KOLACJA	Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy (334 g)
DZIEŃ 7	ŚNIADANIE	Pieczona owsianka twarogowa z bananem i chia (290 g)	OBIAD	Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem ryżowym, papryką i kurczakiem (283 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z pomidorem suszonym i oliwkami (185 g)	KOLACJA	Tortilla z łososiem, warzywami i sosem orzechowym (398 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

398 KCAL

Jaglanka ze śliwkami: Kaszę dokładnie wypłukać na sitku. Gotować pod przykryciem w lekko osolonej wodzie około 10 minut. Pokrojone w paski suszone śliwki dodać do ugotowanej kaszy i wymieszać z pitnym skyrem. Przełożyć do miski. Śliwki węgierki umyć i pokroić w kostkę (można poddusić i dodać na ciepło). Dodać do kaszy, polać syropem klonowym i posypać płatkami migdałów.

JAGLANKA ZE ŚLIWKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	165.0	0.5 butelki	105.3	12.5	3.0	7.1
kasza jaglana	50.0	3 łyżki	174.0	5.3	1.5	34.2
śliwki suszone	7.0	1 sztuka	19.7	0.2	0.1	4.2
śliwki, różne gatunki	60.0	2 węgierki	27.6	0.4	0.2	6.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	0.0
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	298.0		398.2	20.7	9.8	54.8

PRZEKĄSKA

263 KCAL

Koktajl bananowy z cynamonem na skyrze: Wszystkie składniki włożyć do blendera i zmiksuj.

KOKTAJL BANANOWY Z CYNAMONEM NA SKYRZE - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	17.4
mleko sojowe bez dodatku cukru np Alpro	110.0	0.5 szklanki	36.3	3.6	2.0	0.0
białko konopne	10.0	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	165.0	0.5 butelki	105.3	12.5	3.0	7.1
cynamon mielony	2.0	0.5 łyżeczki	4.9	0.1	0.0	0.5
kurkuma mielona	1.0	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
RAZEM	368.0		263.0	22.1	6.2	26.4

OBIAD

413 KCAL

Spaghetti z kurczakiem w białym sosie z brokułami: Mięso pokrój w kostkę i podsmaż z solą i pieprzem na oliwie. Na patelnię dorzuć małe różyczki brokuła i dodaj śmietankę oraz gałkę muszkatołową. Duś pod przykryciem aż brokuły zmiękną.

Ugotuj makaron al'dente i dodaj do sosu.

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

SPAGHETTI Z KURCZAKIEM W BIAŁYM SOSIE Z BROKUŁAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron gryczany lub owsiany spaghetti	50.0	1 porcja	174.5	7.2	1.5	31.5
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1 porcja	98.0	21.5	1.3	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
gałka muskatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.3
śmietanka 12%	50.0		68.0	1.5	6.0	2.0
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	4.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	355.0		412.7	34.9	11.8	38.2

KOLACJA

410 KCAL

Kanapki z pastą z makreli i twarogu: Z makreli wyjąć ości i rozdrobnić ją widelcem z twarogiem. Natkę drobno posiekać. Wymieszać pastę z natką i doprawić pieprzem. Zjeść na kanapkach z ogórkiem kiszonym.

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

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I TWAROGU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	15.4
makreła, wędzona	60.0	porcja	133.2	12.4	9.3	0.0
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100.0	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	301.0		410.2	38.3	14.8	20.6

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

380 KCAL

Nocna owsianka z gruszką i chia: Wieczorem poprzedniego dnia przełożyć płatki, pestki i nasiona chia do miski. Zalać mlekiem. Dodać sok z cytryny, przykryć i schować na noc do lodówki. Kolejnego dnia rano gruszkę pokroić w kostkę i oprószyć cynamonem.

NOCNA OWSIANKA Z GRUSZKĄ I CHIA

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane, górskie	30.0	3 łyżki	112.8	3.6	2.2	18.7
nasiona chia, suszone	20.0	2 łyżki	86.6	3.7	6.4	0.1
mleko sojowe bez dodatku cukru np Alpro	250.0	1 szklanka	82.5	8.3	4.5	0.0
gruszka	65.0	1 mała sztuka	37.7	0.4	0.1	8.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	10.0	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.3
RAZEM	381.0		380.3	18.4	17.8	28.6

PRZEKĄSKA

287 KCAL

Szybka sałatka z cieciorą: Warzywa pokrój w kostkę, wymieszaj z ciecierzycą. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą oraz natką.

SZYBKA SAŁATKA Z CIECIORKĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
ogórek	55.0	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.3
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	23.1
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
RAZEM	323.0		287.2	11.0	9.5	28.5

OBIAD

413 KCAL

Spaghetti z kurczakiem w białym sosie z brokułami: *Porcja z poprzedniego dnia.

SPAGHETTI Z KURCZAKIEM W BIAŁYM SOSIE Z BROKUŁAMI - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron gryczany lub owsiany spaghetti	50.0	1 porcja	174.5	7.2	1.5	31.5
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1 porcja	98.0	21.5	1.3	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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
gałka muszkatołowa, mielona	1.0	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.3
śmietanka 12%	50.0		68.0	1.5	6.0	2.0
brokuły	150.0	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	4.0
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	355.0		412.7	34.9	11.8	38.2

KOLACJA

410 KCAL

Kanapki z pastą z makreli i twarogu: Zjeść pastę z poprzedniego dnia na kanapkach z ogórkiem kiszonym.

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI I TWAROGU - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	15.4
makrela, wędzona	60.0	0.3 sztuki	133.2	12.4	9.3	0.0
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100.0	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
ogórek kiszony	60.0	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	301.0		410.2	38.3	14.8	20.6

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

304 KCAL

Omlet z papryką i szynką: Jajka ubij i dopraw solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną szynkę i paprykę i chwilę podsmaż. Zalej jajkami i usmaż omlet.

OMLET Z PAPRYKĄ I SZYNKĄ

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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
białko jaja kurzego	33.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	15.8	3.6	0.1	0.2
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
sól	0.6	0.5 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
szynka wiejska	40.0	2 plastry	50.4	8.2	1.8	0.4
pieprz czarny mielony	0.6	0.3 łyżeczki	1.5	0.1	0.0	0.2
RAZEM	257.2		303.5	25.3	19.9	4.9

PRZEKĄSKA

265 KCAL

Serek wiejski z mango i masłem orzechowym: Wymieszaj serek z masłem orzechowym i pokrojonym w kostkę mango.

SEREK WIEJSKI Z MANGO I MASŁEM ORZECHEWYM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
serek wiejski lekki	150.0	1 opakowanie	120.9	16.5	4.5	3.6
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	18.5
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
RAZEM	281.0		265.3	19.7	9.8	23.0

OBIAD

512 KCAL

Udka z kurczaka w papryce, surówka z buraków i kasza gryczana: Udka natrzyj papryką i piecz w piekarniku w 180 stopniach około 40 minut. W tym czasie ugotuj kaszę. Ugotowane buraki pokrój w plasterki. Przełóż do miski. Dodaj posiekany koperek i czerwoną cebulę. Dodaj oliwę z oliwek i przyprawę. Wymieszaj.

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

UDKA Z KURCZAKA W PAPRYCE, SURÓWKA Z BURAKÓW I KASZA GRYCZANA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
mięso z ud kurczaka, bez skóry	150.0	1 porcja	187.5	26.7	9.0	0.0
papryka słodka mielona	5.0	1 łyżeczka	14.4	0.7	0.7	0.9
papryka, mielona, wędzona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
czosnek w proszku	1.0		3.3	0.2	0.0	0.6
buraki gotowane	150.0	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	12.3
koperek świeży	10.0	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.5
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.1

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza gryczana niepalona	30.0	2 łyżki	102.9	4.0	1.0	18.4
RAZEM	392.0		512.1	35.0	24.2	36.5

KOLACJA

271 KCAL

Zupa jarzynowa z dorszem: Ziemniaki, marchewkę i cebulę obrać i pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać oliwę i wsypać pokrojone warzywa i różyczki brokułów. Często mieszając, podsmażyć je przez 10 minut, by odparowały wodę i zmiękły. Następnie wlać wodę i powoli doprowadzić do wrzenia. Gotować 5 minut.

Dodać pokrojonego na kawałki dorsza. Doprawić solą, papryką i pieprzem i gotować jeszcze przez 10-15 minut. Gotową zupę posypać natką pietruszki.

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

ZUPA JARZYNOWA Z DORSZEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
dorsz, świeży	90.0	1 porcja	69.3	15.9	0.6	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	5.4
brokuły	50.0	1 porcja	15.5	1.5	0.2	1.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.1
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	562.0		271.1	22.4	3.5	32.3

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

429 KCAL

Jajecznica z pieczarkami i szynką: Pieczarki obierz, pokrój na kawałki i podsmaż na oliwie z kawałkami szynki. Wbij jajka i przygotuj jajecznicę. Przypraw świeżo zmielonym pieprzem i zjedz z kromką chleba.

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I SZYNKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jaja kurze całe	150.0		210.0	18.8	14.6	0.9
pieczarka biała	54.0	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	0.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
szynka wiejska	40.0	2 plastry	50.4	8.2	1.8	0.4
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	35.0	1 kromka	82.6	2.5	2.5	7.7
RAZEM	288.0		428.6	30.9	27.0	9.7

PRZEKĄSKA

233 KCAL

Skyr naturalny z mango i wiórkami kokosowymi: Wymieszaj skyr z wiórkami i pokrojonym w kostkę mango.

SKYR NATURALNY Z MANGO I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI - 1 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
wiórki kokosowe	8.0	1 łyżka	52.6	0.4	5.1	0.5
mango	121.0	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	18.5
RAZEM	279.0		232.6	19.1	5.4	25.1

OBIAD

512 KCAL

Udka z kurczaka w papryce, surówka z buraków i kasza gryczana: *Porcja z poprzedniego dnia.

UDKA Z KURCZAKA W PAPRYCE, SURÓWKA Z BURAKÓW I KASZA GRYCZANA - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
mięso z ud kurczaka, bez skóry	150.0	1 porcja	187.5	26.7	9.0	0.0
papryka słodka mielona	5.0	1 łyżeczka	14.4	0.7	0.7	0.9
papryka, mielona, wędzona	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
czosnek w proszku	1.0		3.3	0.2	0.0	0.6
buraki gotowane	150.0	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	12.3
koperek świeży	10.0	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.5
cebula czerwona	35.0	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.1
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1.0	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza gryczana niepalona	30.0	2 łyżki	102.9	4.0	1.0	18.4

RAZEM	392.0	512.1	35.0	24.2	36.5
-------	-------	-------	------	------	------

KOLACJA

271 KCAL

Zupa jarzynowa z dorszem: *Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA JARZYNOWA Z DORSZEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
dorsz, świeży	90.0	1 porcja	69.3	15.9	0.6	0.0
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
marchew	105.0	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	5.4
brokuły	50.0	1 porcja	15.5	1.5	0.2	1.4
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	3.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.2	0.1	0.0	0.1
woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
papryka słodka mielona	1.0	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.2
oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	2.0	0.0
RAZEM	562.0		271.1	22.4	3.5	32.3

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

354 KCAL

Kanapki na słodko: Chleb posmaruj masłem orzechowym, następnie rozsmaruj twaróg, ułóż na górze plasterki śliwki i dopraw cynamonem.

KANAPKI NA SŁODKO - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	70.0	2 kromki	165.2	4.9	4.9	15.4
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
śliwki, różne gatunki	60.0	1 sztuka	27.6	0.4	0.2	6.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100.0	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
RAZEM	241.0		354.2	27.8	10.5	26.1

PRZEKĄSKA

287 KCAL

Szybka sałatka z cieciorą: Warzywa pokrój w kostkę, wymieszaj z ciecierzycą. Dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny i oliwą oraz natką.

SZYBKA SAŁATKA Z CIECIORĄ - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
ogórek	55.0	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.3
ciecierzyca konserwowa	130.0	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	23.1
natka pietruszki	10.0	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
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
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10.0	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
RAZEM	323.0		287.2	11.0	9.5	28.5

OBIAD

411 KCAL

Pieczone ziemniaczki, jajko sadzone i smaźone pieczarki: Ziemniaki obierz i pokrój w czastki (słupki lub ćwiartki). Ziemniaki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, dopraw solą i pieprzem. Ziemniaki piecz na najwyższym poziomie piekarnika w 200 stopniach ok. 30 minut. Pieczarki pokrój w plasterki i wrzuć na patelnię z oliwą, podsmaż aż zmiękną, zgarnij na bok i usmaż jajka sadzone. Podawaj z ziemniaczkami.

PIECZONE ZIEMNIACZKI, JAJKO SADZONE I SMAŻONE PIECZARKI - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ziemniaki	150.0	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
jaja kurze całe	150.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól	2.0	2 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
pieczarka biała	54.0	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	0.3

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	365.0		411.1	23.4	22.9	24.7

KOLACJA

323 KCAL

Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy: Cebulę pokroić i podsmażyć w garnku na oliwie. Dodać dynię pokrojoną w kostkę, soczewicę, podlać wodą (taką ilością, która zakryje warzywa). Dusić pod przykryciem do miękkości. Doprawić do smaku solą, pieprzem i natką pietruszki.

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

ZUPA KREM Z DYNI I CZERWONEJ SOCZEWICY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	240.0	2 szklanki (pokrojonej)	81.6	2.3	0.3	17.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45.0	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	21.9
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	334.0		322.5	14.5	9.8	41.3

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

348 KCAL

Tortilla z łososiem, warzywami i sosem orzechowym: Sos orzechowy: Wymieszaj wszystkie składniki (masło orzechowe, sos sojowy, woda, skyr, syrop klonowy, sok z cytryny) do uzyskania gładkiej konsystencji.

Sosem posmaruj tortillę, ułóż na niej liście sałaty, plasterki pomidora, łososa i paseczki papryki, zawiń w rulon.

TORTILLA Z ŁOSOSIEM, WARZYWAMI I SOSEM ORZECHOWYM

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
sałata rzymska	20.0	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.2
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.1
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	15.0	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
skyr, naturalny	50.0	0.3 opakowania	32.2	6.0	0.0	2.0
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
łosoś, wędzony	50.0	porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
RAZEM	388.0		347.7	25.7	12.1	30.8

PRZEKĄSKA

259 KCAL

Jogurt naturalny z płatkami i jabłkiem: Wymieszaj jogurt z płatkami i dodaj starte lub pokrojone jabłko.

JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI I JABŁKIEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jogurt naturalny	150.0	1 kubek	83.3	6.5	2.3	9.3
płatki owsiane, górskie	20.0	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	12.5
jabłko	94.0	0.5 średniej sztuki	47.0	0.4	0.4	9.5
orzechy włoskie	8.0	2 sztuki	53.3	1.3	4.8	0.9
RAZEM	272.0		258.7	10.5	8.9	32.2

OBIAD

455 KCAL

Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem ryżowym, papryką i kurczakiem: Ugotuj makaron.

Pierś z kurczaka i paprykę pokrój w kostkę. Wrzuć na patelnię na oliwę i podsmaż chwilę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pozostałe przyprawy. Podsmaż aż mięso będzie rumiane. Dodaj sok z cytryny, miód, sos sojowy oraz ugotowany makaron i wymieszaj dokładnie aby smaki się połączyły. Posyp sezamem.

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

SŁODKO-KWAŚNA CHIŃSZCZYŻNA Z MAKARONEM RYŻOWYM, PAPRYKĄ I KURCZAKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
papryka słodka mielona	2.5	0.5 łyżeczki	7.2	0.3	0.3	0.5

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.1
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	39.3
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1 porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.2
RAZEM	282.5		455.3	27.7	13.5	52.2

KOLACJA

323 KCAL

Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy: *Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA KREM Z DYNI I CZERWONEJ SOCZEWICY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	4.0	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	240.0	2 szklanki (pokrojonej)	81.6	2.3	0.3	17.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45.0	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	21.9
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	334.0		322.5	14.5	9.8	41.3

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

497 KCAL

Pieczona owsianka twarogowa z bananem i chia: Rozgnieć widelcem twaróg, wymieszaj z roztrzepanymi jajkami. Dodaj płatki owsiane i rozgniecionego banana oraz nasiona chia. Przelej masę do żaroodpornego naczynka, posyp płatkami migdałów. Piecz 25 minut w 170 stopniach.

PIECZONA OWSIANKA TWAROGOWA Z BANANEM I CHIA - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100.0	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
jaja kurze całe	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
płatki owsiane, górskie	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	25.0
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	17.4
nasiona chia, suszone	10.0	1 łyżka	43.3	1.8	3.2	0.0
płatki migdałów	10.0	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	0.0
RAZEM	290.0		497.4	35.7	16.8	46.2

PRZEKĄSKA

187 KCAL

Serek wiejski z pomidorem suszonym i oliwkami: Pomidory i oliwki pokrój. Wymieszaj wszystkie składniki.

SEREK WIEJSKI Z POMIDOREM SUSZONYM I OLIVKAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
serek wiejski lekki	150.0	1 opakowanie	120.9	16.5	4.5	3.6
Pomidory suszone w oliwie	20.0	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	3.8
oliwki czarne marynowane, konserwowe	13.0	5 sztuk	19.8	0.2	1.8	0.4
oregano suszone	1.0	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.3
pieprz czarny mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	185.0		187.2	18.7	7.7	8.5

OBIAD

455 KCAL

Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem ryżowym, papryką i kurczakiem: *Porcja z poprzedniego dnia.

SŁODKO-KWAŚNA CHIŃSZCZYŻNA Z MAKARONEM RYŻOWYM, PAPRYKĄ I KURCZAKIEM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
miód pszczeli	7.0	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1.0	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
papryka słodka mielona	2.5	0.5 łyżeczki	7.2	0.3	0.3	0.5
chili w proszku	1.0	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
czosnek	3.0	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
sezam, nasiona	5.0	1 lekko czubata łyżeczka	31.6	1.2	3.0	0.1
makaron ryżowy	50.0	1 porcja	182.0	3.0	0.3	39.3
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100.0	1 porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
papryka czerwona, słodka	75.0	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
sos sojowy	10.0	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
sok z cytryny	20.0	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.2
RAZEM	282.5		455.3	27.7	13.5	52.2

KOLACJA

348 KCAL

Tortilla z łososiem, warzywami i sosem orzechowym: Sos orzechowy: Wymieszaj wszystkie składniki (masło orzechowe, sos sojowy, woda, skyr, syrop klonowy, sok z cytryny) do uzyskania gładkiej konsystencji.

Sosem posmaruj tortillę, ułóż na niej liście sałaty, plasterki pomidora, łososia i paseczki papryki, zawiń w rulon.

TORTILLA Z ŁOSOSIEM, WARZYWAMI I SOSEM ORZECHEWYM

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
sałata rzymska	20.0	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.2
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
papryka żółta, słodka	75.0	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.1
masło orzechowe	10.0	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
sos sojowy	5.0	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5.0	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	25.0	2.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5.0	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
łosoś, wędzony	50.0	porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
skyr, naturalny	50.0		32.2	6.0	0.0	2.0
RAZEM	398.0		347.7	25.7	12.1	30.8

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

RÓŻNE

papryka, mielona, wędzona 2.0 [g]

NABIAŁ WEGE

mleko sojowe bez dodatku cukru 360.0 [g]
np Alpro

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki 13.5 [g]	nasiona chia, suszone 30.0 [g]	orzechy włoskie 17.8 [g]
płatki migdałów 20.0 [g]	sezam, nasiona 10.0 [g]	wiórki kokosowe 8.0 [g]

DODATKI DO DAŃ

masło orzechowe 40.0 [g]	miód pszczele 14.0 [g]	sok z cytryny 75.0 [g]
sos sojowy 30.0 [g]	woda 290.0 [g]	

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry 400.0 [g]	mięso z ud kurczaka, bez skóry 300.0 [g]	szynka wiejska 83.4 [g]
--	--	-------------------------

NABIAŁ I JAJA

białko jaja kurzego 33.0 [g]	jaja kurze całe 517.2 [g]	jogurt naturalny 150.0 [g]
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica) 330.0 [g]	ser twarogowy chudy (np. Piątnica) 400.0 [g]	serek wiejski lekki 300.0 [g]
skyr, naturalny 250.0 [g]	śmietanka 12% 100.0 [g]	

OWOCE I PRZETWORY

banan 254.0 [g]	gruszka 85.5 [g]	jabłko 128.8 [g]
mango 350.6 [g]	śliwki suszone 8.2 [g]	śliwki, różne gatunki 127.6 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

białko konopne 10.0 [g]	chili w proszku 2.0 [g]	cynamon mielony 6.0 [g]
czosnek w proszku 2.0 [g]	gałka muskatołowa, mielona 2.0 [g]	koperek świeży 20.0 [g]
kurkuma mielona 1.0 [g]	oregano suszone 1.0 [g]	papryka słodka mielona 17.0 [g]
pieprz czarny mielony 15.6 [g]	sól 11.6 [g]	

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży 180.0 [g]	łosoś, wędzony 100.0 [g]	makrela, wędzona 174.0 [g]
-------------------------	--------------------------	----------------------------

SŁODYCZE

syrop klonowy 15.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 96.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	655.8 [g]	buraki gotowane	300.0 [g]	cebula	159.2 [g]
cebula czerwona	75.2 [g]	ciecierzyca konserwowa	260.0 [g]	czosnek	6.8 [g]
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	676.0 [g]	marchew	283.8 [g]	natka pietruszki	54.0 [g]
ogórek	152.8 [g]	ogórek kiszony	120.0 [g]	oliwki czarne marynowane, konserwowe	13.0 [g]
papryka czerwona, słodka	264.9 [g]	papryka żółta, słodka	182.8 [g]	pieczarka biała	121.4 [g]
Pomidory suszone w oliwie	20.0 [g]	pomidory, czerwone	450.0 [g]	sałata rzymska	42.6 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	90.0 [g]	ziemniaki	600.0 [g]		

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	245.0 [g]	kasza gryczana niepalona	60.0 [g]	kasza jaglana	50.0 [g]
makaron gryczany lub owsiany spaghetti	100.0 [g]	makaron ryżowy	100.0 [g]	płatki owsiane, górskie	90.0 [g]
tortilla owsiana	90.0 [g]				