

PLAN POSIŁKÓW OGÓLNY Z MIĘSEM I RYBAMI DIETA NA 1800 KCAL

7 dni



DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Jaglanka ze śliwkami (310 g)	OBIAD	Spaghetti z kurczakiem w białym sosie z brokułami (435 g)
	PRZEKĄSKA	Koktajl bananowy z cynamonem na skyrze (405 g)	KOLACJA	Kanapki z pastą z makreli i twarogu (345 g)
DZIEŃ 2	ŚNIADANIE	Nocna owsianka z gruszką i chia (485 g)	OBIAD	Spaghetti z kurczakiem w białym sosie z brokułami (435 g)
	PRZEKĄSKA	Szybka sałatka z cieciorą (375 g)	KOLACJA	Kanapki z pastą z makreli i twarogu (345 g)
DZIEŃ 3	ŚNIADANIE	Omlet z papryką i szynką (260 g); chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany (50 g)	OBIAD	Udka z kurczaka w papryce, surówka z buraków i kasza gryczana (415 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z mango i masłem orzechowym (345 g)	KOLACJA	Zupa jarzynowa z dorszem (590 g)
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Jajecznica z pieczarkami i szynką (355 g)	OBIAD	Udka z kurczaka w papryce, surówka z buraków i kasza gryczana (415 g)
	PRZEKĄSKA	Skyr naturalny z mango i wiórkami kokosowymi (290 g)	KOLACJA	Zupa jarzynowa z dorszem (590 g)
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Kanapki na słodko (285 g)	OBIAD	Pieczone ziemniaczki, jajko sadzone i smażone pieczarki (485 g)
	PRZEKĄSKA	Szybka sałatka z cieciorą (375 g)	KOLACJA	Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy (355 g)
DZIEŃ 6	ŚNIADANIE	Tortilla z łososiem, warzywami i sosem orzechowym (405 g)	OBIAD	Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem ryżowym, papryką i kurczakiem (350 g)
	PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny z płatkami i jabłkiem (290 g)	KOLACJA	Zupa krem z dyni i czerwonej soczewicy (355 g)
DZIEŃ 7	ŚNIADANIE	Pieczona owsianka twarogowa z bananem i chia (300 g)	OBIAD	Słodko-kwaśna chińszczyzna z makaronem ryżowym, papryką i kurczakiem (350 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z pomidorem suszonym i oliwkami (235 g)	KOLACJA	Tortilla z łososiem, warzywami i sosem orzechowym (415 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

433 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	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	165	0.5 butelki	105.3	12.5	3.0	7.1
kasza jaglana	60	0.25 szklanki	208.8	6.3	1.7	41.0
śliwki suszone	7	1 sztuka	19.7	0.2	0.1	4.2
śliwki, różne gatunki	60	2 węgierki	27.6	0.4	0.2	6.0
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
RAZEM	310		433.0	21.7	10.1	61.7

PRZEKĄSKA

297 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	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	25.1
mleko sojowe bez dodatku cukru np Alpro	110	0.5 szklanki	36.3	3.6	2.0	0.0
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	165	0.5 butelki	105.3	12.5	3.0	7.1
cynamon mielony	2	0.5 łyżeczki	4.9	0.1	0.0	0.5
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
RAZEM	405		297.0	22.5	6.3	34.0

OBIAD

564 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	60	1 porcja	209.4	8.6	1.8	37.8
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150		147.0	32.3	2.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.3
śmietanka 12%	60		81.6	1.8	7.2	2.4
brokuły	150	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	4.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	435		564.0	47.4	19.9	44.9

KOLACJA

503 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	22.0
makreła, wędzona	70	0.3 sztuki	155.4	14.5	10.9	0.0
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	345		503.2	42.4	18.5	27.2

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

471 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	40	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	25.0
nasiona chia, suszone	20	2 łyżki	86.6	3.7	6.4	0.1
mleko sojowe bez dodatku cukru np Alpro	250	1 szklanka	82.5	8.3	4.5	0.0
gruszka	160	1 średnia sztuka	90.5	0.9	0.3	19.2
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.3
RAZEM	485		470.7	20.1	18.7	46.1

PRZEKĄSKA

296 KCAL

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

SZYBKĄ SAŁATKĄ Z CIECIORĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	3.8
ogórek	55	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.3
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	23.1
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
RAZEM	375		296.1	11.5	9.6	29.8

OBIAD

564 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	60	1 porcja	209.4	8.6	1.8	37.8
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150		147.0	32.3	2.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	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	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.3
śmietanka 12%	60		81.6	1.8	7.2	2.4
brokuły	150	0.3 sztuki	46.5	4.5	0.6	4.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	435		564.0	47.4	19.9	44.9

KOLACJA

503 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	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	22.0
makrela, wędzona	70	0.3 sztuki	155.4	14.5	10.9	0.0
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	345		503.2	42.4	18.5	27.2

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

423 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	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
białko jaja kurzego	35	1 sztuka (kl. wagowa M)	15.8	3.6	0.1	0.2
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
szynka wiejska	40	2 plastry	50.4	8.2	1.8	0.4
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	50	1 kromka	118.0	3.5	3.5	11.0
RAZEM	310		422.5	28.8	23.4	16.0

PRZEKĄSKA

395 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.
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	18.5
serek wiejski wysokobiałkowy	200	1 opakowanie	190.0	30.0	6.0	4.0
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	1.8
RAZEM	345		395.3	35.8	16.2	24.3

OBIAD

581 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 przyprawy. 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	1 porcja	187.5	26.7	9.0	0.0
papryka słodka mielona	5	1 łyżeczka	14.4	0.7	0.7	0.9
papryka, mielona, wędzona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
czosnek w proszku	1		3.3	0.2	0.0	0.6
buraki gotowane	150	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	12.3
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.5

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza gryczana niepalona	50	0.25 szklanki	171.5	6.6	1.7	30.8
RAZEM	415		580.8	37.6	24.9	48.8

KOLACJA

335 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	100		77.0	17.7	0.7	0.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	5.4
brokuły	50	1 porcja	15.5	1.5	0.2	1.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	590		335.5	24.5	9.6	32.7

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

582 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

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
pieczarka biała	55	3 średnie sztuki	11.3	1.5	0.2	0.3
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
szynka wiejska	40	2 plastry	50.4	8.2	1.8	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	22.0
RAZEM	355		582.0	35.5	31.6	24.0

PRZEKĄSKA

285 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	1 opakowanie	96.6	18.0	0.0	6.2
wiórki kokosowe	16	2 łyżki	105.1	0.9	10.1	0.9
mango	125	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	18.5
RAZEM	290		285.2	19.5	10.5	25.6

OBIAD

581 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	1 porcja	187.5	26.7	9.0	0.0
papryka słodka mielona	5	1 łyżeczka	14.4	0.7	0.7	0.9
papryka, mielona, wędzona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
czosnek w proszku	1		3.3	0.2	0.0	0.6
buraki gotowane	150	0.3 opakowania	106.5	2.4	5.3	12.3
koperek świeży	10	1 łyżka posiekanego	4.3	0.3	0.1	0.5
cebula czerwona	35	0.5 sztuki	16.1	0.4	0.0	3.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
kasza gryczana niepalona	50	0.25 szklanki	171.5	6.6	1.7	30.8

RAZEM	415	580.8	37.6	24.9	48.8
-------	-----	-------	------	------	------

KOLACJA

335 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	100		77.0	17.7	0.7	0.0
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	1.1	0.2	5.4
brokuły	50	1 porcja	15.5	1.5	0.2	1.4
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
woda	125	0.5 szklanki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	590		335.5	24.5	9.6	32.7

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

486 KCAL

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

KANAPKI NA SŁODKO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	100	2 kromki	236.0	7.0	7.0	22.0
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	1.8
śliwki, różne gatunki	60	1 sztuka	27.6	0.4	0.2	6.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	100	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
RAZEM	285		485.9	32.5	17.5	33.6

PRZEKĄSKA

296 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	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	3.8
ogórek	55	1 połowa krótkiego szklarniowego	7.7	0.4	0.1	1.3
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	23.1
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
RAZEM	375		296.1	11.5	9.6	29.8

OBIAD

548 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 jajko sadzone. Podawaj z ziemniaczkami.

PIECZONE ZIEMNIACZKI, JAJKO SADZONE I SMAŻONE PIECZARKI						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ziemniaki	225	3 średnie sztuki	173.3	4.6	0.2	34.6
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
sól	2	2 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
pieczarka biała	90	5 średnich sztuk	18.9	2.4	0.4	0.5

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
oliwa z oliwek	16	2 łyżki	143.5	0.0	15.9	0.0
RAZEM	485		548.2	25.9	31.1	36.5

KOLACJA

437 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. Posyp pestkami dyni.

*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	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	240	2 szklanki (pokrojonej)	81.6	2.3	0.3	17.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	21.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	2.5
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	355		436.9	19.4	19.0	43.8

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

386 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 ORZECHEWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	60	1 porcja	153.2	5.6	3.5	22.5
sałata rzymska	20	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.2
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.1
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	15	1.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
skyr, naturalny	50	0.3 opakowania	32.2	6.0	0.0	2.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
łosoś, wędzony	50	porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
RAZEM	405		386.1	27.0	13.0	36.4

PRZEKĄSKA

342 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	1 kubek	83.3	6.5	2.3	9.3
płatki owsiane, górskie	20	2 łyżki	75.2	2.4	1.4	12.5
jabłko	100	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	10.1
orzechy włoskie	20	5 sztuk	133.2	3.2	12.1	2.3
RAZEM	290		341.6	12.4	16.1	34.2

OBIAD

577 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	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1	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	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	0.3
makaron ryżowy	50	1 porcja	182.0	3.0	0.3	39.3
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
sos sojowy	10	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.2
RAZEM	350		577.2	40.4	18.9	57.9

KOLACJA

437 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	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	1.8
natka pietruszki	4	0.5 łyżeczka posiekanej	1.6	0.2	0.0	0.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	240	2 szklanki (pokrojonej)	81.6	2.3	0.3	17.0
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45	3 łyżki	153.4	11.4	1.4	21.9
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
dynia, pestki	20		114.4	4.9	9.2	2.5
RAZEM	355		436.9	19.4	19.0	43.8

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

535 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	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
płatki owsiane, górskie	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	31.2
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	17.4
nasiona chia, suszone	10	1 łyżka	43.3	1.8	3.2	0.0
płatki migdałów	10	1 łyżka	58.1	2.2	5.1	0.0
RAZEM	300		535.0	36.8	17.5	52.5

PRZEKĄSKA

256 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.
Pomidory suszone w oliwie	20	2 sztuki	41.4	1.8	1.3	3.8
serek wiejski wysokobiałkowy	200	1 opakowanie	190.0	30.0	6.0	4.0
oliwki czarne marynowane, konserwowe	13	5 sztuk	19.8	0.2	1.8	0.4
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.3
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	235		256.3	32.2	9.2	8.9

OBIAD

577 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	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
cynamon mielony	1	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	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	0.3
makaron ryżowy	50	1 porcja	182.0	3.0	0.3	39.3
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	75	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	1 łyżka	4.3	0.3	0.0	0.8
sok z cytryny	20	2 łyżki	4.2	0.1	0.1	1.2
RAZEM	350		577.2	40.4	18.9	57.9

KOLACJA

386 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	60	1 porcja	153.2	5.6	3.5	22.5
sałata rzymska	20	1 garść	3.4	0.2	0.1	0.2
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
papryka żółta, słodka	75	0.5 sztuki	20.3	0.8	0.2	4.1
masło orzechowe	10	1 łyżeczka	60.9	2.6	4.9	0.9
sos sojowy	5	1 łyżeczka	2.1	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
woda	25	2.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
syrop klonowy	5	1 łyżeczka	13.5	0.0	0.0	3.4
łosoś, wędzony	50	porcja	81.0	10.8	4.2	0.0
skyr, naturalny	50		32.2	6.0	0.0	2.0
RAZEM	415		386.1	27.0	13.0	36.4

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 67.5 [g]	nasiona chia, suszone 30.0 [g]	orzechy włoskie 44.4 [g]
płatki migdałów 20.0 [g]	sezam, nasiona 26.0 [g]	wiórki kokosowe 16.0 [g]

DODATKI DO DAŃ

masło orzechowe 60.0 [g]	miód pszczele 28.0 [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 600.0 [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 wysokobiałkowy 400.0 [g]
skyr, naturalny 250.0 [g]	śmietanka 12% 120.0 [g]	

OWOCE I PRZETWORY

banan 309.5 [g]	gruszka 205.3 [g]	jabłko 137.0 [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 16.0 [g]	sól 12.0 [g]	

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży 200.0 [g]	łosoś, wędzony 100.0 [g]	makrela, wędzona 202.8 [g]
-------------------------	--------------------------	----------------------------

SŁODYCZE

syrop klonowy 15.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 128.0 [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	68.0 [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	161.8 [g]
Pomidory suszone w oliwie	20.0 [g]	pomidory, czerwone	558.4 [g]	sałata rzymska	42.6 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	90.0 [g]	ziemniaki	699.9 [g]		

ZBOŻOWE

chleb bezglutenowy, dobrej jakości, np. gryczany	450.0 [g]	kasza gryczana niepalona	100.0 [g]	kasza jaglana	60.0 [g]
makaron gryczany lub owsiany spaghetti	120.0 [g]	makaron ryżowy	100.0 [g]	płatki owsiane, górskie	110.0 [g]
tortilla owsiana	120.0 [g]				