

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

MACIEJ |  **BONKOWSKI**  
DIETETYK

Jadłospis

Dla ćwiczących wieczorem-1750 kcal

Dietetyk Maciej Bońkowski

# 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
Owocowa owsianka	Kanapka z warzywami Musztardowy kurczak	Owocowa owsianka	Jabłkowa owsianka z lodówki	Jabłkowa owsianka z lodówki	Chrupiący twaróg Kanapka z warzywami	Jaja na miękko z pieczywem, sałatą i pomidorem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Kanapka z warzywami Musztardowy kurczak	Owocowy jogurt	Kanapka z mozzarellą	Kanapka z twarogiem i dżemem	Chrupiący twaróg Kanapka z warzywami	Kanapka z szynką drobiową	Serek wiejski z warzywami i pieczywem
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Migdały	Musztardowy kurczak Lekka sałatka z kurczakiem Sos czosnkowy	Sos czosnkowy Musztardowy kurczak Lekka sałatka z kurczakiem	Owoce i orzechy	Kefir Marchew Migdały	Jabłko Migdały Kefir	Deser owocowo- jogurtowy
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Kurczak z patelni Ryż gotowany Warzywa duszone	Kurczak z patelni Ryż gotowany Warzywa duszone	Makaron gotowany Sos pomidorowy Ser mozzarella	Makaron gotowany Sos pomidorowy Ser mozzarella	Łosoś na parze Puree ziemniaczane Surówka z marchwi, jabłka i cebuli	Łosoś na parze Puree ziemniaczane Surówka z marchwi, jabłka i cebuli	Sos do sałatki Kasza gryczana gotowana Sałatka z mozzarellą
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Koktajl pomarańczowy	Koktajl truskawkowy	Koktajl gruszka-kiwi	Koktajl z mango	Koktajl z mango	Deser owocowo- jogurtowy	Koktajl czekoladowy
K: 1872.3 / B: 86.7 T: 62.7 / WP: 223.3 F: 37.6 / WW: 22.0	K: 1747.4 / B: 98.2 T: 56.6 / WP: 197.4 F: 31.9 / WW: 19.5	K: 1740.1 / B: 84.0 T: 56.9 / WP: 205.8 F: 36.8 / WW: 20.4	K: 1806.3 / B: 72.4 T: 65.5 / WP: 219.0 F: 29.8 / WW: 21.8	K: 1740.5 / B: 77.0 T: 65.1 / WP: 199.6 F: 30.8 / WW: 19.8	K: 1769.8 / B: 77.6 T: 64.5 / WP: 205.7 F: 30.7 / WW: 20.5	K: 1760.9 / B: 83.4 T: 62.1 / WP: 200.7 F: 31.0 / WW: 20.1

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

K:456.8 / B:16.2 / T:11.7 / WP:67.1 / F:9.4 / WW:6.7

### OWOCOWA OWSIANKA

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)  
Migdały - 8 g (0.5 x Łyżka)  
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Do mleka wrzucić płatki i cynamon, gotować do uzyskania właściwej konsystencji (2 minuty). Do ugotowanego mleka dodać banana pokrojonego w plastry, posiekane jabłko oraz migdały

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:327.5 / B:19.8 / T:10.7 / WP:36.1 / F:3.9 / WW:3.6

### KANAPKA Z WARZYWAMI

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni jasny - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Przygotować kanapki, na wierzch położyć pokrojonego w plastry pieczonego kurczaka

### MUSZTARDOWY KURCZAK (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)  
Musztarda - 30 g (3 x Łyżeczka)  
Kurkuma - 3 g (0.6 x Łyżeczka)  
Sól morska - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 30 minut

Kurczaka natrzeć dokładnie musztardą i przyprawami, odstawić do lodówki co najmniej na pół godziny. Mięso piec w naczyniu żaroodpornym w temp. 180 C przez 25 minut

## OBIAD 12:30

K:271.8 / B:9.0 / T:23.4 / WP:3.4 / F:5.8 / WW:0.4

### MIGDAŁY

Migdały - 45 g (3 x Łyżka)

## PODWIECZOREK 16:00

K:560.5 / B:35.4 / T:13.4 / WP:69.9 / F:12.4 / WW:6.7

### KURCZAK Z PATELNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)  
Curry - 4 g (4 x Szczypta)  
Sól morska - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

Mięso posiekać w kostkę i oprószyć przyprawami. Usmażyć na patelni bez dodatku tłuszczu

### RYŻ GOTOWANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Ryż biały (paraboiled) - 120 g (8 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie. Wymieszać z oliwą i posiekaną natką pietruszki.

### WARZYWA DUSZONE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Brokuły, mrożone - 200 g (0.4 x Opakowanie)  
Fasolka szparagowa, mrożona - 200 g (0.4 x Opakowanie)  
Por - 140 g (1 x Sztuka)  
Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

Na rozgrzanej oliwie podsmażyć posiekaną cebulę i paprykę, marchewkę pokrojona wzdłuż na długie, cienkie plasterki i pora pokrojonego w kwadraty. Dusić wszystkie składniki pod przykryciem około 15 minut. Następnie dodać fasolkę szparagowa i lekko obgotowany brokuł. Warzywa dusić razem jeszcze 10 minut. Na końcu dodać sól i jasny sos sojowy do smaku. Warzywa powinny zachować jasny kolor.

KOKTAJL POMARAŃCZOWY

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut  
Zmiksować składniki na koktajl

---

SUMA K: 1872.3 B: 86.7 T: 62.7 WP: 223.3 F: 37.6 WW: 22.0

## ŚNIADANIE 07:00

K:327.5 / B:19.8 / T:10.7 / WP:36.1 / F:3.9 / WW:3.6

### KANAPKA Z WARZYWAMI

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni jasny - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Przygotować kanapki, na wierzch położyć pokrojonego w plastry pieczonego kurczaka

### MUSZTARDOWY KURCZAK (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:482.5 / B:15.6 / T:21.7 / WP:53.4 / F:6.1 / WW:5.4

### OWOCOWY JOGURT

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)  
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)  
Orzechy włoskie - 22 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Owoce posiekać, wymieszać wszystkie składniki z jogurtem i zapakować w szczelnym pojemniku

## OBIAD 12:30

K:169.8 / B:21.9 / T:3.4 / WP:10.7 / F:4.5 / WW:1.1

### MUSZTARDOWY KURCZAK (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### LEKKA SAŁATKA Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Brokuły, gotowane w wodzie - 200 g (2 x Porcja)  
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 40 g (8 x Liść)



Czas przygotowania: 15 minut

Sałate porwać na mniejsze kawałki. Brokuły podzielić na różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Kurczaka i paprykę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki i polać sosem czosnkowym

### SOS CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 5 minut

Czosnek wycisnąć lub drobno posiekać, dodać do jogurtu. Doprawić do smaku

## PODWIECZOREK 16:00

K:560.5 / B:35.4 / T:13.4 / WP:69.9 / F:12.4 / WW:6.7

### KURCZAK Z PATELNI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### RYŻ GOTOWANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



WARZYWA DUSZONE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



**KOLACJA 19:00**

**K:207.1 / B:5.5 / T:7.4 / WP:27.3 / F:5.0 / WW:2.7**

**KOKTAJL TRUSKAWKOWY**

Truskawki, mrożone - 150 g (1.5 x Szklanka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Zmiksować wszystkie składniki na gładki koktajl

---

**SUMA K: 1747.4 B: 98.2 T: 56.6 WP: 197.4 F: 31.9 WW: 19.5**

## ŚNIADANIE 07:00

K:536.7 / B:18.8 / T:16.0 / WP:73.8 / F:11.0 / WW:7.3

### OWOCOWA OWSIANKA

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)  
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)  
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Do mleka wrzucić płatki i cynamon, gotować do uzyskania właściwej konsystencji (2 minuty). Do ugotowanego mleka dodać banana pokrojonego w plastry, posiekane jabłko oraz migdały

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:284.7 / B:13.2 / T:10.0 / WP:33.2 / F:4.5 / WW:3.3

### KANAPKA Z MOZZARELLĄ

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawalek)  
Sałata - 5 g (1 x Liść)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Przygotować kanapkę

## OBIAD 12:30

K:169.8 / B:21.9 / T:3.4 / WP:10.7 / F:4.5 / WW:1.1

### SOS CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### MUSZTARDOWY KURCZAK (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### LEKKA SAŁATKA Z KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## PODWIECZOREK 16:00

K:578.1 / B:24.4 / T:25.6 / WP:57.6 / F:12.5 / WW:5.6

### MAKARON GOTOWANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Makaron pełnoziarnisty - 140 g (2 x Szklanka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie z odrobiną oliwy

### SOS POMIDOROWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 400 g (4 x Porcja)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)  
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)  
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

Cebulę i czosnek drobno posiekać. Podsmażyć na łyżce oliwy. Dodać pomidory w puszcze-dusić aż się rozpadną (około 15 minut). Na koniec doprawić do smaku.

### SER MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Ser, mozzarella - 100 g (6.7 x Kawalek)



Czas przygotowania: 5 minut

Ser posiekać i dodać makaronu z sosem

KOKTAJL GRUSZKA-KIWI

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 80 g (4 x łyżka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Zmiksować wszystkie składniki na gładki koktajl

---

SUMA K: 1740.1 B: 84.0 T: 56.9 WP: 205.8 F: 36.8 WW: 20.4



## ŚNIADANIE 07:00

K:441.9 / B:14.7 / T:16.3 / WP:54.9 / F:8.3 / WW:5.5

JABŁKOWA OWSIANKA Z LODÓWKI  
Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)  
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)  
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1/2 jabłka zmiksować wieczorem na mus, dodać do niego płatki owsiane i posiekane daktyle- wstawić na noc do lodówki. Rano dodać drugą połowę posiekanego jabłka, migdały oraz jogurt naturalny

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:375.1 / B:25.4 / T:11.0 / WP:42.6 / F:3.6 / WW:4.3

KANAPKA Z TWAROGIEM I DŻEMEM  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)  
Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 15 g (1 x Łyżeczka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut  
Ser wymieszać z dżemem. Przygotować kanapkę

## OBIAD 12:30

K:216.3 / B:3.6 / T:9.4 / WP:27.9 / F:3.0 / WW:2.8

OWOCE I ORZECHY  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

## PODWIECZOREK 16:00

K:578.1 / B:24.4 / T:25.6 / WP:57.6 / F:12.5 / WW:5.6

### MAKARON GOTOWANY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### SOS POMIDOROWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### SER MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## KOLACJA 19:00

K:194.9 / B:4.3 / T:3.2 / WP:36.0 / F:2.4 / WW:3.6

KOKTAJL Z MANGO  
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
Zmiksować wszystkie składniki na gładki koktajl

SUMA K: 1806.3 B: 72.4 T: 65.5 WP: 219.0 F: 29.8 WW: 21.8

## ŚNIADANIE 07:00

K:456.4 / B:14.8 / T:16.3 / WP:58.2 / F:8.7 / WW:5.8

JABŁKOWA OWSIANKA Z LODÓWKI  
Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)  
Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)  
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1/2 jabłka zmiksować wieczorem na mus, dodać do niego płatki owsiane i posiekane daktyle- wstawić na noc do lodówki. Rano dodać drugą połowę posiekanego jabłka, migdały oraz jogurt naturalny

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:368.9 / B:17.2 / T:14.5 / WP:40.3 / F:4.9 / WW:4.1

CHRUPIĄCY TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 75 g (0.3 x Szklanka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)  
Szcypiorek - 15 g (3 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 10 minut  
Wymieszać wszystkie składniki

KANAPKA Z WARZYWAMI  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni jasny - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut  
Przygotować kanapki, na wierzch położyć pokrojonego w plastry pieczonego kurczaka

## OBIAD 12:30

K:222.8 / B:13.4 / T:10.3 / WP:18.0 / F:5.1 / WW:1.7

KEFIR  
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

MARCHEW  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

MIGDAŁY  
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

## PODWIECZOREK 16:00

K:485.5 / B:26.6 / T:20.2 / WP:46.1 / F:9.7 / WW:4.5

ŁOSOŚ NA PARZE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Łosoś, świeży - 200 g (2 x Kawalek)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 0 minut  
Łososa skropić sokiem z cytryny i oprószyć przyprawami. Ugotować na parze

PUREE ZIEMNIACZANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)  
Zjedz 1 z 2 porcji  
Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 75 g (0.3 x Szklanka)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut  
Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Roztłuc z dodatkiem mleka

### SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I CEBULI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Marchew - 180 g (4 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Sól morską - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 10 minut

Jabłko i marchew zetrzeć na tarce. Cebule drobno posiekać. Wymieszać wszystko razem i doprawić do smaku

### KOLACJA 19:00

K:206.9 / B:5.0 / T:3.8 / WP:37.0 / F:2.4 / WW:3.7

### KOKTAJL Z MANGO

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)

Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zmiksować wszystkie składniki na gładki koktajl

SUMA K: 1740.5 B: 77.0 T: 65.1 WP: 199.6 F: 30.8 WW: 19.8

## ŚNIADANIE 07:00

K:368.9 / B:17.2 / T:14.5 / WP:40.3 / F:4.9 / WW:4.1

### CHRUPIĄCY TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### KANAPKA Z WARZYWAMI

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni jasny - 60 g (2 x Kromka)

Salata - 10 g (2 x Liść)

Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Przygotować kanapki, na wierzch położyć pokrojonego w plastry pieczonego kurczaka

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:261.0 / B:12.3 / T:8.0 / WP:31.4 / F:3.3 / WW:3.1

### KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ

Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)

Szynka delikatesowa z kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)

Salata - 5 g (1 x Liść)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Przygotować kanapkę.

## OBIAD 12:30

K:268.1 / B:13.1 / T:10.7 / WP:28.5 / F:4.9 / WW:2.8

### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

### MIGDAŁY

Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

### KEFIR

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

## PODWIECZOREK 16:00

K:485.5 / B:26.6 / T:20.2 / WP:46.1 / F:9.7 / WW:4.5

### ŁOSOŚ NA PARZE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### PUREE ZIEMNIACZANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I CEBULI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## KOLACJA 19:00

K:386.3 / B:8.4 / T:11.1 / WP:59.4 / F:7.9 / WW:6.0

### DESER OWOCOWO- JOGURTOWY

Truskawki, mrożone - 150 g (1.5 x Szklanka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)

Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Owoce rozmrozić i zmiksować z bananem i daktylami. Jogurt wymieszać z miodem.

Migdały zmiksować na drobno blenderem. Nakładać na przemian w szklance warstwy owocową- jogurtową- migdałową



# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:00

K:354.8 / B:18.7 / T:16.2 / WP:30.1 / F:6.5 / WW:3.1

### JAJA NA MIĘKKO Z PIECZYWEM, SAŁATĄ I POMIDOREM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut  
Jaja gotuj we wrzątku 4–5 minut.  
Sałatę i pomidora dokładnie umyj.  
Pomidora pokrój w plastry.  
Pieczywo posmaruj masłem, następnie ułóż liście sałaty i plastry pomidora.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:343.8 / B:26.5 / T:9.8 / WP:30.8 / F:6.3 / WW:3.1

### SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)  
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut  
Rzodkiewkę i szczypiorek posiekać- wymieszać z serkiem.Spożyć z pieczywem

## OBIAD 12:30

K:359.8 / B:7.6 / T:10.5 / WP:55.1 / F:7.5 / WW:5.5

### DESER OWOCOWO- JOGURTOWY

Truskawki, mrożone - 150 g (1.5 x Szklanka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)  
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut  
Owoce rozmrozić i zmiksować z bananem i daktylami. Jogurt wymieszać z miodem.  
Migdały zmiksować na drobno blenderem.Nakładać na przemian w szklance warstwy owocową- jogurtową- migdałową

## PODWIECZOREK 16:00

K:527.1 / B:25.6 / T:22.3 / WP:53.0 / F:7.2 / WW:5.3

### SOS DO SAŁATKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)  
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypota)



Czas przygotowania: 10 minut  
Wymieszać wszystkie składniki prócz oliwy. Na koniec dodać oliwę i doprawić do smaku

### KASZA GRYZANA GOTOWANA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Kasza gryczana - 117 g (9 x Łyżka)  
Sól morską - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 30 minut  
Kaszę gryczaną ugotować w osolonej wodzie zgodnie z opisem na opakowaniu

### SAŁATKA Z MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 120 g (8 x Kawalek)  
Rukola - 60 g (3 x Garść)  
Roszponka - 60 g (3 x Garść)



Czas przygotowania: 10 minut  
Pomidora i ser posiekać w plastry, rozłożyć na sałacie i skropić sosem

## KOLACJA 19:00

K:175.4 / B:5.0 / T:3.3 / WP:31.7 / F:3.5 / WW:3.1

### KOKTAJL CZEKOLADOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)  
Kakao niskotłuszczowe - 5 g (0.5 x Łyżka)


Czas przygotowania: 5 minut  
Zmiksować wszystkie składniki



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	30 g	5 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, świeży	200 g	2 x Kawalek
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	80 g	8 x łyżka
Masło ekstra	60 g	12 x łyżeczka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	500 g	5 x Kawalek
Szynka delikatesowa z kurczaka	30 g	2 x Plasterek
<b>ZBOŻOWE</b>		
Płatki owsiane	180 g	18 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	140 g	2 x Szklanka
Ryż biały (paraboiled)	120 g	8 x łyżka
Kasza gryczana	117 g	9 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni jasny	240 g	8 x Kromka
Bułka żytnia	130 g	2 x Sztuka
Chleb żytni razowy	120 g	4 x Kromka
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Migdały	158 g	10.5 x łyżka
Orzechy włoskie	37 g	2.5 x łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x łyżka
Kakao niskotłuszczowe	5 g	0.5 x łyżka
<b>INNE</b>		
Miód pszczeli	60 g	2.5 x łyżka
Musztarda	40 g	4 x łyżeczka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	15 g	1 x łyżeczka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x łyżka
Ocet balsamiczny	3 g	1 x łyżeczka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Pieprz czarny mielony	14 g	14 x Szczypta
Sól morską	14 g	14 x Szczypta
Cynamon	6 g	1.2 x łyżeczka
Curry	4 g	4 x Szczypta
Mielona papryka chili	4 g	4 x Szczypta
Kurkuma	3 g	0.6 x łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x łyżeczka
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny	1320 g	66 x łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	575 g	2.3 x Szklanka

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Kefir	500 g	2 x Opakowanie
Ser, mozzarella	250 g	16.7 x Kawalek
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	100 g	0.5 x Opakowanie
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	80 g	4 x łyżka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	75 g	0.3 x Szklanka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Jabłko	900 g	6 x Sztuka
Banan	780 g	6.5 x Sztuka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Truskawki, mrożone	450 g	4.5 x Szklanka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	400 g	4 x Porcja
Marchew	360 g	8 x Sztuka
Ziemniaki	350 g	5 x Sztuka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Brokuły, gotowane w wodzie	200 g	2 x Porcja
Brokuły, mrożone	200 g	0.4 x Opakowanie
Fasolka szparagowa, mrożona	200 g	0.4 x Opakowanie
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Rzodkiewka	105 g	7 x Sztuka
Sałata	100 g	20 x Liść
Daktyle, suszone	75 g	15 x Sztuka
Roszonka	60 g	3 x Garść
Rukola	60 g	3 x Garść
Szcypiorek	25 g	5 x łyżeczka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Pietruszka, liście	18 g	3 x łyżeczka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka

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

Instytutu Żywności i Żywności

