

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

MACIEJ |  **BONKOWSKI**
DIETETYK

Jadłospis

Odchudzająca 1800

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
Jaglanka z figami	Owsianka piękności	Jajecznicza z brokułem	Jaglanka z owocami	Owsianka piękności	Jajecznicza z brokułem	Kanapki z jajkiem Jabłko
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
Sałatka z tuńczykiem	Zielone smoothie	Jabłko z cynamonem i orzechami	Sałatka z awokado i pomidorami	Zielone smoothie	Jabłko z cynamonem i orzechami	Kanapki z twarogiem
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Sałatka makaronowa z fososiem	Spaghetti	Gołąbki z mięsem z kurczaka Ziemniaki ugotowane tłuczone Ogórki kiszzone	Ziemniaki ugotowane tłuczone Gołąbki z mięsem z kurczaka Ogórki kiszzone	Brokuł gotowany Kasza jęczmienna pęczak Pieczony dorsz	Spaghetti	Pieczony dorsz Brokuł gotowany Kasza jęczmienna pęczak
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Owsiane gofry	Sałatka Caprese ze szpinakiem	Kanapka z tuńczykiem	Kanapka z fososiem	Sałatka z awokado i pomidorami	Kanapka z twarogiem i miodem	Surówka z kapusty pekińskiej
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Izotoniczny sok pomarańczowy Owsiane gofry	Kanapki z twarogiem	Kanapka z fososiem Kanapka z tuńczykiem	Gołąbki z mięsem z kurczaka	Kanapki z twarogiem	Kanapka z fososiem Zielony sok	Kanapka z jajkiem
K: 1736.4 / B: 77.0 T: 55.7 / WP: 217.9 F: 35.1 / WW: 21.5	K: 1775.3 / B: 74.1 T: 56.8 / WP: 219.5 F: 38.6 / WW: 21.9	K: 1807.9 / B: 85.7 T: 51.9 / WP: 222.4 F: 46.8 / WW: 22.3	K: 1847.3 / B: 79.8 T: 56.7 / WP: 230.9 F: 47.2 / WW: 22.9	K: 1811.0 / B: 77.8 T: 58.4 / WP: 218.4 F: 46.2 / WW: 21.9	K: 1756.0 / B: 87.2 T: 48.1 / WP: 215.4 F: 50.2 / WW: 21.6	K: 1858.0 / B: 83.5 T: 67.2 / WP: 204.5 F: 46.0 / WW: 21.0

Poniedziałek

Cytat - "Możesz zrobić wszystko, co chcesz jeśli tylko trzymasz się tego celu wystarczająco długo." - Helen Keller

ŚNIADANIE 07:00

K:458.0 / B:14.3 / T:15.0 / WP:63.1 / F:6.3 / WW:6.3

JAGLANKA Z FIGAMI

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)
Kasza jagłana - 52 g (4 x łyżka)
Figi, suszone - 28 g (2 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na sypko.
2. Posiekaj orzechy, pokrój figi.
3. Wymieszaj składniki z jogurtem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:276.9 / B:25.0 / T:13.8 / WP:11.8 / F:5.7 / WW:1.1

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

Tuńczyk w sosie własnym - 90 g (3 x łyżka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Cukinia - 50 g (0.2 x Sztuka)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój pomidory i posiekaj koperek.
2. Podsmaż cukinię na patelni beztłuszczowej.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

OBIAD 12:30

K:399.1 / B:21.9 / T:18.5 / WP:35.4 / F:6.7 / WW:3.5

SAŁATKA MAKARONOWA Z ŁOSOSIEM

Cukinia - 80 g (0.3 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawalek)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.7 x Szklanka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Cukinię pokrój w plasterki, skrop oliwą i następnie usmaż na patelni grillowej.
3. Połącz makaron z rybą i warzywami.

PODWIECZOREK 16:00

K:207.2 / B:6.1 / T:3.8 / WP:35.0 / F:4.4 / WW:3.5

OWSIANE GOFRY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiel płatki owsiane na mąkę.
2. Zmiksuj mąkę owsianą z 1/2 banan, 1/2 szklanki wody, cynamonem. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodaj odrobinę wody.
3. Piecz gofry.
4. Zmiksuj pozostałego banan z jogurtem. Polej upieczone gofry sosem jogurtowym.

Trening - Interwał 45 minut.

KOLACJA 19:00

K:395.2 / B:9.7 / T:4.6 / WP:72.6 / F:12.0 / WW:7.1

IZOTONICZNY SOK POMARAŃCZOWY

Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomarańcze przeciśnij przez sokowirówkę/ wyciskarkę lub własnoręcznie wyciśnij sok z owoców.
2. Sok rozcieńcz z wodą 1:1.

OWSIANE GOFRY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1736.4 B: 77.0 T: 55.7 WP: 217.9 F: 35.1 WW: 21.5

ŚNIADANIE 07:00

K:344.0 / B:14.8 / T:9.9 / WP:46.7 / F:4.8 / WW:4.7

OWSIANKA PIĘKNOŚCI

Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Morele, suszone - 8 g (1 x Sztuka)
Śliwki bez pestek, suszone - 7 g (1 x Sztuka)
Rodzynki, suszone - 7 g (0.5 x Łyżka)
Zarodki pszenne - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Suszone owoce pokrój na drobne cząstki.
2. Wszystkie składniki wymieszaj z jogurtem.
3. Jeśli chcesz, możesz zalać wcześniej płatki wrzątkiem.

Ciekawostka - We włoskim mieście Ivrea co roku od czasów średniowiecza odbywają się bitwy, w których amunicją są pomarańcze.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:383.5 / B:9.6 / T:4.8 / WP:66.6 / F:15.6 / WW:6.5

ZIELONE SMOOTHIE

Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Cukinia - 50 g (0.2 x Sztuka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz i pokrój pomarańczę, cukinię i banana.
2. Zmiksuj składniki w blenderze z 1/2 szklanki wody.

OBIAD 12:30

K:424.5 / B:21.1 / T:8.0 / WP:61.5 / F:8.0 / WW:6.1

SPAGHETTI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawatek)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 50 g (1 x Porcja)
Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazyliia (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso mielone lub w kawałkach podsmaż na oliwie z cebulą.
2. Dodaj koncentrat pomidorowy, całość podlej wodą i zagęść skrobią.
3. Dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołowymi przyprawami.
4. Na talerz wyłóż ugotowany makaron i polej go sosem.
5. Potrawę udekoruj świeżą bazylią.

PODWIECZOREK 16:00

K:229.0 / B:12.8 / T:17.5 / WP:4.1 / F:2.2 / WW:0.5

SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i utóż na liściach szpinaku.
2. Skrop oliwą i posyp oregano.

KOLACJA 19:00

K:394.3 / B:15.8 / T:16.6 / WP:40.6 / F:8.0 / WW:4.1

KANAPKI Z TWAROGIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Kiełki brokuła - 8 g (1 x Łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgnieć twaróg widelcem razem z oliwą i posiekany szczypiorkiem. Dopraw do smaku.
2. Posmaruj chleb twarogiem.
3. Natóż kiełki.

SUMA K: 1775.3 B: 74.1 T: 56.8 WP: 219.5 F: 38.6 WW: 21.9

ŚNIADANIE 07:00

K:345.9 / B:19.0 / T:16.2 / WP:27.8 / F:6.2 / WW:2.8

JAJECZNICA Z BROKUŁEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj brokuła na parze.
2. Rozgrzej masło, wbij jajka.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:257.3 / B:3.7 / T:10.2 / WP:32.8 / F:8.6 / WW:3.3

JABŁKO Z CYNAMONEM I ORZECHAMI

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój jabłko.
2. Wymieszaj składniki.

OBIAD 12:30

K:495.6 / B:24.0 / T:6.4 / WP:78.6 / F:13.5 / WW:7.7

GOŁĄBKI Z MIĘSEM Z KURCZAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Kapusta włoska - 605 g (11 x Liść)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Ryż brązowy - 90 g (6 x Łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 75 g (3 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 50 g (2.5 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 90 minut

1. Ugotuj ryż.
2. Zmiel mięso.
3. Na rozgrzanej oliwie podsmaż cebulę pokrojoną w kostkę.
4. Wymieszaj cebulę z mięsem, ryżem i przyprawami wg. uznania.
5. Wytnij głąb z kapusty i ugotuj ją. Po ugotowaniu nie wylewaj wody.
6. Zdejmij liście z ugotowanej kapusty i zawiń w nie farsz ryżowo-mięsny.
7. Dno garnka wyłóż kilkoma liśćmi kapusty i utóż gołąbki.
8. Zalej gołąbki połową wody, w której gotowała się kapusta.
9. Gotuj gołąbki ok. godziny do momentu aż kapusta zmięknie.
10. Na rozgrzanej oliwie zeszklij cebulę, dodaj przecieru i podlej resztą wody, w której gotowała się wcześniej kapusta.
11. Sos pomidorowy dopraw do smaku, wymieszaj z posiekanym koperkiem i jogurtem.
12. Gotowe gołąbki polej sosem pomidorowym.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

Czy wiesz, że...? - Pomidor był początkowo uważany za roślinę trującą i używano go do dekoracji.

PODWIECZOREK 16:00

K:241.5 / B:14.6 / T:5.7 / WP:28.1 / F:6.6 / WW:2.9

KANAPKA Z TUŃCZYKIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Tuńczyk w sosie własnym - 45 g (1.5 x Łyżka)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj pieczywo masłem.
2. Połóż tuńczyka, pomidor pokrojony w plastry i kiełki.

Trening - Joga power 60 minut.

KANAPKA Z ŁOSOSIEM

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Kawałek)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki na chleb.

KANAPKA Z TUŃCZYKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 45 g (1.5 x Łyżka)
Kiełki brokoła - 8 g (1 x Łyżka)
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj pieczywo masłem.
2. Połóż tuńczyka, pomidor pokrojony w plastry i kiełki.

SUMA K: 1807.9 B: 85.7 T: 51.9 WP: 222.4 F: 46.8 WW: 22.3

ŚNIADANIE 07:00

K:514.0 / B:15.5 / T:24.0 / WP:55.7 / F:6.6 / WW:5.7

JAGŁANKA Z OWOCAMI

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
Figi, suszone - 14 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na sypko.
2. Posiekaj orzechy, pokrój owoce.
3. Wymieszaj składniki z jogurtem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:299.4 / B:10.6 / T:12.5 / WP:31.6 / F:11.5 / WW:3.1

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI

Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 35 g (0.5 x Szklanka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój wszystkie składniki.
2. Wymieszaj razem z ugotowanym makaronem i dopraw wg uznania.

OBIAD 12:30

K:495.6 / B:24.0 / T:6.4 / WP:78.6 / F:13.5 / WW:7.7

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

GOŁĄBKI Z MIĘSEM Z KURCZAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

PODWIECZOREK 16:00

K:239.8 / B:10.9 / T:7.7 / WP:27.8 / F:6.1 / WW:2.8

KANAPKA Z ŁOSOSIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Kawalek)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Kiełki brokuła - 8 g (1 x łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki na chleb.

Trening - Aeroby 45 minut.

KOLACJA 19:00

K:298.5 / B:18.8 / T:6.1 / WP:37.2 / F:9.5 / WW:3.6

GOŁĄBKI Z MIĘSEM Z KURCZAKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1847.3 B: 79.8 T: 56.7 WP: 230.9 F: 47.2 WW: 22.9

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:341.0 / B:13.5 / T:8.6 / WP:49.8 / F:5.6 / WW:5.0

OWSIANKA PIĘKNOŚCI

Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Morele, suszone - 16 g (2 x Sztuka)
Rodzynki, suszone - 8 g (0.5 x łyżka)
Śliwki bez pestek, suszone - 7 g (1 x Sztuka)
Zarodki pszenne - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Suszone owoce pokrój na drobne cząstki.
2. Wszystkie składniki wymieszaj z jogurtem.
3. Jeśli chcesz, możesz zalać wcześniej płatki wrzątkiem.

Ciekawostka - Nasiona Chia były uważane przez Azteków za niezwykle cenne i stanowiły nawet ich walutę!

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:383.5 / B:9.6 / T:4.8 / WP:66.6 / F:15.6 / WW:6.5

ZIELONE SMOOTHIE

Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Cukinia - 50 g (0.2 x Sztuka)
Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz i pokrój pomarańczę, cukinię i banana.
2. Zmiksuj składniki w blenderze z 1/2 szklanki wody.

OBIAD 12:30

K:440.2 / B:31.7 / T:16.5 / WP:38.1 / F:6.3 / WW:4.0

BROKUŁ GOTOWANY

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj warzywo na parze.
2. Polej brokuły oliwą.

KASZA JĘCZMIENNA PĘCZAK

Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę.

PIECZONY DORSZ

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawatek)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Przypraw filet solą, pieprzem i wyłóż na folię aluminiową.
2. Dodaj pokrojonego pomidora w plasterki i posiekaną pietruszkę.
3. Rybę polej sokiem z cytryny i dodaj sera mozzarella.
4. Zawień rybę w folię i upiecz.

PODWIECZOREK 16:00

K:252.0 / B:7.2 / T:11.9 / WP:23.3 / F:10.7 / WW:2.3

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI

Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój wszystkie składniki.
2. Wymieszaj razem i dopraw wg uznania.
3. Podaj z pieczywem.

KOLACJA 19:00

K:394.3 / B:15.8 / T:16.6 / WP:40.6 / F:8.0 / WW:4.1

KANAPKI Z TWAROGIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Kiełki brokuła - 8 g (1 x łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgnieć twaróg widelcem razem z oliwą i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw do smaku.
2. Posmaruj chleb twarogiem.
3. Nałóż kiełki.

Cytat - "Jesteśmy odzwierciedleniem pięciu osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. To oni nas motywują, doradzają, krytykują. Przyjrzyj się, z kim Ty przestajesz". - Nancy Drew

ŚNIADANIE 07:00

K:345.9 / B:19.0 / T:16.2 / WP:27.8 / F:6.2 / WW:2.8

JAJECZNICA Z BROKUŁEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj brokuła na parze.
2. Rozgrzej masło, wbij jajka.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:204.0 / B:2.4 / T:5.4 / WP:31.9 / F:8.1 / WW:3.2

JABŁKO Z CYNAMONEM I ORZECHAMI

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 7 g (0.5 x Łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój jabłko.
2. Wymieszaj składniki.

OBIAD 12:30

K:424.5 / B:21.1 / T:8.0 / WP:61.5 / F:8.0 / WW:6.1

SPAGHETTI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawalek)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 50 g (1 x Porcja)
Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylija (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso mielone lub w kawałkach podsmaż na oliwie z cebulą.
2. Dodaj koncentrat pomidorowy, całość podlej wodą i zagęść skrobią.
3. Dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołowymi przyprawami.
4. Na talerz wyłóż ugotowany makaron i polej go sosem.
5. Potrawę udekoruj świeżą bazylią.

PODWIECZOREK 16:00

K:260.9 / B:13.4 / T:5.3 / WP:37.0 / F:5.0 / WW:3.8

KANAPKA Z TWAROŻKIEM I MIODEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój twaróg na 2 plastry.
2. Posmaruj chleb masłem.
3. Nałóż twaróg na chleb i polej miodem.

Trening - Pilates 60 minut.

KOLACJA 19:00

K:520.7 / B:31.3 / T:13.2 / WP:57.2 / F:22.9 / WW:5.7

KANAPKA Z ŁOSOSIEM

Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawalek)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki na chleb.

ZIELONY SOK

Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)

Jarmuż - 200 g (10 x Garść)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Cukinia - 70 g (0.2 x Sztuka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

SUMA K: 1756.0 B: 87.2 T: 48.1 WP: 215.4 F: 50.2 WW: 21.6

Cytat - "Aby osiągnąć sukces pierwsze co musisz zrobić to zakochać się w ciężkiej pracy." - Siostra Mary Laretta

ŚNIADANIE 07:00

K:510.2 / B:15.6 / T:16.3 / WP:67.9 / F:13.6 / WW:6.9

KANAPKI Z JAJKIEM

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Sałata - 15 g (3 x Liść)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj jajko.
2. Chleb posmaruj masłem.
3. Na chleb nałóż sałatę, pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego ogórka.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:358.5 / B:16.6 / T:11.7 / WP:41.1 / F:8.6 / WW:4.2

KANAPKI Z TWAROGIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Kielki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgnieć twaróg widelcem razem z oliwą i posiekanym szczypiorkiem. Dopraw do smaku.
2. Posmaruj chleb twarogiem.
3. Nałóż kielki.

OBIAD 12:30

K:440.2 / B:31.7 / T:16.5 / WP:38.1 / F:6.3 / WW:4.0

PIECZONY DORSZ

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawalek)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Przypraw filet solą, pieprzem i wytóż na folię aluminiową.
2. Dodaj pokrojonego pomidora w plasterki i posiekaną pietruszkę.
3. Rybę polej sokiem z cytryny i dodaj sera mozzarella.
4. Zawień rybę w folię i upiecz.

BROKUŁ GOTOWANY

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj warzywo na parze.
2. Polej brokuły oliwą.

KASZA JĘCZMIENNA PĘCZAK

Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę.

PODWIECZOREK 16:00

K:219.4 / B:6.5 / T:11.6 / WP:17.6 / F:9.4 / WW:1.8

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami do smaku. Polej sokiem z cytryny.

KANAPKA Z JAJKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Sałata - 15 g (3 x Liść)

Masto ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj jajko.

2. Chleb posmaruj masłem.


3. Na chleb nałóż sałatę, pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego ogórka.

SUMA K: 1858.0 B: 83.5 T: 67.2 WP: 204.5 F: 46.0 WW: 21.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	990 g	33 x Kromka
MIEŚSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Kawalek
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	67 g	4.5 x Łyżka
Nasiona chia	20 g	4 x Łyżeczka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	120 g	12 x Łyżka
Masło ekstra	55 g	11 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	11 g	2.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
INNE		
Koncentrat pomidorowy, 30%	175 g	7 x Łyżka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Kawalek
Tuńczyk w sosie własnym	180 g	6 x Łyżka
Łosoś, wędzony	180 g	6 x Kawalek
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	900 g	45 x Łyżka
Jaja kurcze całe	336 g	6 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	200 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	105 g	7 x Kawalek
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	120 g	12 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	100 g	2 x Porcja
Kasza jaglana	91 g	7 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	90 g	6 x Łyżka
Ryż brązowy	90 g	6 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	85 g	1.2 x Szklanka
Skrobia ziemniaczana	50 g	2 x Łyżka
Zarodki pszenne	10 g	1 x Łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Pomarańcza	1200 g	6 x Sztuka
Jabłko	900 g	6 x Sztuka
Pomidor	840 g	7 x Sztuka
Kapusta włoska	605 g	11 x Liść
Kapusta pekińska	600 g	12 x Liść
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Ziemniaki, późne	420 g	6 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Ogórek kwaszony	360 g	6 x Sztuka
Szpinak	325 g	13 x Garść

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
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Jarmuż	200 g	10 x Garść
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Kiełki brokuła	80 g	10 x Łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	64 g	8 x Łyżka
Sałata	60 g	12 x Liść
Figi, suszone	42 g	3 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Morele, suszone	24 g	3 x Sztuka
Pietruszka, liście	24 g	4 x Łyżeczka
Suszone pomidory	21 g	3 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	15 g	1 x Łyżka
Rodzynki, suszone	15 g	1 x Łyżka
Szczypiorek	15 g	3 x Łyżeczka
Śliwki bez pestek, suszone	14 g	2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	6 g	6 x Listek

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

Instytutu Żywności i Żywności

