

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

MACIEJ |  **BONKOWSKI**
DIETETYK

Jadłospis

Śródziemnomorska 2000

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
Owsianka z jagodami	Kanapki z pastą awokado	Smoothie pomarańcza- mango	Banan Kanapki z pumpernikiem i warzywnym serkiem	Smoothie z karobem	Miseczka smoothie	Jajecznica z suszonymi pomidorami 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
Czerwone odżywcze smoothie	Wafle ryżowe musli Morele	Płatki owsiane z jogurtem, żurawiną i nasionami słonecznika	Sałatka owocowa pomarańcz kiwi	Brzoskwińowa jaglanka	Serek wiejski z jabłkiem i orzechami	Koktajl z malinami, jagodami i jabłkiem
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym Makaron penne z awokado i indykiem	Pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym Kasza gryczana gotowana Pstrąg pieczony Zupa pomidorowa z ryżem brązowym	Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu Ryż brązowy gotowany Pstrąg pieczony	Risotto z pieczarkami, czerwoną fasolą i mozzarellą Pomidory w sosie oliwkowo - orzechowym	Łosoś grillowany Kasza gryczana gotowana Chrupiąca sałatka	Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu Duszona pierś z kurczaka w warzywach Makaron penne (pełnoziarnisty)	Duszona pierś z kurczaka w warzywach Kasza gryczana gotowana Świeża chrupiąca sałatka z oliwkami
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Sok wyciskany warzywno- owocowy Migdały	Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella Pumpernikiel	Migdały i morele	Serek wiejski z pomarańczą i grejfrutem	Kanapki z miodem i orzechami	Kanapki z hummusem	Kanapki z serkiem śmietankowym i dżemem
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella	Sałatka owocowa z granatem, otrębami i cynamonem	Chrupiąca sałatka z fetą	Sałatka grecka	Risotto z pieczarkami, czerwoną fasolą i mozzarellą	Cukinia faszzerowana kaszą Pumpernikiel	Cukinia faszzerowana kaszą Pumpernikiel
K: 2043.8 / B: 76.1 T: 69.6 / WP: 259.4 F: 59.9 / WW: 25.7	K: 2068.1 / B: 76.5 T: 66.3 / WP: 265.8 F: 54.0 / WW: 26.3	K: 2006.2 / B: 74.9 T: 68.7 / WP: 253.6 F: 36.3 / WW: 24.9	K: 2049.7 / B: 73.2 T: 68.8 / WP: 252.2 F: 53.7 / WW: 25.6	K: 1966.9 / B: 70.0 T: 61.9 / WP: 259.2 F: 46.6 / WW: 25.9	K: 2045.5 / B: 74.1 T: 69.9 / WP: 258.0 F: 46.6 / WW: 25.6	K: 2062.3 / B: 77.6 T: 66.5 / WP: 260.7 F: 50.5 / WW: 25.9

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:396.9 / B:8.0 / T:10.7 / WP:65.3 / F:7.9 / WW:6.5

OWSIANKA Z JAGODAMI

Napój ryżowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)
Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)
Płatki owsiane - 55 g (5.5 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj wiórki.
2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp owocami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:330.2 / B:9.7 / T:11.0 / WP:45.8 / F:8.3 / WW:4.5

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj w blenderze owoce z orzechami i jogurtem.

Czy wiesz, że? - Nasz organizm przyswaja 4 razy więcej antyrakowego likopenu z pomidorów, jeśli jednocześniejemy awokado. Dlatego zupa pomidorowa oraz makaron z awokado to super zestawienie.

OBIAD 12:30

K:651.7 / B:35.4 / T:15.5 / WP:87.9 / F:20.3 / WW:8.6

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM BRĄZOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Mięso z piersi kureczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawalek)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Kolendra (suszone liście) - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Mięso wrzuć na zimną wodę (250 ml), zagotuj i zbierz powstałą pianę.
2. Warzywa umyj i obierz oraz pokrój w wzdłuż. Dodaj je do mięsa. Dodaj też przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz mielony, kolendrę.
3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu około 40 minut
4. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez około 20 minut, aż zupa zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym brązowym ryżem.

MAKARON PENNE Z AWOKADO I INDYKIEM

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 91 g (1.3 x Szklanka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Kawalek)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)
Bazyliia (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą i przyprawami wg uznania.
2. Ugotuj makaron.
3. Pokrojone mięso obtocz w przyprawie curry i usmaż na patelni grillowej.
4. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekaną pietruszką.
5. Udekoruj bazylią.

PODWIECZOREK 16:00

K:335.3 / B:8.3 / T:9.6 / WP:45.7 / F:15.7 / WW:4.5

SOK WYCISKANY WARZYWNO-OWOCOWY

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj składniki i pokrój.
2. Przepuść składniki przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

MIGDAŁY

Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 90 g (6 x Kawalek)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa i ser pokrój w plastry.

2. Ułóż wieżyczki z sera i warzyw w naczyniu żaroodpornym na przemian.

3. Pomidory z puszki zmiksuj i zalej nimi wieżyczki.

4. Piecz w piekarniku około 20 -30 minut w 180 stopniach C.

SUMA K: 2043.8 B: 76.1 T: 69.6 WP: 259.4 F: 59.9 WW: 25.7

ŚNIADANIE 07:00

K:368.6 / B:8.3 / T:12.5 / WP:48.2 / F:12.1 / WW:4.8

KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO
Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kiełki brokoła - 24 g (3 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Zmiksuj blenderem składniki oprócz kiełków. Dopraw powstałą pastę do smaku.
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż kiełki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:129.6 / B:2.4 / T:0.9 / WP:26.4 / F:3.4 / WW:2.6

WAFLE RYŻOWE MUSLI
Wafle ryżowe musli - 10 g (1 x Sztuka)

MORELE
Morele - 180 g (4 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:665.3 / B:40.2 / T:20.9 / WP:72.6 / F:16.5 / WW:7.0

POMIDORY W SOSIE OLIVKOWO - ORZECHOWYM
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut
1. Pomidory pokrój na ósemki.
2. Zmiksuj orzechy, oliwki i oliwę z dodatkiem pieprzu i oregano.
3. Wymieszaj pomidory z oliwkowo - orzechowym dressingiem.

KASZA GRYCZANA GOTOWANA
Kasza gryczana - 52 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

PSTRĄG PIECZONY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Pstrąg strumieniowy, świeży - 200 g (2 x Kawalek)
Sok cytrynowy - 24 g (4 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut
1. Dopraw filet sokiem z cytryny, tymiankiem, oliwą, pieprzem i solą.
2. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 180 stopni.

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM BRĄZOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

K:406.5 / B:16.5 / T:23.4 / WP:29.3 / F:10.5 / WW:3.1

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PUMPERNIKIEL
Pumpernikiel - 30 g (1 x Kromka)

Granat kopalnią przeciwutleniaczy - Na granacie wykonano ponad 200 badań naukowych. Potwierdzają one skuteczność jego działania przeciwko wolnym rodnikom, procesom zapalnym, a także chorobom serca.

SAŁATKA OWOCOWA Z GRANATEM, OTRĘBAMI I CYNAMONEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Grejpfrut - 88 g (0.4 x Sztuka)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Otręby gryczane - 24 g (3 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przygotuj sos- sok z cytryny wymieszaj z cynamonem i miodem.
2. Obierz i pokrój owoce.
3. Przygotowane owoce polej sosem i posyp orzechami i otrębami.

SUMA K: 2068.1 B: 76.5 T: 66.3 WP: 265.8 F: 54.0 WW: 26.3

ŚNIADANIE 07:00

K:474.5 / B:8.1 / T:3.8 / WP:94.9 / F:10.5 / WW:9.3

SMOOTHIE POMARAŃCZA- MANGO

Mango - 280 g (1 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Otręby gryczane - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:364.4 / B:13.2 / T:12.5 / WP:49.2 / F:4.0 / WW:9.9

PŁATKI OWSIANE Z JOGURTEM, ŻURAWINĄ I NASIONAMI SŁONECZNIKA

Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Żurawina suszona - 24 g (2 x łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj składniki razem.

OBIAD 12:30

K:546.3 / B:27.1 / T:16.6 / WP:67.1 / F:10.0 / WW:6.6

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem przeciśniętym przez praskę- tak stworzysz dressing.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY

Ryż brązowy - 90 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

PSTRAĞ PIECZONY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



PODWIECZOREK 16:00

K:235.1 / B:5.6 / T:8.4 / WP:30.8 / F:6.8 / WW:3.1

MIGDAŁY I MORELE

Morele, suszone - 48 g (6 x Sztuka)
Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Zjedz migdały z morelami.

KOLACJA 19:00

K:385.9 / B:20.9 / T:27.4 / WP:11.6 / F:5.0 / WW:1.0

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawałek)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)
Bazyliia (suszona) - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dokładnie wymieszaj dodając przyprawy.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

SUMA K: 2006.2 B: 74.9 T: 68.7 WP: 253.6 F: 36.3 WW: 24.9

ŚNIADANIE 07:00

K:501.9 / B:10.4 / T:13.3 / WP:78.7 / F:14.2 / WW:8.0

BANAN
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

KANAPKI Z PUMPERNIKIEM I WARZYWNYM SERKIEM

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)
Serek śmietankowy - 54 g (0.4 x Opakowanie)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

- Ćwiartkę papryki i rzodkiewkę pokrój bardzo drobno i wymieszaj z serkiem.
- Do pasty dodaj szcypiorek. Posmaruj pieczywo.
- Zjedz z pozostałą częścią papryki pokrojonej w paseczki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:215.6 / B:2.6 / T:0.8 / WP:46.8 / F:5.4 / WW:4.6

SAŁATKA OWOCOWA POMARAŃCZ KIWY

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Owoce pokrój w kostkę i wymieszaj z miodem.

OBIAD 12:30

K:558.2 / B:21.3 / T:21.0 / WP:61.0 / F:16.9 / WW:6.2

RISOTTO Z PIECZARKAMI, CZERWONĄ FASOLĄ I MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 160 g (8 x Łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)
Ryż brązowy - 105 g (7 x Łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 100 g (4 x Łyżka)
Zielone papryczki ostre (jalapeno) - 36 g (2 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

- Dodatkowo przygotuj: ok 100 ml wody.
- Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Posiekaj drobno papryczki. Jeśli chcesz by potrawa była ostrzejsza, wykorzystaj również ziarenka. By uzyskać łagodniejszy smak, pozbądź się ziarenek i/ lub użyj mniej ostrej papryczki.
- Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek razem z pieczarkami. Dodaj ostrą papryczkę.
- Zalej 100ml wody i gotuj do momentu, aż w połowie wyparuje.
- Dodaj koncentrat z wodą i fasolę.
- Wymieszaj ryż z sosem, dodaj przyprawy. Gotuj przez chwilę.
- Dodaj na potrawę starty ser.

POMIDORY W SOSIE OLIWKOWO - ORZECHOWYM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 7 minut

- Pomidory pokrój na ósemki.
- Zmiksuj orzechy, oliwki z dodatkiem pieprzu i oregano.
- Wymieszaj pomidory z oliwkowo - orzechowym dressingiem.

Rajski owoc - Grejpfrut nazywany jest rajskim owocem. Zawiera masę dobroczynnych dla zdrowia związków - witaminę C, E, PP i B, kwas foliowy, flawonoidy, pektyny, wapń, fosfor, żelazo, cynk, fluor, magnez, mangan, potas.

PODWIECZOREK 16:00

K:299.3 / B:15.8 / T:5.4 / WP:37.7 / F:8.9 / WW:3.8

SEREK WIEJSKI Z POMARAŃCZĄ I GREJPFRTEM

Grejpfrut - 132 g (0.6 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Otręby gryczane - 24 g (3 x Łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Owoce pokrój w kosteczkę. Wymieszaj z serkiem oraz otrębami i dopraw cynamonem.

SAŁATKA GRECKA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawatek)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x Łyżka)

Pumpernikiel - 30 g (1 x Kromka)

Sałata - 30 g (6 x Liść)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.

2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser.

3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

4. Podaj z pieczywem.

SUMA K: 2049.7 B: 73.2 T: 68.8 WP: 252.2 F: 53.7 WW: 25.6

ŚNIADANIE 07:00

K:365.8 / B:9.2 / T:8.3 / WP:58.5 / F:14.6 / WW:5.9

SMOOTHIE Z KAROBEM

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Daktyle, suszone - 30 g (6 x Sztuka)
Otręby gryczane - 16 g (2 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 12 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zalej daktyle wcześniej wodą by zmiękły.
2. Zmiksuj składniki z 1/4 szklanki wody.

Zdrowszy zamiennik czekolady. - Karob czyli mączka chleba świętojańskiego jest o 1/3 mniej kaloryczny, ma 3 razy więcej wapnia oraz aż 7 razy mniej tłuszczu niż czekolada.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:304.3 / B:7.2 / T:1.8 / WP:62.1 / F:4.9 / WW:6.2

BRZOSKWINIOWA JAGLANKA

Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)
Kasza jagłana - 52 g (4 x łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

OBIAD 12:30

K:597.2 / B:30.4 / T:31.5 / WP:44.0 / F:8.1 / WW:4.2

ŁOSOŚ GRILLOWANY

Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę skrop sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.
2. Grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty

KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

CHRUPIĄCA SAŁATKA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 0 g (0 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj oliwę z octem i wodą. Dokładnie wymieszaj dodając przyprawy.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.

PODWIECZOREK 16:00

K:291.8 / B:5.9 / T:10.2 / WP:40.5 / F:6.6 / WW:4.1

KANAPKI Z MIODEM I ORZECHAMI

Pumpernikiel - 60 g (2 x Kromka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj miodem.
2. Posyp zmielonymi lub posiekanymi orzechami.

KOLACJA 19:00

K:407.8 / B:17.3 / T:10.1 / WP:54.1 / F:12.4 / WW:5.5

RISOTTO Z PIECZARKAMI, CZERWONĄ FASOLĄ I MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1966.9 B: 70.0 T: 61.9 WP: 259.2 F: 46.6 WW: 25.9

ŚNIADANIE 07:00

K:526.0 / B:10.5 / T:20.0 / WP:72.2 / F:14.4 / WW:7.2

MISECZKA SMOOTHIE

Napój ryżowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jarmuż - 100 g (5 x Garść)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj jarmuż z mlekiem i bananem.
2. Przełóż zielone smoothie do miseczki.
3. Ułóż na wierzchu miseczki granata, borówki, wiórki, orzechy i nasiona chia. Daj się ponieść fantazji. "Smoothie bowl" jest znane z tego że pięknie wygląda i zachęca do jedzenia :)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:383.8 / B:14.5 / T:8.3 / WP:56.4 / F:5.2 / WW:5.7

SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM I ORZECHAMI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Miód pszczoły - 36 g (1.5 x Łyżka)
Otręby gryczane - 16 g (2 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 5 g (0.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z orzechami, pokrojonym drobno jabłkiem, miodem i otrębami.

OBIAD 12:30

K:426.1 / B:28.9 / T:20.4 / WP:29.6 / F:7.3 / WW:2.8

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawatek)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oliwie zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, tymianek, sól, pieprz i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

MAKARON PENNE (PEŁNOZIARNISTY)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 35 g (0.5 x Szklanka)

PODWIECZOREK 16:00

K:371.5 / B:8.6 / T:13.6 / WP:48.3 / F:11.2 / WW:4.8

KANAPKI Z HUMMUSEM

Pumpernikiel - 90 g (3 x Kromka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki.

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Kasza gryczana - 104 g (8 x Łyżka)

Piecarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

PUMPERNIKIEL

Pumpernikiel - 30 g (1 x Kromka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Kaszę ugotuj na półmiętko.

2. Pieczarki pokrój w kosteczkę i podduś na oliwie.

3. Kaszę wymieszaj z pieczarkami i posiekaną pietruszką. Dopraw.

4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.

5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

SUMA K: 2045.5 B: 74.1 T: 69.9 WP: 258.0 F: 46.6 WW: 25.6

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:430.0 / B:20.5 / T:13.1 / WP:52.6 / F:10.6 / WW:5.2

JAJECZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pumpnikiel - 60 g (2 x Kromka)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Z chleba zrób grzanki.
2. Pokrój drobno pomidory.
3. Podsmaż pomidory i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj jajka i smaż jajecznice.
4. Potrawę wyłóż na talerz, posyp bazylią i podaj z grzankami.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Droгоценne jagody - Jagody obniżają poziom cholesterolu i zmniejszają stężenie cukru we krwi. Wpływają też korzystnie na poprawę sprężystości naczyń krwionośnych oraz oddziałują pozytywnie na wzrok.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:336.0 / B:5.8 / T:2.1 / WP:63.4 / F:12.9 / WW:6.3

KOKTAJL Z MALINAMI, JAGODAMI I JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Otręby gryczane - 32 g (4 x Łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj owoce z miodem.
2. Dodaj otręby do koktajlu.

OBIAD 12:30

K:603.1 / B:33.6 / T:27.1 / WP:50.6 / F:12.1 / WW:5.1

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KASZA GRYCZANA GOTOWANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

ŚWIEŻA CHRUPIĄCA SAŁATKA Z OLIWKAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 45 g (3 x Łyżka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

PODWIECZOREK 16:00

K:355.1 / B:6.1 / T:16.6 / WP:42.6 / F:6.4 / WW:4.2

KANAPKI Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I DŻEMEM

Serek śmietankowy - 81 g (0.6 x Opakowanie)
Pumpnikiel - 60 g (2 x Kromka)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony - 30 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj serkiem śmietankowym.
2. Na wierzch kanapek nałóż dżem.

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PUMPERNIKIEL

Pumpernikiel - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 2062.3 B: 77.6 T: 66.5 WP: 260.7 F: 50.5 WW: 25.9

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Pumpernikiel	570 g	19 x Kromka
NAPOJE		
Napój ryżowy naturalny bio	500 g	2 x Szklanka
Sok cytrynowy	54 g	9 x Łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Kawatek
Polędwiczka z indyka (surowa)	50 g	0.5 x Kawatek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	120 g	12 x Łyżka
olej rzepakowy	10 g	1 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Pstrąg strumieniowy, świeży	200 g	2 x Kawatek
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawatek
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x Łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Migdały	30 g	2 x Łyżka
Wiórki kokosowe	18 g	3 x Łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Nasiona chia	5 g	1 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny	400 g	20 x Łyżka
Ser typu "Feta"	200 g	4 x Kawatek
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	135 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	120 g	8 x Kawatek
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
INNE		
Miód pszczeli	156 g	6.5 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	100 g	4 x Łyżka
Hummus klasyczny	40 g	4 x Łyżeczka
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	30 g	2 x Łyżeczka
Karob (mączka chleba świętojańskiego)	12 g	2 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	260 g	20 x Łyżka
Ryż brązowy	255 g	17 x Łyżka
Otręby gryczane	128 g	16 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	126 g	1.8 x Szklanka
Płatki owsiane	85 g	8.5 x Łyżka
Kasza jagłana	52 g	4 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	10 g	1 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	7 g	2.3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6 g	6 x Szczypta
Ziele angielskie	6 g	6 x Sztuka
Cynamon	4 g	0.8 x Łyżeczka
Liść laurowy	3 g	3 x Listek
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
Bazylija (suszona)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x Łyżeczka
Tymianek	2 g	0.5 x Łyżeczka
Curry	1 g	1 x Szczypta
Kolendra (suszone liście)	1 g	0.2 x Łyżeczka
Majeranek	1 g	0.2 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	840 g	7 x Sztuka
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Pomarańcza	600 g	3 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	600 g	6 x Porcja
Papryka czerwona	560 g	4 x Sztuka
Banan	480 g	4 x Sztuka
Ogórek	400 g	10 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	240 g	12 x Sztuka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Grejpfrut	220 g	1 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Morele	180 g	4 x Sztuka
Brzoskwinia	170 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	160 g	8 x Łyżka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Seler naciowy	135 g	3 x Łodyga
Czarne jagody	130 g	1 x Szklanka
Maliny	120 g	2 x Garść
Salata	110 g	22 x Liść
Burak	100 g	1 x Sztuka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	90 g	6 x Łyżka
Oliwki czarne	75 g	5 x Łyżka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Kiełki rzodkiewki	72 g	9 x Łyżka
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Morele, suszone	48 g	6 x Sztuka
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	36 g	2 x Sztuka
Daktyle, suszone	30 g	6 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Kiełki brokuła	24 g	3 x łyżka
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
Pietruszka, liście	21 g	3.5 x łyżeczka
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka
Bazylija (świeża)	7 g	7 x Listek

LEGENDA

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

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

