

MIEJSCE NA TWOJE LOGO

Propozycja indywidualnego jadłospisu dla:

KAROLINA1 KOWALSKA1

7 DNI

1500 KCAL

DZIE 1

I niadanie

Kanapki z hummusem i sałatką różnorodną (354 g); Chłodnik ogórkowy z awokado (173 g)

obiad

Awokado pieczone z jajkiem (266 g); Sałatka owocowa z sosem miodowo-cytrynowym (306 g)

II niadanie

Jogurt z bananem (180 g)

kolacja

Brukselka z patelni z parmezanem (198 g); pumpernikiel (31 g)

DZIE 2

I niadanie

Chleb z pastą z kalarepy i jaja (315 g)

obiad

Placki z selera (339 g); Smoothie z papai (183 g)

II niadanie

Zielony koktajl z jarmużem (427 g)

kolacja

Sałatka z kalafiozem, kaszą i fetą (400 g)

DZIE 3

I niadanie

Ciabatta z omeletem z białka (430 g); banan (115 g)

obiad

Leczo wegańskie (661 g); makaron spaghetti z makiem pszennej pełnoziarnistej, gotowany (100 g)

II niadanie

pomarańcza (150 g); orzechy włoskie (12 g)

kolacja

Sałatka z rukoli z gruszką i brie (233 g)

DZIE 4

I niadanie

Kanapki z pastą brokułową (382 g)

obiad

Kasza gryczana z warzywami (495 g); Zielony koktajl ze szpinakiem (376 g)

II niadanie

winogrona (127 g); orzechy pekan (10 g)

kolacja

Sałatka z arbuza i sera koziego (186 g); mandarynki (147 g)

DZIE 5

I niadanie

Jogurt z otrębami owsianymi i jabłkiem (388 g); Kanapki z pastą z awokado (250 g)

obiad

Cukinia faszerowana mięsem (415 g); Koktajl jabłko, gruszka, banan (345 g)

II niadanie

wafle ryżowe naturalne (10 g); serek kanapkowy, smakowy (Bieluch) (20 g); kiwi (81 g); migdały, płatki (10 g)

kolacja

Sałatka z ogórków z dodatkiem jaja (297 g); jabłko (188 g)

DZIE 6

I niadanie

Kanapki z pastą z ryby wędzonej (324 g); brzoskwinia (143 g)

obiad

Placki z banana na kefirze (311 g); sok pomarańczowo-grejpfrutowy (250 g)

II niadanie

Koktajl jagodowy bezmleczny (293 g)

kolacja

Kanapki z hummusem, papryką i rzemieńcem (196 g); sok pomarańczowy (125 g)

DZIE 7

I niadanie

Kanapki z szynką i awokado (298 g); pomarańcza (300 g)

obiad

Kurczak pieczony z warzywami (545 g); Koktajl mango, kiwi, banan (282 g)

II niadanie

chleb chrupki (14 g); serek mietankowy do smarowania, naturalny, lekki z jogurtem, Twój Smak (Piętlica) (20 g); daktyle, suszone (23 g)

kolacja

Kanapki z halloumi, szynką i pomidorem (346 g)

DZIE 1

waga [g] miara domowa energia [kcal] błonnik [g] wap [mg]

I NIADANIE

KANAPKI Z HUMMUSEM I SAŁATKĄ RÓDZIMNOMORSKĄ - 354 g (2 kromki)

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Z warzyw zrób sałatkę.
3. Dopraw i polej oliwą z oliwek.

- chleb mieszany jasny, rodzynekowy	60.0		158.4	1.9	10.2
- hummus, gotowy	50.0		83.0	3.0	19.0
- pomidory, czerwone	208.3	1 rednia sztuka	34.0	2.4	18.0
- cebula	22.7		6.6	0.3	5.0
- sałata rzymska	21.3		3.4	0.4	6.6
- oliwa z oliwek	4.0	2 łyeczka	35.9	0.0	0.0
- sól morską jodowaną	0.2		0.0	0.0	0.1
- pieprz czarny	0.2		0.5	0.1	0.9

CHŁODNIK OGÓRKOWY Z AWOKADO - 173 g

1. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę (bez oleju, płatków z migdałów i cz. ciem. ty).
2. Przelej miksturę do miseczki.
3. Posyp płatkami z migdałów, m. t. i polej olejem.

- ogórek	137.3	2.7 gruntowe	13.8	0.5	14.8
- awokado	71.7	0.3 sztuki	81.2	1.6	5.3
- mięta zielona, wieńca	1.7		0.3	0.0	1.4
- sok z wieńca cytryny	6.9		1.5	0.0	0.4
- sok z wieńca limonki	6.9		1.7	0.0	1.0
- syrop z agawy	5.5		17.0	0.0	0.1
- papryka czerwona, hot chili	1.9		0.5	0.0	0.2
- sól biała	0.7		0.0	0.0	0.2
- pieprz czarny	0.7		1.7	0.2	3.1
- migdały, łuskane, blanszowane	2.1		12.2	0.2	4.9
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	1.4	0.7 łyeczka	12.3	0.0	0.0
RAZEM	603.4		464.2	10.7	91.0

II NIADANIE

JOGURT Z BANANEM - 180 g

1. Banana pokrój na mniejsze kawałki.
2. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

- banan	66.8	0.7 półredniej sztuki	40.8	0.7	2.5
- jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	130.7	0.7 kubek	81.0	0.0	222.1
- amarantus, ekspandowany	7.3		29.4	1.0	12.3
RAZEM	204.7		151.2	1.7	236.9

OBIAD

AWOKADO PIECZONE Z JAJKIEM - 266 g (1 porcja)

- Póławkado ułożyć w naczyniu do zapiekania.
- Węgiel białe po pestce wybić jajko. Posyp przyprawami.
- Upiecz w piekarniku (temp. ok 180st. C) do czasu aż jajko się zrumieni.
- Podaj z ogórkiem i chlebem.

- awokado	104.5	0.5 sztuki	118.3	2.3	7.7
- jajka kurze całe	57.5	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	0.0	23.5
- czosnek	3.4	1 mały z łuski	4.6	0.1	1.2
- sól biała	1.0	0.2 łyżeczki	0.0	0.0	0.3
- pieprz czarny	1.0		2.5	0.3	4.4
- chleb żytni pełnoziarnisty	33.0	kromka	79.2	3.0	21.8
- ogórek kwaszony	108.0	3 sztuki	13.0	0.5	19.4

SAŁATKA OWOCOWA Z SOSEM MIODOWO-CYTRYNOWYM - 306 g (1.5 porcji)

- Owoce dokładnie umyć.
- Banana i kiwi obrazić ze skórki i pokroić.
- Dodać resztę owoców, te które nie trzeba pokroić.
- Wymieszać miód z sokiem z cytryny i połączyć z owocami.
- Do sałatki dodać także listki mięty.

- banan	47.6		29.1	0.5	1.8
- agrest	37.9		17.3	1.1	7.5
- brzoskwinia	42.6		18.8	0.7	3.4
- kiwi	35.3		18.0	0.6	7.5
- maliny	37.5		16.1	2.5	13.1
- borówka amerykańska	60.0		34.2	1.4	3.6
- miód pszczoły	52.5	1.5 łyżeczki	167.5	0.0	2.6
- sok z cytryny	18.0		4.0	0.1	1.1
- mięta zielona, świeża	7.3	1.5 kilka listków	1.3	0.2	6.0
RAZEM	647.1		593.7	13.4	124.9

KOLACJA

BRUKSELKA Z PATELNI Z PARMEZANEM - 198 g (1 porcja)

- Bruksele wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować ok. 5-7 min.
- Cebulę i czosnek posiekać i podsmażyć na oleju, podlej wywarem z ugotowanej brukselki.
- Dodać brukselkę, sól i pieprz. Dodać, a brukselka wchłonie sos. Wtedy posyp całość tartym parmezanem, wyłożyć na grzanie i pozostawić pod przykryciem przez ok. 5 min.

- brukselka	157.9		56.4	6.5	68.4
- cebula	56.8		16.5	0.9	12.5
- czosnek	11.5	1 duży z łuski	15.2	0.4	4.1
- olej rzepakowy uniwersalny	10.0	łyżeczka	90.0	0.0	0.0
- ser, parmezan	8.0	łyżeczka	36.3	0.0	110.4
- pumpernikiel	31.0	1 kromka (np.)	79.4	2.9	8.7
RAZEM	275.2		293.8	10.7	204.1

PODSUMOWANIE DNIA 1730.4 1502.9 36.5 656.9

DZIE 2

waga [g] miara domowa energia [kcal] błonnik [g] wap [mg]

I NIADANIE

CHLEB Z PASTY Z KALAREPY I JAJA - 315 g (3 kromki)

1. Kalarepa zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Ugotowane jajo pokrój w kostkę.
3. Zieleninę poszatkuj.
4. Zmieszaj wszystkie składniki, dopraw do smaku i nałóż na chleb.

- chleb żytni razowy	93.0	3 kromki	211.1	7.8	23.3
- kalarepa	110.9	0.75 małej sztuki	25.2	1.7	32.1
- jaja kurze całe	86.2	1.5 sztuka (kl. wagowa)	105.0	0.0	35.3
- majonez domowy z olejem rzepakowym	15.0	1.5 łyżeczki	108.9	0.0	2.1
- jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	34.5	1.5 łyżki	21.4	0.0	58.6
- pietruszka, liście	6.0	2 łyżeczki	2.9	0.3	11.6
- szczypiorek	13.5	4 łyżeczki	4.1	0.3	11.6
- sól biała	1.5		0.0	0.0	0.4
- pieprz czarny	1.5		3.8	0.4	6.6
RAZEM	362.1		482.4	10.4	181.7

II NIADANIE

ZIELONY KOKTAJL Z JARMU I MANGO - 427 g (1 porcja)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.
2. Jeśli koktajl będzie za gęsty, możesz dodać więcej wody.

- jarmu	80.6		18.0	1.9	78.5
- woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	8.0
- mango	175.4	0.5 sztuki	83.5	2.1	13.3
- kiwi	95.3	1 mała sztuka	48.6	1.7	20.3
- jabłko	68.5	0.5 mała sztuka	25.0	1.0	2.0
RAZEM	544.8		175.1	6.7	122.1

OBIAD

PLACKI Z SELERA - 339 g (1 porcja)

1. Płatki owsiane zalej gorącą wodą i odstaw na 15 minut.
2. Selera umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
3. Orzechy posiekaj na drobno.
4. Do selera dodaj jajko, płatki owsiane, orzechy, liście pietruszki, sól i pieprz.
5. Wymieszaj wszystkie składniki.
6. Patelnię posmaruj odrobiną oleju przy pomocy pędzelka (i tak przed każdą kolejną partią placków).
7. Smaż placki na średnim ogniu, na rozgrzanej patelni.

- seler korzeniowy	180.6	0.25 dużej sztuki	33.6	5.5	44.8
--------------------	-------	-------------------	------	-----	------

DZIE 2

	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	błonnik [g]	wap [mg]
- jaja kurze całe	46.0	1 sztuka (kl. wagowa S)	56.0	0.0	18.8
- woda	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	8.0
- orzechy włoskie	17.8	2 sztuki	53.3	0.5	7.0
- płatki owsiane	40.0	4 łyki	150.4	2.8	21.6
- pietruszka, liście	4.0	1 łyka	2.0	0.2	7.7
- sól biała	1.0		0.0	0.0	0.3
- pieprz czarny	1.0		2.5	0.3	4.4
- olej rzepakowy uniwersalny	8.0	1 łyka	72.0	0.0	0.0

SMOOTHIE Z PAPA I - 183 g

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

- papaja	121.0	0.5 szklanka, kawałki	32.3	1.3	15.0
- banan	63.5	0.5 mała sztuka	38.8	0.7	2.4
- woda kokosowa (płyn z orzechów kokosowych)	62.5	0.3 szklanki	11.9	0.7	15.0
- syrop klonowy	5.0		13.5	0.0	5.5
RAZEM	675.4		466.2	11.8	150.4

KOLACJA

SAŁATKA Z KALAFIEM, KASZĄ I FETA - 400 g

- Ugotuj 3 łyki kaszy pęczak i 1/3 opakowania mrożonego kalafiora.
- Pokrój 5 sztuk rzodkiewek, 1/2 sztuki czerwonej papryki, 1 ogórek i połóż z kaszą.
- 1 łyka jogurtu naturalnego wymieszaj z 1 łykiem majonezu.
- Polej sałatkę, dopraw solą, pieprzem i papryką.

- kasza jęczmienna, pęczak gotowana	104.4		117.9	1.9	7.3
- kalafior	168.3		28.2	2.5	13.6
- rzodkiewka	55.2	3.5 sztuki	6.3	0.9	10.1
- papryka czerwona, słodka	61.4		16.7	1.0	6.8
- ogórek	96.6	0.7 mały	9.7	0.3	10.4
- majonez domowy z olejem rzepakowym	17.4	0.7 łyka	126.3	0.0	2.4
- jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	16.0	0.7 łyka	9.9	0.0	27.2
- sól biała	0.7		0.0	0.0	0.2
- pieprz czarny	0.7		1.8	0.2	3.1
RAZEM	520.7		316.7	6.8	81.1
PODSUMOWANIE DNIA	2102.9		1440.4	35.8	535.3

DZIE 3

waga [g] miara domowa energia [kcal] błonnik [g] wap [mg]

I NIADANIE

CIABATTA Z OMLETEM Z BIAŁKA - 430 g (1 sztuka)

1. Białko jaja wymieszaj z oregano i pieprzem.
2. Usma je na rozgrzanej patelni a do całkowitego ci cia.
3. Omlet utó na wysmarowan tłuszczem bułk .
4. Na wierzch utó pokrojonego pomidora.

- białko jaja kurzego	66.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	31.7	0.0	4.0
- pieprz czarny	1.0		2.5	0.3	4.4
- sól biała	1.0		0.0	0.0	0.3
- ciabatta	70.0	1 sztuka	208.6	1.4	11.2
- oliwa z oliwek	4.0	2 łyeczki	35.9	0.0	0.0
- pomidory, czerwone	299.0	1 duża sztuka	48.8	3.4	25.8
- oregano wie e	1.0		0.2	0.0	3.2
- banan	182.5	1 średnia sztuka	111.6	2.0	6.9
RAZEM	624.5		439.2	7.1	55.8

II NIADANIE

- pomara cza	208.3	1 mała sztuka	70.5	2.9	49.5
- orzechy włoskie	26.7	3 sztuki	79.9	0.8	10.4
RAZEM	235.0		150.4	3.6	59.9

OBIAD

LECZO WEGA SKIE - 661 g (0.5 cała potrawa)

1. Cebul pokrój w piórka i podsma na oliwie.
2. Dodaj do niej ciecierzyc i dalej sma .
3. Dodaj pokrojon w kostk papryk czerwon i wszystkie przyprawy, dokładnie wymieszaj i du około 15 minut.
4. Dodaj pokrojon cukini i pomidory.
5. Du około 10 minut.
6. Doprav sol i pieprzem.

- cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy	120.0	0.5 puszka	166.8	0.0	54.0
- papryka czerwona, słodka	287.1	1 duża sztuka	78.1	4.9	31.7
- cukinia	164.9	0.5 średnia sztuka	24.4	1.4	21.5
- pomidory, czerwone	100.0	0.5 średnia sztuka	16.3	1.2	8.6
- cebula	39.8	0.5 mała sztuka	11.6	0.6	8.8
- oliwa z oliwek	20.0	2.5 łyek	179.4	0.0	0.0
- sól morsk jodowana	1.5	0.3 łyeczki	0.0	0.0	0.8
- pieprz czarny	0.5		1.3	0.1	2.2
- makaron spaghetti z m ki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100.0	0.5 szklanki	124.0	4.5	15.0
RAZEM	833.8		601.8	12.7	142.6

DZIE 3

waga [g] miara domowa energia [kcal] błonnik [g] wap [mg]

KOLACJA

SAŁATKA Z RUKOLI Z GRUSZK I BRIE - 233 g (1 porcja)

1. Przygotuj sos (olej, ocet balsamiczny, sok cytryny, przyprawy).
2. Rozłóż na talerzu liście rukoli, ułóż na nich kawałki gruszki i brie.
3. Polej sosem, posyp pokruszonymi orzechami.

- rukola	20.0		5.0	0.3	32.0
- ser, brie pełnotłusty	42.0	0.3 sztuki (trójk t)	139.4	0.0	252.0
- gruszka	205.3	rednia sztuka	90.5	3.3	18.7
- orzechy włoskie	17.8	2 sztuki	53.3	0.5	7.0
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	2.0	1 łyeczka	18.0	0.0	0.0
- ocet balsamiczny	2.0		1.8	0.0	0.5
- sok z cytryny	2.0		0.4	0.0	0.1
- pieprz czarny	1.0		2.5	0.3	4.4
- sól biała	0.4		0.0	0.0	0.1
RAZEM	292.4		310.9	4.4	314.9
PODSUMOWANIE DNIA	1985.7		1502.3	27.7	573.3

DZIE 4

waga [g] miara domowa energia [kcal] błonnik [g] wap [mg]

I NIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ BROKUŁOWĄ - 382 g (2 kromki)

1. Rozgnie widelcem brokuł, orzechy, serek, sól i pieprz.
2. Posmaruj chleb masłem i pastą.
3. Podawaj z warzywami.

- chleb żytni razowy	62.0	2 kromka	140.7	5.2	15.5
- serek typu "fromage", naturalny	40.0		153.6	0.0	22.0
- brokuły	327.9		62.0	5.0	96.0
- orzechy włoskie	17.8	2 sztuka	53.3	0.5	7.0
- masło ekstra	10.0		74.8	0.0	1.6
- seler naciowy	75.0	2 sztuka	10.2	1.1	24.6
- sól biała	0.2		0.0	0.0	0.1
- pieprz czarny	2.0		5.0	0.5	8.9
RAZEM	534.8		499.6	12.3	175.6

II NIADANIE

- winogrona	129.6	10 sztuk	90.2	1.9	21.6
- orzechy pekan	18.9		69.1	1.0	7.0
RAZEM	148.5		159.3	2.9	28.6

OBIAD

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI - 495 g (1.5 porcji)

1. Kasz gryczan ugotuj w proporcji 1:2, porcja kaszy na 2 porcj wody. U yj ok. 30 g suchej.
2. Warzywa umyj, pokrój na kawałki, polej oliw , posyp przyprawami i upiecz w piekarniku (180 st. ok. 20-30min.).
3. Wymieszaj z kasz .

- kasza gryczana niepalona, gotowana	180.0		217.8	3.8	16.2
- cukinia	172.4		25.5	1.5	22.5
- bakła an	185.2		39.0	3.8	27.0
- oliwa z oliwek	12.0	6 ły eczek	107.6	0.0	0.0
- sól biała	1.5		0.0	0.0	0.4
- pieprz czarny	1.5		3.8	0.4	6.6

ZIELONY KOKTAJL ZE SZPINAKIEM - 376 g

1. Wszystkie owoce i szpinak dokładnie umyj.
2. Banana, awokado i jabłko obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Wyci nij sok z cytryny.
4. Wszystkie składniki umie w wysokim naczyniu i zmiksuj do powstania jednolitej masy.
5. Koktajl mo na rozcie czy , dodaj c wi cej wody.

- banan	127.0	1 mała sztuka	77.6	1.4	4.8
- szpinak	37.5	1 du a porcja	6.3	0.8	27.9
- awokado	44.8	kawałek	50.7	1.0	3.3
- sok ze wie ej cytryny	6.0	1 ły eczka	1.3	0.0	0.4
- jabłko	137.0	1 mała sztuka	50.0	2.0	4.0
- orzechy laskowe	10.0	5 sztuk	33.3	0.4	9.3
- woda ródl.	125.0	0.5 szklanki	0.0	0.0	8.0
	RAZEM		612.9	15.0	130.4

KOLACJA

SAŁATKA Z ARBUZA I SERA KOZIEGO - 186 g

1. Sałat umy i wło y do miski
2. Pozostałe składniki rozdrobni i wymieszaj z sałat .

- rukola	20.0		5.0	0.3	32.0	
- arbuz	192.3		36.0	0.3	6.0	
- ser kozi, twarogowy, pełnotłusty (Danmis)	30.0		57.3	0.0	0.0	
- orzechy włoskie	17.8	2 sztuki	53.3	0.5	7.0	
- chleb chrupki	28.0	4 kromki	100.8	1.7	11.8	
- mandarynki	196.0	3 rednie sztuki	66.2	2.8	44.1	
	RAZEM		318.5	5.6	100.8	
	PODSUMOWANIE DNIA		2207.3	1590.4	35.8	435.4

I NIADANIE

JOGURT Z OTR BAMI OWSIANYMI I JABŁKIEM - 388 g (1 porcja)

1. Jabłko pokrój lub zetrzyj na tarce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

- jabłko	257.5	rednia sztuka	94.0	3.8	7.5
- jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	180.0	1 kubek	111.6	0.0	306.0
- otr by owsiane	20.0		49.2	3.1	11.6

KANAPKI Z PAST Z AWOKADO - 250 g (1 bułka)

1. Awokado obierz i rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj sok z cytryny, rozgnieciony czosnek.
3. Wymieszaj, a na koniec dodaj oliwę z oliwek.
4. Przekrój bułkę na pół i posmaruj pastą, posól i popieprz, połóż na niej warzywa.

- awokado	104.5	0.5 sztuki	118.3	2.3	7.7
- sok z cytryny	5.0	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.3
- oliwa z oliwek	2.0	1 łyżeczka	17.9	0.0	0.0
- czosnek	3.4	1 mały ząbek	4.6	0.1	1.2
- pieprz czarny	1.0		2.5	0.3	4.4
- sól biała	1.0		0.0	0.0	0.3
- papryka czerwona, słodka	176.5	1 rednia sztuka	48.0	3.0	19.5
- bułki pszenne zwykłe	17.5	0.5 małej sztuka	47.8	0.3	2.6
RAZEM	768.4		495.0	12.9	361.2

II NIADANIE

- wafle ryżowe naturalne	10.0	1 sztuka	38.7	0.4	1.1
- serek kanapkowy, smakowy (Bieluch)	20.0		20.6	0.0	29.6
- kiwi	95.3	1 mała sztuka	48.6	1.7	20.3
- migdały, płatki	10.0	1 łyżka	61.2	0.7	24.0
RAZEM	135.3		169.1	2.9	75.0

OBIAD

CUKINIA FASZEROWANA MIŁEM - 415 g

1. Cukinię umyj, przekrój wzdłuż na pół.
2. Wydrób pestki (jeśli potrzebujesz 1 porcję potrawy, to użyj 1 połówki cukinii. Jeśli cukinia jest bardzo mała, to na jedną porcję weź całą sztukę).
3. Na oliwie zeszklij cebulę, dodaj zmielone mięso indyka, mięso szczeniaka, marchewkę pokrojoną w półplasterki i podsmaż.
4. Dodaj pomidora pokrojonego w kostkę.
5. Dopraw do smaku ziołami, solą i pieprzem.
6. Nadziej cukinię przestudzonym farszem, posyp serem i zapiekaj w piekarniku w temp. 180 st. C ok 30-40 minut.
7. Podawaj z ugotowanym ryżem.

DZIE 5

	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	błonnik [g]	wap [mg]
- cukinia	164.4	0.5 redniej sztuki	24.3	1.4	21.4
- mięso z piersi indyka, bez skóry	50.0	1 porcja	41.5	0.0	1.0
- pomidory, czerwone	112.5	1 mała sztuka	18.4	1.3	9.7
- ry biały	50.0	pół woreczka	172.0	1.2	5.0
- cebula	19.3	0.25 mała sztuka	5.6	0.3	4.3
- marchew	40.5		9.9	1.1	10.8
- ser, parmezan, tarty (drobno)	5.0	1 łyka	21.6	0.0	55.5
- oliwa z oliwek	8.0	1 łyka	71.8	0.0	0.0
- sól biała	1.0		0.0	0.0	0.3
- pieprz czarny	1.0		2.5	0.3	4.4
- zioła prowansalskie	2.0		5.6	0.6	30.2

KOKTAJL JABŁKO, GRUSZKA, BANAN - 345 g (1 porcja)

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

- banan	127.0	1 mała sztuka	77.6	1.4	4.8
- jabłko	137.0	1 mała sztuka	50.0	2.0	4.0
- gruszka	85.5	1 mała sztuka	37.7	1.4	7.8
- jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	100.0	0.5 kubka	58.8	0.0	170.0
	RAZEM		597.2	10.9	329.2

KOLACJA

SAŁATKA Z OGÓRKÓW Z DODATKIEM JAJA - 297 g

1. Ugotuj jajo, następnie pokrój w kostkę.
2. Pokrój ogórki.
3. Połącz obydwie składniki razem.
4. Wymieszaj jogurt z pieprzem oraz naciętą pietruszką i dodaj do ogórków z jajem.

- ogórek	150.0	3 gruntowe	15.1	0.5	16.2
- ogórek kwaszony	50.0	1 sztuka	6.0	0.3	9.0
- jaja kurze całe	57.5	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	0.0	23.5
- pieprz czarny	1.0		2.5	0.3	4.4
- pietruszka, liście	4.0	1 łyka	2.0	0.2	7.7
- dynia, pestki	20.3	1.5 łyki	85.8	0.8	6.5
- jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	69.0	3 łyki	42.8	0.0	117.3
- jabłko	257.5	1 średnia sztuka	94.0	3.8	7.5
	RAZEM		318.2	5.8	192.1
	PODSUMOWANIE DNIA		2416.2	1579.5	32.3
					957.4

I NIADANIE

KANAPKI Z PAST Z RYBY W DZONEJ - 324 g (2 kromki)

1. Ryb wymieszaj z pokrojonym w kostkę cebulą, szczypiorkiem, musztardą i majonezem.
2. Chleb posmaruj pastą.
3. Na kanapkach utnij sałatę i pomidora.

- chleb żytni jasny	66.0	2 kromka	163.7	2.7	9.2
- makrela, w dzonie	72.5		111.0	0.0	2.5
- majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0		72.6	0.0	1.4
- szczypiorek	6.7	2 łyżeczka	2.0	0.1	5.8
- cebula	11.4		3.3	0.2	2.5
- musztarda	10.0		16.5	0.2	9.5
- sałata masłowa	16.0	2 liście	1.9	0.2	2.9
- pomidory, czerwone	166.7		27.2	1.9	14.4
- brzoskwinia	162.5	1 średnia sztuka	71.5	2.7	12.9
RAZEM	521.7		469.7	8.0	61.1

II NIADANIE

KOKTAJL JAGODOWY BEZMLECZNY - 293 g

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

- czarne jagody, mrożone	100.0		51.0	3.2	15.0
- napój z orzechów laskowych (Alpro)	180.0	0.75 szklanki	52.2	0.5	216.0
- słonecznik, nasiona	9.3	1 łyżeczka	29.2	0.4	3.9
- syrop z agawy	8.0		24.8	0.0	0.1
RAZEM	297.3		157.2	4.2	235.0

OBIAD

PLACKI Z BANANA NA KEFIRZE - 311 g (1.5 porcji)

1. Wszystkie składniki umieść w misie miksera (syrop klonowy można dodać do rodka albo polecić nim placki).
2. Wszystko dokładnie zmiksuj.
3. Smaż placki dowolnej wielkości na delikatnie wysmarowanej olejem patelni.

- banan	273.8	1.5 średniej sztuki	167.3	2.9	10.4
- sok z cytryny	36.0		7.9	0.1	2.2
- mąka owsiana, z ziarnem czernym	37.5	0.4 szklanki	151.5	2.4	20.6
- kefir, 2% tłuszczu	30.0		15.0	0.0	30.9
- syrop klonowy	22.5		60.8	0.0	24.5
- olej rzepakowy uniwersalny	12.0	6 łyżeczek	108.0	0.0	0.0
- sok pomarańczowo-grejpfrutowy	250.0	1 szklanka	105.0	0.3	20.0
RAZEM	661.8		615.5	5.7	108.6

DZIE 6

waga [g] miara domowa energia [kcal] błonnik [g] wap [mg]

KOLACJA

KANAPKI Z HUMMUSEM PAPRYK I RZE UCH - 196 g (2 kromki)

1. Posmaruj chleb past hummus.
2. Pokrój drobno papryk i nałó na kanapk .
3. Na wierzch połó rze uch .

- hummus, gotowy	50.0		83.0	3.0	19.0
- papryka czerwona, słodka	70.6		19.2	1.2	7.8
- rze ucha ogrodowa	28.2		6.4	0.2	16.2
- chleb ytni jasny	66.0	2 kromki	163.7	2.7	9.2
- sok pomara czowy	125.0	0.5 szklanki	53.8	0.1	10.0
RAZEM	339.8		326.0	7.3	62.2
PODSUMOWANIE DNIA	1820.6		1568.5	25.2	466.9

DZIE 7

waga [g] miara domowa energia [kcal] błonnik [g] wap [mg]

I NIADANIE

KANAPKI Z SZYNK I AWOKADO - 298 g (2 kromki)

1. Posmaruj chleb rozgniecionym widelcem awokado. Skrop awokado cytryn , posól do smaku, posyp pieprzem.
2. Rozłó sałat , na niej w dlin i pokrojone warzywa.

- awokado	89.6		101.4	2.0	6.6
- sok ze wie ej cytryny	10.0		2.2	0.0	0.6
- pieprz czarny	2.0		5.0	0.5	8.9
- sól biała	2.0		0.0	0.0	0.6
- rukola	10.0		2.5	0.2	16.0
- pomidory, czerwone	112.5	1 mała sztuka	18.4	1.3	9.7
- chleb wiejski	56.0	2 kromka	138.9	2.0	9.0
- szynka kanapkowa	52.1	2 plaster	50.0	0.0	4.0
- pomara cza	416.7	1 du a sztuka	141.0	5.7	99.0
RAZEM	750.8		459.4	11.6	154.3

II NIADANIE

- chleb chrupki	14.0	2 kromki	50.4	0.8	5.9
- serek mietankowy do smarowania, naturalny, lekki z jogurtem, Twój Smak (Pi tnicza)	20.0		31.6	0.0	29.6
- daktyle, suszone	25.6	5 sztuk	66.7	2.0	16.1
RAZEM	59.6		148.7	2.8	51.6

OBIAD

KURCZAK PIECZONY Z WARZYWAMI - 545 g (1 porcja)

1. Do naczynia aroodpornego włó mi so.
2. Warzywa umyj, pokrój na mniejsze kawałki i poukładaj obok mi sa.
3. Polej pomidorami z puszki.
4. Wszystko polej oliw z oliwek i posyp przyprawami.
5. Upiecz w piekarniku w 180 st. C, ok 40 minut, w zale no ci od piekarnika.

- mi so z ud kurczaka, bez skóry	100.0	porcja	125.0	0.0	8.0
- cukinia	128.7	pół mniejszej sztuki	19.0	1.1	16.8
- papryka czerwona, słodka	82.4	pół redniej sztuki	22.4	1.4	9.1
- bakła an	100.0	kawałek	21.1	2.0	14.6
- cebula	39.8	0.5 mała sztuka	11.6	0.6	8.8
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	125.0	pół szklanki	21.3	1.3	38.8
- sól himalajska (Sante)	1.0		0.0	0.0	0.0
- pieprz czarny	1.0		2.5	0.3	4.4
- koper ogrodowy	8.6	1 ły ka	2.6	0.3	5.1
- oliwa z oliwek	12.0	1.5 ły ki	107.6	0.0	0.0

KOKTAJL MANGO, KIWI, BANAN - 282 g (1 porcja)

Wszystkie składniki zmiksuj na gładk mas .

- mango	175.4	0.5 sztuki	83.5	2.1	13.3
- kiwi	95.3	1 mała sztuka	48.6	1.7	20.3
- banan	127.0	1 mała sztuka	77.6	1.4	4.8
RAZEM	996.1		542.8	12.0	143.9

KOLACJA

KANAPKI Z HALLOUMI, SZYNK I POMIDOREM - 346 g (2 kromki)

Z podanych składników zrób kanapki.

- szynka parzona	60.0		59.4	0.0	3.0
- ser halloumi	30.0		93.9	0.0	238.2
- pomidory, czerwone	208.3	1 rednia sztuka	34.0	2.4	18.0
- chleb wiejski	56.0	2 kromka	138.9	2.0	9.0
RAZEM	354.3		326.2	4.4	268.2

PODSUMOWANIE DNIA 2160.8 1477.0 30.9 618.0

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	21 [g]	migdały, płatki	10 [g]	migdały, łuskane, blanszowane	2.1 [g]
orzechy laskowe	10 [g]	orzechy pekan	19 [g]	orzechy włoskie	100 [g]
słonecznik, nasiona	10 [g]				

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

hummus, gotowy	100 [g]
----------------	---------

DODATKI DO DA

majonez domowy z olejem rzepakowym	43 [g]	musztarda	10 [g]
------------------------------------	--------	-----------	--------

MI SO I PRZETWORY

mi so z piersi indyka, bez skóry	50 [g]	mi so z ud kurczaka, bez skóry	100 [g]	szynka kanapkowa	60 [g]
szynka parzona	60 [g]				

NABIAŁ I JAJA

białko jaja kurzego	70 [g]	jaja kurze całe	250 [g]	jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu	100 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	440 [g]	kefir, 2% tłuszczu	30 [g]	masło ekstra	10 [g]
ser halloumi	30 [g]	ser kozi, twarogowy, pełnotłusty (Danmis)	30 [g]	ser, brie pełnotłusty	42 [g]
ser, parmezan	8 [g]	ser, parmezan, tarty (drobno)	5.0 [g]	serek kanapkowy, smakowy (Bieluch)	20 [g]
serek typu "fromage", naturalny	40 [g]	serek mietankowy do smarowania, naturalny, lekki z jogurtem, Twój Smak (Pi tnic)	20 [g]		

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój z orzechów laskowych (Alpro)	180 [g]	sok pomara czowo-grejpfrutowy	250 [g]	sok pomara czowy	130 [g]
sok ze wie ej cytryny	90 [g]	sok ze wie ej limonki	7 [g]	woda	250 [g]
woda rôdl.	130 [g]				

OWOCE I PRZETWORY

agrest	38 [g]	arbuz	200 [g]	awokado	420 [g]
banan	1050 [g]	borówka amerykańska	60 [g]	brzoskwinia	210 [g]
czarne jagody, mroźne	100 [g]	daktyle, suszone	26 [g]	gruszka	300 [g]
jabłko	900 [g]	kiwi	330 [g]	maliny	38 [g]
mandarynki	200 [g]	mango	360 [g]	papaja	130 [g]
pomarańcza	650 [g]	winogrona	130 [g]	woda kokosowa (płyn z orzechów kokosowych)	70 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

koper ogrodowy	9 [g]	mięta zielona, świeża	10 [g]	ocet balsamiczny	2.0 [g]
oregano świeży	1.0 [g]	pieprz czarny	18 [g]	sól biała	12 [g]
sól himalajska (Sante)	1.0 [g]	sól morska jodowana	1.7 [g]	zioła prowansalskie	2.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

makrela, wędzona	80 [g]
------------------	--------

SŁODYCZE

miód pszczoły	60 [g]	syrop klonowy	28 [g]	syrop z agawy	14 [g]
---------------	--------	---------------	--------	---------------	--------

TŁUSZCZE

olej rzepakowy tłoczony na zimno	3.4 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	30 [g]	oliwa z oliwek	70 [g]
----------------------------------	---------	----------------------------	--------	----------------	--------

WARZYWA I PRZETWORY

bakła an	290 [g]	brokuły	330 [g]	brukselka	160 [g]
cebula	190 [g]	cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy	120 [g]	cukinia	650 [g]
czosnek	19 [g]	jarmu	90 [g]	kalafior	170 [g]
kalarepa	120 [g]	marchew	41 [g]	ogórek	390 [g]
ogórek kwaszony	160 [g]	papryka czerwona, hot chili	1.9 [g]	papryka czerwona, słodka	700 [g]
pietruszka, liście	14 [g]	pomidory, czerwone	1250 [g]	pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	130 [g]
rukola	50 [g]	rzepecha ogrodowa	29 [g]	rzodkiewka	60 [g]
sałata masłowa	16 [g]	sałata rzymska	22 [g]	seler korzeniowy	190 [g]
seler naciowy	80 [g]	szczypiorek	21 [g]	szpinak	38 [g]

ZBO OWE

amarantus, ekspandowany	8 [g]	bułki pszenne zwykłe	18 [g]	chleb chrupki	42 [g]
chleb mieszany jasny, rodzynkowy	60 [g]	chleb wiejski	120 [g]	chleb ytni jasny	140 [g]
chleb ytni pełnoziarnisty	33 [g]	chleb ytni razowy	160 [g]	ciabatta	70 [g]
kasza gryczana niepalona, gotowana	180 [g]	kasza j czmienna, p czak gotowana	110 [g]	makaron spaghetti z m ki pszennej pełnoziarnistej, gotowany	100 [g]
m ka owsiana, z ziarna cz ciowo obłuskanego	38 [g]	otr by owsiane	20 [g]	pumpernikiel	31 [g]
płatki owsiane	40 [g]	ry biały	50 [g]	waffle ry owe naturalne	10 [g]