

DZIEŃ 1	I śniadanie	Owsianka kakaowa z kremem daktylowym (345 g)	obiad	Cielęcina z kaszą i warzywami (495 g)
	II śniadanie	Warzywna przekąska (245 g)	kolacja	Kanapki z kurczakiem i warzywami (410 g)
DZIEŃ 2	I śniadanie	Zupa mleczna z makaronem (510 g)	obiad	Kapusta duszona z indykiem (960 g)
	II śniadanie	Szybka przekąska (205 g)	kolacja	Kanapki z pastą brokułową (230 g)
DZIEŃ 3	I śniadanie	Ryż na mleku (600 g)	obiad	Cukinia faszerowana mięsem (500 g)
	II śniadanie	Chrupiąca przekąska (205 g)	kolacja	Kanapki z szynką i sałatką z awokado (450 g)
DZIEŃ 4	I śniadanie	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (325 g)	obiad	Ryż z kurczakiem i kalafiorem (580 g)
	II śniadanie	Przekąska kiwi, daktyle i orzechy (110 g)	kolacja	Kanapki z pastą z jaj (385 g)
DZIEŃ 5	I śniadanie	Owsianka na mleku z kiwi (395 g)	obiad	Makaron z soczewicy z tofu i warzywami (790 g)
	II śniadanie	Warzywna przekąska (245 g)	kolacja	Kanapki z pastą tuńczyka (400 g)
DZIEŃ 6	I śniadanie	Omlet marchewkowy z sałatką z rzodkiewki (590 g)	obiad	Pierogi leniwe (265 g)
	II śniadanie	Przekąska kiwi, daktyle i orzechy (110 g)	kolacja	Kanapki z szynką i sałatką z awokado (450 g)
DZIEŃ 7	I śniadanie	Owsianka na mleku z borówką (460 g)	obiad	Pomidorowy gulasz z tofu i kaszą (930 g)
	II śniadanie	Warzywna przekąska (245 g)	kolacja	Kanapki z kurczakiem i warzywami (310 g)

DZIEŃ 1

I ŚNIADANIE

413 KCAL

Owsianka kakaowa z kremem daktylowym: 1. Płatki owsiane wymieszaj z kakao, zalej mlekiem, dodaj syrop z agawy i wymieszaj.
2. Tak przygotowaną owsiankę zostaw na noc.
3. Daktyle zalej gorącą wodą i też zostaw na noc.
4. Do wymoczonych daktyli dodaj masło migdałowe i zblenduj na gładką masę (możesz przygotować krem wcześniej i przechowywać w lodówce).

OWSIANKA KAKAOWA Z KREMEM DAKTYLOWYM - 345g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	2.0
napój migdałowy, niesłodzony, UHT	200	1 szklanka	30.0	144.0
kakao 16%, proszek	10	1 łyżka	45.9	1.7
syrop z agawy	7	1 łyżeczka	21.7	0.3
daktyle, suszone	25	5 sztuk	66.7	8.1
woda	50		0.0	0.9
masło migdałowe, bez soli	16	1 łyżka	98.2	1.1
RAZEM	345		412.9	158.1

II ŚNIADANIE

142 KCAL

Warzywna przekąska: 1. Warzywa umyj i pokrój w dowolne kawałki.
2. Mandarynki obierz i podziel na części.
3. Zjedz orzechy.

WARZYWNA PRZEKĄSKA - 245g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
seler naciowy	30	1 sztuka	5.1	18.6
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	86.1
mandarynki	100	2 średnie sztuki	44.1	1.0
migdały, łuskane	10		57.9	0.1
RAZEM	245		141.8	105.8

OBIAD

687 KCAL

Cielęcina z kaszą i warzywami: 1. Ugotuj kaszę.
2. Cebulkę podsmaż na oleju, dodaj cielęcinę i podsmaż.
3. Zalej wszystko wodą i duś przez 10 minut.
4. Dodaj pokrojonego w kostkę bakłażana i dalej duś do miękkości.
5. Pod koniec dopraw odrobiną soli i pieprzu.

CIELEŃCINA Z KASZĄ I WARZYWAMI - 495g (1.25 porcji)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
kasza owsiana	65		243.1	1.3
cielęcina, udziec	175		189.0	224.0
bakłażan	190		48.8	3.8
olej rzepakowy tłoczony na zimno	20	2.5 łyżki	180.0	0.0
cebula	45		14.4	2.6

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
pieprz biały	1.3		3.7	0.1
koper ogrodowy, suszony	2.5		7.9	5.2
sól morską jodowaną	0.1		0.0	48.9
RAZEM	495		686.9	285.8

KOLACJA

413 KCAL

Kanapki z kurczakiem i warzywami: 1. Chleb posmaruj rozgniecionym awokado.
2. Ułóż na nim wędlinę i warzywa.

KANAPKI Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 410g (2 kromki)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
chleb żytni razowy	60	2 kromki	140.7	283.3
baton z kurczaka	80		116.0	602.4
awokado	70		118.3	7.0
pomidory, cherry	100		22.0	4.0
kapusta pekińska	100		16.0	9.0
RAZEM	410		413.0	905.7

PODSUMOWANIE DNIA

1490

1654.6

1455.4

DZIEŃ 2

I ŚNIADANIE

523 KCAL

Zupa mleczna z makaronem: 1. Makaron ugotuj na napoju roślinnym.
2. Po ugotowaniu dodaj olej i pokrojone, obrane ze skórki morele.

ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM - 510g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
makaron bezjajeczny z semoliny	60		220.2	0.6
olej lniany	12	1.5 łyżki	108.0	0.0
napój owsiany (Alpro)	375	1.5 szklanki	161.3	145.5
morele	65	0.75 małej sztuki	33.4	0.7
RAZEM	510		522.8	146.8

II ŚNIADANIE

134 KCAL

Szybka przekąska: Podane składniki zjedz w dowolnej formie.

SZYBKĄ PRZEKĄSKĄ - 205g (0.5 porcji)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
jabłko	95	0.5 średniej sztuki	47.0	1.9
marchew	50	0.25 dużej sztuki	16.5	41.0
pomidory, cherry	50		11.0	2.0
orzechy pekan	5		34.5	0.0
chleb chrupki	7	1 kromka	25.2	19.0
RAZEM	205		134.3	63.9

OBIAD

600 KCAL

- Kapusta duszona z indykiem: 1. Cebulę pokrój w kostkę.
 2. Kapustę poszatkuj.
 3. Na oleju podsmaż cebulę i mięso, następnie dodaj włoszczyznę i kapustę.
 4. Dodaj przyprawy i wodę.
 5. Duś pod przykryciem, mieszaj od czasu do czasu.

KAPUSTA DUSZONA Z INDYKIEM - 960g (3 porcje)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
kapusta biała	375		123.8	71.3
mięso z udźca indyka, bez skóry	300		309.0	231.0
koper ogrodowy	25	3 łyżki	7.9	1.7
sól morską jodowaną	4.5	0.75 łyżeczki	0.0	1692.0
pieprz czarny	0.8		1.9	0.1
cebula	115	0.75 średniej sztuki	37.1	6.8
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	40		12.0	21.7
olej rzepakowy uniwersalny	12	1.5 łyżki	108.0	0.0
woda	95	0.4 szklanki	0.0	1.8
RAZEM	960		599.7	2026.4

KOLACJA

452 KCAL

- Kanapki z pastą brokułową: 1. Rozgnieć widelcem brokuł, orzechy, serek, sól i pieprz.
 2. Posmaruj chleb masłem i pastą.
 3. Podawaj z warzywami.

KANAPKI Z PASTĄ BROKUŁOWĄ - 230g (2 kromki)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
chleb żytni razowy	60	2 kromki	140.7	283.3
brokuły, mrożone, pokrojone, gotowane, odsączone, bez soli	50		14.0	5.5
serek typu "fromage", naturalny	40		153.6	158.4
orzechy włoskie	8	2 sztuki	53.3	0.3
masło ekstra	10		74.8	0.9
seler naciowy	60	2 sztuki	10.2	37.2
sól morską jodowaną	0.2		0.0	75.2
pieprz czarny	2		5.0	0.4

RAZEM	230	451.6	561.3
-------	-----	-------	-------

PODSUMOWANIE DNIA	1910	1708.4	2798.3
--------------------------	------	--------	--------

DZIEŃ 3

I ŚNIADANIE

551 KCAL

- Ryż na mleku: 1. Zagotuj mleko z cynamonem.
2. Dodaj ryż i gotuj do miękkości.
3. Pod koniec gotowania dodaj utarte jabłko i olej.

RYŻ NA MLEKU - 600g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
ryż biały, krótkoziarnisty	60		214.8	0.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300		153.0	135.0
woda	75	0.4 szklanki	0.0	1.4
cynamon mielony	0.2		0.4	0.0
jabłko	150	1.5 małej sztuki	75.0	3.0
olej słonecznikowy	12	1.5 łyżki	108.0	0.0
RAZEM	600		551.2	140.0

II ŚNIADANIE

157 KCAL

- Chrupiąca przekąska: 1. Warzywa pokrój w słupki.
2. Awokado możesz zjeść łyżką, jeśli jest bardzo miękkie.

CHRUPIĄCA PRZEKĄSKA - 205g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
seler naciowy	30	1 sztuka	5.1	18.6
marchew	55	0.5 średniej sztuki	17.3	43.0
kalarepa	50		16.5	4.0
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	7.0
RAZEM	205		157.2	72.7

OBIAD

582 KCAL

- Cukinia faszerowana mięsem: 1. Cukinię umyj, przekrój wzdłuż na pół.
2. Wydrąż 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, miąższ cukinii, marchewkę pokrojoną w półplasterki i podsmaż.
4. Dodaj pomidora pokrojonego w kostkę.
5. Dopraw do smaku przyprawami.
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.

CUKINIA FASZEROWANA MIĘSEM - 500g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
cukinia	145	0.5 średniej sztuki	24.3	4.3
mięso z piersi indyka, bez skóry	100	1 porcja	83.0	47.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	8.6
ryż biały	60	3.5 łyżki	206.4	3.6
cebula	18	0.25 małej sztuki	5.8	1.1
marchew	30		9.9	24.6
oliwa z oliwek	12	6 łyżeczek	107.6	0.1
pieprz czarny	1		2.5	0.2
zioła prowansalskie	2		5.7	0.7
ser, cheddar pełnotłusty	30	1 kawałek	118.2	179.4
RAZEM	500		581.8	269.6

KOLACJA

540 KCAL

- Kanapki z szynką i sałatką z awokado: 1. Awokado i pomidora umyj, pokrój w drobną kostkę i wymieszaj. 2. Dodaj sól, pieprz, zmiążdżone ziarna kolendry i liście kolendry, sok z cytryny oraz posiekany czosnek. 3. Na koniec polej oliwą z oliwek. 4. Ułóż sałatkę i szynkę na kromkach chleba.

KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKĄ Z AWOKADO - 450g (2 kromki)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
chleb żytni razowy	60	2 kromki	140.7	283.3
szynka delikatesowa z kurczaka	35	2 plastry	44.3	286.9
awokado	140	1 sztuka	238.3	14.1
pomidory, czerwone	190	1 średnia sztuka	32.6	15.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.1
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	1.0
sok ze świeżej cytryny	5		1.1	0.1
kolendra, suszone liście	0.2		0.6	0.4
nasiona kolendry	0.2		0.7	0.1
sól morską jodowaną	0.2		0.0	75.2
pieprz czarny	0.2		0.5	0.0
RAZEM	450		539.7	676.6

PODSUMOWANIE DNIA

1750

1829.8

1158.9

DZIEŃ 4

I ŚNIADANIE

520 KCAL

- Pasta jajeczna ze szczypiorkiem: 1. Jaja ugotuj na twardo, następnie obierz ze skorupki.
 2. Przekrój na połówki i wyjmij żółtka.
 3. Białko i szczypiorek posiekaj.
 4. Żółtka utrzyj z majonezem i jogurtem.
 5. Wymieszaj przygotowane składniki ze sobą, dodaj odrobinę soli i pieprzu do smaku.

PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM - 325g (1 cała potrawa)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
jaja kurze całe	250	5 sztuk (kl. wagowa M)	350.0	352.5
szczypiorek	30	4 łyżki	10.9	0.6
majonez domowy z olejem rzepakowym	20	2 łyżeczki	145.2	79.2
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	25	1 łyżka	13.8	14.5
sól morską jodowaną	0.1		0.0	37.6
pieprz czarny	0.1		0.3	0.0
RAZEM	325		520.1	484.4

II ŚNIADANIE

183 KCAL

- Przekąska kiwi, daktyl i orzechy: 1. Kiwi obierz, pokrój na mniejsze kawałki.
 2. Zjedz daktyl i orzechy.

PRZEKĄSKA KIWI, DAKTYLE I ORZECHY - 110g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
kiwi	80	1 mała sztuka	48.6	3.2
daktyl, suszone	12	3 sztuki	34.8	4.2
orzechy włoskie	15		99.9	0.6
RAZEM	110		183.3	8.0

OBIAD

601 KCAL

- Ryż z kurczakiem i kalafior: 1. Ryż (ok. 50g suchego / 1 osobę. Po ugotowaniu ryż potroi swoją objętość) ugotuj w proporcji 1:2.
 2. Kurczaka pokrój na kawałki, polej oliwą, posyp dowolnymi ziołami, solą, pieprzem i podsmaż.
 3. Dodaj pulę pomidorową i duś do miękkości.
 4. Ugotuj kalafior, odlej wodę, dodaj odrobinę masła i bułki tartej.

RYŻ Z KURCZAKIEM I KALAFIEM - 580g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
ryż basmati, biały, gotowany, bez soli	140	1 szklanka	163.8	5.6
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	1 porcja	98.0	55.0
zioła prowansalskie	1		2.8	0.3
oliwa z oliwek	12	1.5 łyżki	107.6	0.1
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	125	0.5 szklanki	40.6	236.2
kalafior, gotowany, z bułką tartą i masłem	200		188.0	52.0
RAZEM	580		600.9	349.3

KOLACJA

456 KCAL

- Kanapki z pastą z jaj: 1. Wymieszaj ugotowane, rozgniecione jajo ze szczypiorkiem, jogurtem, solą i pieprzem na gładką masę.
2. Nałóż pastę na wysmarowany masłem chleb.
3. Połóż na wierzch plasterki pomidora.

KANAPKI Z PASTĄ Z JAJ - 385g (2.5 kromki)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
chleb żytni razowy	85	2.5 kromki	187.3	377.0
masło ekstra	13		93.5	1.1
jaja kurze całe	75	1.5 sztuka (kl. wagowa M)	103.3	104.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60	2.5 łyżki	34.5	36.2
szczypiorek	20	2.5 łyżki	6.8	0.4
pieprz biały	2.5		7.4	0.1
sól morską jodowaną	2.5	0.5 łyżeczki	0.0	940.0
pomidory, czerwone	135	0.5 dużej sztuki	22.9	10.8
RAZEM	385		455.7	1469.7

PODSUMOWANIE DNIA

1400

1760.0

2311.5

DZIEŃ 5

I ŚNIADANIE

439 KCAL

- Owsianka na mleku z kiwi: 1. Płatki owsiane wsyp do garnka.
2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając.
3. Przełóż do miski, dodaj płatki z ziaren amarantusa, płatki migdałów, rodzynki oraz pokrojone na kawałki kiwi.

OWSIANKA NA MLEKU Z KIWI - 395g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
płatki owsiane	40	4 łyżki	150.4	2.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250	1 szklanka	127.5	112.5
płatki z ziaren amarantusa	10	1 łyżka	36.4	0.0
migdały, płatki	10	1 łyżka	61.2	1.4
kiwi	80	1 mała sztuka	48.6	3.2
rodzynki, bez pestek, suszone	5	1 łyżeczka	14.9	1.3
RAZEM	395		439.0	120.5

II ŚNIADANIE

142 KCAL

- Warzywna przekąska: 1. Warzywa umyj i pokrój w dowolne kawałki.
2. Mandarynki obierz i podziel na części.
3. Zjedz orzechy.

WARZYWNA PRZEKAŚKA - 245g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
seler naciowy	30	1 sztuka	5.1	18.6
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	86.1
mandarynki	100	2 średnie sztuki	44.1	1.0
migdały, łuskane	10		57.9	0.1
RAZEM	245		141.8	105.8

OBIAD

695 KCAL

- Makaron z soczewicy z tofu i warzywami: 1. Makaron ugotuj al dente według przepisu na opakowaniu. Makaron zwiększa swoją wagę ok. 2 razy po ugotowaniu w wyniku wchłonięcia wody.
2. Brokuł ugotuj al dente.
 3. Marchew obierz i dowolnie pokrój (np. w cienkie paski, plasterki).
 4. Tofu podsmaż na oleju.
 5. Posyp wszystko ulubionymi ziołami.
 6. Przygotowane składniki poukładaj na talerzu.

MAKARON Z SOCZEWICY Z TOFU I WARZYWAMI - 790g (1.5 porcji)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
makaron z soczewicy Tiradell, gotowany (Lidl)	240		360.5	9.3
brokuły, mrożone, pokrojone, gotowane, odsączone, bez soli	300		84.0	33.0
marchew	75		24.8	61.5
olej rzepakowy uniwersalny	12	1.5 łyżki	108.0	0.0
tofu MORI-NU, silken, firm	150		93.0	54.0
sól morska jodowana	1.5		0.0	564.0
pieprz czarny	1.5		3.8	0.3
zioła prowansalskie	7.5		21.2	2.6
RAZEM	790		695.2	724.7

KOLACJA

459 KCAL

- Kanapki z pastą tuńczyka: 1. Rozgnieć widelcem twaróg oraz tuńczyka.
2. Wymieszaj składniki na pastę (tuńczyk, twaróg, jogurt, szczypiorek, pieprz).
 3. Posmaruj chleb pastą.
 4. Pokrój paprykę na strąki.

KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA - 400g (2.5 kromki)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
chleb żytni razowy	85	2.5 kromki	187.3	377.0
ser twarogowy chudy	50		49.0	20.5
tuńczyk w wodzie	50	0.5 puszki	47.5	257.5
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60	2.5 łyżki	34.5	36.2
masło ekstra	13		93.5	1.1
szczypiorek	20	2.5 łyżki	6.8	0.4
pieprz czarny	2.5		6.3	0.5
papryka żółta, słodka	125		33.8	2.5

RAZEM	400	458.6	695.8
-------	-----	-------	-------

PODSUMOWANIE DNIA	1830	1734.6	1646.8
--------------------------	------	--------	--------

DZIEŃ 6

I ŚNIADANIE

463 KCAL

- Omlet marchewkowy z sałatką z rzodkiewki: 1. Ugotuj marchewkę, wystudź, rozgnieć widelcem.
2. Jajko ubij z wodą, koperkiem, solą i pieprzem, dodaj marchewkę, wymieszaj, usmaż na patelni.
3. Przygotuj sałatkę z rzodkiewki z kiełkami z lucerny, z dodatkiem oleju roślinnego.

OMLET MARCHEWKOWY Z SAŁATKĄ Z RZODKIEWKI - 590g (2 porcje)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
marchew, mrożona, gotowana, odsączona, bez soli	200		65.5	118.0
jaja kurze całe	120	2 sztuka (kl. wagowa L)	165.2	166.4
koper ogrodowy	16	2 łyżki	5.3	1.1
olej rzepakowy uniwersalny	16	2 łyżki	144.0	0.0
rzodkiewka	200	2 średnie porcje	36.0	22.0
lucerna, kiełki	40		10.7	2.4
oliwa z oliwek	4	2 łyżeczki	35.9	0.0
sól morską jodowaną	0.2		0.0	75.2
pieprz czarny	0.2		0.5	0.0
RAZEM	590		463.1	385.2

II ŚNIADANIE

183 KCAL

- Przekąska kiwi, daktyl i orzechy: 1. Kiwi obierz, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zjedz daktyl i orzechy.

PRZEKĄSKA KIWI, DAKTYLE I ORZECHY - 110g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
kiwi	80	1 mała sztuka	48.6	3.2
daktyl, suszone	12	3 sztuki	34.8	4.2
orzechy włoskie	15		99.9	0.6
RAZEM	110		183.3	8.0

OBIAD

508 KCAL

- Pierogi leniwe: 1. Ser, jajko, mąkę (zostaw 2 łyżki na podsypianie stolnicy) i sól zagnieć na ciasto.
2. Z ciasta formuj wałek i krój w kawałki.
3. Pierogi gotuj we wrzącej wodzie.

PIEROGI LENIWE - 265g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
ser twarogowy półtłusty	150	0.8 kostka	198.0	66.0
mąka pszenna, typ 500	75		257.3	1.5
jaja kurze całe	40	0.8 sztuka (kl. wagowa M)	52.5	52.9
sól morską jodowaną	0.2		0.0	56.4
RAZEM	265		507.8	176.8

KOLACJA

540 KCAL

- Kanapki z szynką i sałatką z awokado: 1. Awokado i pomidora umyj, pokrój w drobną kostkę i wymieszaj. 2. Dodaj pieprz, zmiążdżone ziarna kolendry i liście kolendry, sok z cytryny oraz posiekany czosnek. 3. Na koniec polej oliwą z oliwek i ułóż sałatkę i szynkę na kromkach chleba.

KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKĄ Z AWOKADO - 450g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
chleb żytni razowy	60	2 kromki	140.7	283.3
szynka delikatesowa z kurczaka	35	2 plastry	44.3	286.9
awokado	140	1 sztuka	238.3	14.1
pomidory, czerwone	190	1 średnia sztuka	32.6	15.4
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.1
czosnek	6	1 średni ząbek	9.1	1.0
sok ze świeżej cytryny	5		1.1	0.1
kolendra, suszone liście	0.2		0.6	0.4
nasiona kolendry	0.2		0.7	0.1
pieprz czarny	0.2		0.5	0.0
RAZEM	450		539.7	601.4

PODSUMOWANIE DNIA

1420

1693.8

1171.4

DZIEŃ 7

I ŚNIADANIE

436 KCAL

- Owsianka na mleku z borówką: 1. Płatki owsiane wsyp do garnka. 2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając. Na koniec dodaj owoce.

OWSIANKA NA MLEKU Z BORÓWKĄ - 460g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
płatki owsiane	60	20 łyżeczek	225.6	3.0
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300	25 łyżek	153.0	135.0
borówka amerykańska	100	2 garście	57.0	1.0
RAZEM	460		435.6	139.0

II ŚNIADANIE

142 KCAL

Warzywna przekąska: 1. Warzywa umyj i pokrój w dowolne kawałki.
2. Mandarynki obierz i podziel na części, zjedz orzechy.

WARZYWNA PRZEKĄSKA - 245g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
seler naciowy	30	1 sztuka	5.1	18.6
marchew	105	1 średnia sztuka	34.6	86.1
mandarynki	100	2 średnie sztuki	44.1	1.0
migdały, łuskane	10		57.9	0.1
RAZEM	245		141.8	105.8

OBIAD

589 KCAL

Pomidorowy gulasz z tofu i kaszą: 1. Kaszę ugotuj.
2. Na oleju podsmaż pokrojone: cebulę, paprykę oraz tofu. Dodaj pomidory i przyprawy. Duś około 15 minut.
3. Przygotuj surówkę: marchewkę i jabłko umyj, obierz i zetrzyj na drobnej tarce.

POMIDOROWY GULASZ Z TOFU I KASZĄ - 930g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
kasza bulgur, gotowana	170		141.1	8.5
cebula	35		11.6	2.1
tofu MORI-NU, silken, firm	210	2.5 plastra	130.2	75.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	2.3
tomato	150		24.0	172.5
pieprz czarny	0.1		0.3	0.0
papryka, mielona	1		2.8	0.7
majeranek suszony	2		5.4	1.5
olej rzepakowy tłoczony na zimno	16	1 łyżka	144.0	0.0
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	139.4
jabłko	100	1 mała sztuka	50.0	2.0
RAZEM	930		589.4	404.6

KOLACJA

397 KCAL

Kanapki z kurczakiem i warzywami: 1. Chleb posmaruj rozgniecionym awokado.
2. Ułóż na nim wędlinę i warzywa.

KANAPKI Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 310g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
chleb żytni razowy	60	2 kromki	140.7	283.3
baton z kurczaka	80		116.0	602.4
awokado	70		118.3	7.0
tomato	100		22.0	4.0

RAZEM	310	397.0	896.7
PODSUMOWANIE DNIA	1940	1563.8	1546.1

WERSJA EDUKACYJNA
WERSJA EDUKACYJNA
WERSJA EDUKACYJNA

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

masło migdałowe, bez soli	16 [g]	migdały, płatki	10 [g]
migdały, łuskane	80 [g]	orzechy pekan	10 [g]
orzechy włoskie	90 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	5.0 [g]

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

kalafior, gotowany, z bułka tartą i masłem	200 [g]
--	---------

DODATKI DO DAŃ

majonez domowy z olejem rzepakowym	20 [g]
------------------------------------	--------

MIĘSO I PRZETWORY

baton z kurczaka	170 [g]	cielęcina, udziec	230 [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	100 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 [g]
mięso z udźca indyka, bez skóry	300 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka	80 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	600 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	140 [g]
masło ekstra	35 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu	850 [g]
ser twarogowy chudy	50 [g]	ser twarogowy półtłusty	150 [g]
ser, cheddar pełnotłusty	30 [g]	serek typu "fromage", naturalny	40 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój migdałowy, niesłodzony, UHT	200 [g]	napój owsiany (Alpro)	380 [g]
sok ze świeżej cytryny	10 [g]	woda	220 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado	750 [g]	borówka amerykańska	100 [g]
daktyle, suszone	60 [g]	jabłko	480 [g]
kiwi	290 [g]	mandarynki	400 [g]
morele	80 [g]		

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony	0.2 [g]	kolendra, suszone liście	0.4 [g]
koper ogrodowy	43 [g]	koper ogrodowy, suszony	2.5 [g]
majeranek suszony	2.0 [g]	nasiona kolendry	0.4 [g]
papryka, mielona	1.0 [g]	pieprz biały	3.8 [g]
pieprz czarny	9 [g]	sól morską jodowaną	10 [g]
zioła prowansalskie	11 [g]		

RYBY I OWOCE MORZA

tuńczyk w wodzie	50 [g]
------------------	--------

SŁODYCZE

kakao 16%, proszek	10 [g]	syrop z agawy	7 [g]
--------------------	--------	---------------	-------

TŁUSZCZE

olej lniany	12 [g]	olej rzepakowy tłoczony na zimno	36 [g]
olej rzepakowy uniwersalny	40 [g]	olej słonecznikowy	12 [g]
oliwa z oliwek	44 [g]		

WARZYWA I PRZETWORY

bakłażan	240 [g]	brokuły, mrożone, pokrojone, gotowane, odsączone, bez soli	350 [g]
cebula	240 [g]	cukinia	170 [g]
czosnek	14 [g]	kalarepa	80 [g]
kapusta biała	450 [g]	kapusta pekińska	130 [g]
lucerna, kiełki	40 [g]	marchew	950 [g]
marchew, mrożona, gotowana, odsączona, bez soli	200 [g]	papryka czerwona, słodka	90 [g]
papryka żółta, słodka	160 [g]	pomidory, cherry	250 [g]
pomidory, czerwone	700 [g]	pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	150 [g]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	130 [g]	rzodkiewka	320 [g]
seler naciowy	230 [g]	szczypiorek	90 [g]
tofu MORI-NU, silken, firm	360 [g]	włoszczyzna krojona w paski, mrożona	38 [g]

ZBOŻOWE

chleb chrupki	7 [g]	chleb żytni razowy	480 [g]
kasza bulgur, gotowana	170 [g]	kasza owsiana	70 [g]
makaron bezjajeczny z semoliny	60 [g]	makaron z soczewicy Tiradell, gotowany (Lidl)	240 [g]
mąka pszenna, typ 500	80 [g]	płatki owsiane	140 [g]
płatki z ziaren amarantusa	10 [g]	ryż basmati, biały, gotowany, bez soli	140 [g]
ryż biały	60 [g]	ryż biały, krótkoziarnisty	60 [g]