

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

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

sód
[mg]

I ŚNIADANIE

OWSIANKA KAKAOWA Z KREMEM DAKTYLOWYM - 345 g

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).

- 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

WARZYWNA PRZEKĄSKA - 245 g (1 porcja)

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

- 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

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

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.

- 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
- pieprz biały	1.3		3.7	0.1
- koper ogrodowy, suszony	2.5		7.9	5.2
- sól morską jodowana	0.1		0.0	48.9
	RAZEM	495	686.9	285.8

DZIEŃ 1

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

sód
[mg]

KOLACJA

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

1. Chleb posmaruj rozgniecionym awokado.
2. Ułóż na nim wędlinę i warzywa.

- 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		413.0	905.7	
	PODSUMOWANIE DNIA		1490	1654.6	1455.4

DZIEŃ 2

I ŚNIADANIE

ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM - 510 g (1.5 porcji)

1. Makaron ugotuj na napoju roślinnym.
2. Po ugotowaniu dodaj olej i pokrojone, obrane ze skórki morele.

- makaron bezglutenowy 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

SZYBKA PRZEKĄSKA - 205 g (0.5 porcji)

Podane składniki zjedz w dowolnej formie.

- 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

DZIEŃ 2

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

sód
[mg]

OBIAD

KAPUSTA DUSZONA Z INDYKIEM - 960 g (3 porcje)

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 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 morska jodowana	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

KANAPKI Z PASTĄ BROKUŁOWĄ - 230 g (2 kromki)

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

- 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 morska jodowana	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

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

sód
[mg]

I ŚNIADANIE

RYŻ NA MLEKU - 600 g (1.5 porcji)

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

- 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

CHRUPIĄCA PRZEKĄSKA - 205 g (1 porcja)

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

- 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

CUKINIA FASZEROWANA MIĘSEM - 500 g

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	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

DZIEŃ 3

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

sód
[mg]

KOLACJA

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

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.

- 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		539.7	676.6
	PODSUMOWANIE DNIA	1750	1829.8	1158.9

DZIEŃ 4

I ŚNIADANIE

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

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.

- 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		520.1	484.4

II ŚNIADANIE

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

1. Kiwi obierz, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zjedz daktyle i orzechy.

DZIEŃ 4

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

OBIAD

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

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 pulpę pomidorową i duś do miękkości.
4. Ugotuj kalafior, odlej wodę, dodaj odrobinę masła i bułki tartej.

- 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

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

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.

- 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)	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

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

sód
[mg]

I ŚNIADANIE

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

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.

- 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

WARZYWNA PRZEKĄSKA - 245 g (1 porcja)

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

- 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

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

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 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

DZIEŃ 5

waga
[g]

miara domowa

energia
[kcal]

sód
[mg]

KOLACJA

KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA - 400 g (2.5 kromki)

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.

- 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

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

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.

- marchew, mrożona, gotowana, odsączona, bez soli	200		65.5	118.0
- jaja kurze całe	120	2 sztuka (kl. wagowa)	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

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

1. Kiwi obierz, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zjedz daktyle i orzechy.

- kiwi	80	1 mała sztuka	48.6	3.2
- daktyle, suszone	12	3 sztuki	34.8	4.2

DZIEŃ 6

	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
- orzechy włoskie	15		99.9	0.6
RAZEM	110		183.3	8.0

OBIAD

PIEROGI LENIWE - 265 g

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

- 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)	52.5	52.9
- sól morska jodowana	0.2		0.0	56.4
RAZEM	265		507.8	176.8

KOLACJA

KANAPKI Z SZYNKĄ I SAŁATKĄ Z AWOKADO - 450 g

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.

- 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

OWSIANKA NA MLEKU Z BORÓWKĄ - 460 g

1. Płatki owsiane wsyp do garnka.
2. Zalej mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając. Na koniec dodaj owoce.

- płatki owsiane	60	20 łyżeczek	225.6	3.0
- mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300	25 łyżek	153.0	135.0

DZIEŃ 7

	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	sód [mg]
- borówka amerykańska	100	2 garście	57.0	1.0
RAZEM	460		435.6	139.0

II ŚNIADANIE

WARZYWNA PRZEKĄSKA - 245 g (1 porcja)

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

- 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

POMIDOROWY GULASZ Z TOFU I KASZĄ - 930 g

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.

- 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
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	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

KANAPKI Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 310 g

1. Chleb posmaruj rozgniecionym awokado.
2. Ułóż na nim wędlinę i warzywa.

- 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
RAZEM	310		397.0	896.7
PODSUMOWANIE DNIA	1940		1563.8	1546.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 4

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

masło migdałowe, bez soli	16 [g]
migdały, łuskane	25 [g]
orzechy pekan	10 [g]
orzechy włoskie	60 [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	90 [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	38 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	380 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	90 [g]
masło ekstra	23 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300 [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	5.0 [g]
woda	220 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado	420 [g]
daktyl, suszone	39 [g]
jabłko	340 [g]
kiwi	100 [g]
mandarynki	140 [g]
morele	80 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony	0.2 [g]
kolendra, suszone liście	0.2 [g]
koper ogrodowy	26 [g]
koper ogrodowy, suszony	2.5 [g]
nasiona kolendry	0.2 [g]
pieprz biały	3.8 [g]
pieprz czarny	4.1 [g]
sól morską jodowaną	8 [g]
zioła prowansalskie	3.0 [g]

SŁODYCZE

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

TŁUSZCZE

olej lniany	12 [g]
olej rzepakowy tłoczony na zimno	20 [g]
olej rzepakowy uniwersalny	12 [g]
olej słonecznikowy	12 [g]
oliwa z oliwek	32 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

bakłażan	240 [g]
brokuły, mrożone, pokrojone, gotowane, odsączone, bez soli	50 [g]
cebula	200 [g]
cukinia	170 [g]
czosnek	7 [g]
kalarepa	80 [g]
kapusta biała	450 [g]
kapusta pekińska	130 [g]
marchew	330 [g]
pomidory, cherry	150 [g]
pomidory, czerwone	460 [g]
pulpa pomidorowa (rozgniecione pomidory, z pestkami), w puszcze	130 [g]
seler naciowy	150 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

szczypiorek	60 [g]
włoszczyzna krojona w paski, mrożona	38 [g]

ZBOŻOWE

chleb chrupki	7 [g]
chleb żytni razowy	270 [g]
kasza owsiana	70 [g]
makaron bezjajeczny z semoliny	60 [g]
płatki owsiane	40 [g]
ryż basmati, biały, gotowany, bez soli	140 [g]
ryż biały	60 [g]
ryż biały, krótkoziarnisty	60 [g]

DIETA OD DNIA 5 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, płatki	10 [g]
migdały, łuskane	50 [g]
orzechy włoskie	34 [g]
rodzynki, bez pestek, suszone	5.0 [g]

MIĘSO I PRZETWORY

baton z kurczaka	90 [g]
szynka delikatesowa z kurczaka	38 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	180 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	60 [g]
masło ekstra	13 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	550 [g]
ser twarogowy chudy	50 [g]
ser twarogowy półtłusty	150 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok ze świeżej cytryny	5.0 [g]
------------------------	---------

OWOCE I PRZETWORY

awokado	320 [g]
borówka amerykańska	100 [g]
daktyle, suszone	14 [g]
jabłko	140 [g]
kiwi	200 [g]
mandarynki	270 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

kolendra, suszone liście	0.2 [g]
koper ogrodowy	18 [g]
majeranek suszony	2.0 [g]
nasiona kolendry	0.2 [g]
papryka, mielona	1.0 [g]
pieprz czarny	4.5 [g]
sól morska jodowana	1.9 [g]
zioła prowansalskie	8 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

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

TŁUSZCZE

olej rzepakowy tłoczony na zimno	16 [g]
olej rzepakowy uniwersalny	28 [g]
oliwa z oliwek	12 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły, mrożone, pokrojone, gotowane, odsączone, bez soli	300 [g]
cebula	40 [g]
czosnek	7 [g]
lucerna, kielki	40 [g]
marchew	650 [g]
marchew, mrożona, gotowana, odsączona, bez soli	200 [g]
papryka czerwona, słodka	90 [g]
papryka żółta, słodka	160 [g]
pomidory, cherry	100 [g]
pomidory, czerwone	200 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	150 [g]
rzodkiewka	320 [g]
seler naciowy	80 [g]
szczypiorek	23 [g]
tofu MORI-NU, silken, firm	360 [g]

ZBOŻOWE

chleb żytni razowy	210 [g]
kasza bulgur, gotowana	170 [g]
makaron z soczewicy Tiradell, gotowany (Lidl)	240 [g]
mąka pszenna, typ 500	80 [g]
płatki owsiane	100 [g]
płatki z ziaren amarantusa	10 [g]