

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

## Jadłospis

michal.burdziak@usz.edu.pl

06.02.2017-13.02.2017

Dietetyk wojciech zep

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
Bezglutenowe placuszki jaglane	Jaglanka z mango	Owsianka z bananem	Cynamonowa jaglanka z winogronem	Mus owocowy z dodatkami Bezglutenowe placuszki jaglane	Omlet bananowy	Chleb żytni razowy Jajko po benedyktyńsku Sok pomarańczowy (świeży)
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Masło migdałowe prażone Wafle ryżowe z solą morską	Jabłka z cynamonem	Jabłka z masłem orzechowym	Orzechy i morele	Kanapki z tuńczykiem	Babeczki owsiane	Babeczki owsiane
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Makaron z pesto	Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem	Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem	Pieczony dorsz z komosą i pieczonym burakiem	Grillowana pierś z kurczaka z warzywną komosą	Gulasz drobiowy Warzywa gotowane mrożone Kasza jaglana	Gulasz drobiowy Sałatka ze szpinaku i pomidorów Kasza gryczana
PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30
Deser gruszkowy	Hummus z selerem	Zielone smoothie	Sałatka z awokado i kurczakiem	Hummus z selerem	Beta-karotenowe smoothie	Lekka sałatka z kukurydzą, papryką i nasionami chia
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Chleb żytni Faszerowane jaja z tuńczykiem	Kanapki z pastą sardynkowo-pomidorową	Chrupiąca sałatka z fetą	Drobiowe szaszłyki z pieczonymi batatami i guacamole	Kasza gryczana z fetą i pieczonym burakiem	Farsz z kurczakiem do tortilli Razowe tortille	Sałatka Caprese ze szpinakiem
	PRZEKĄSKA 22:00 Twaróg półtłusty Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	PRZEKĄSKA 22:00 Deser brzoskwiniowy	PRZEKĄSKA 22:00 Twaróg półtłusty Oregano (suszone) Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)		PRZEKĄSKA 22:00 Hummus klasyczny Marchew	
K: 2156.5 / B: 116.7 T: 114.0 / W: 164.4 F: 26.5 / WW: 16.3	K: 2201.8 / B: 117.6 T: 90.2 / W: 224.5 F: 40.3 / WW: 22.4	K: 2237.0 / B: 122.6 T: 101.9 / W: 202.3 F: 39.0 / WW: 20.3	K: 2209.8 / B: 141.6 T: 96.1 / W: 186.9 F: 38.1 / WW: 18.3	K: 2246.9 / B: 116.3 T: 100.2 / W: 207.6 F: 38.6 / WW: 20.9	K: 2232.5 / B: 125.7 T: 81.9 / W: 236.3 F: 47.3 / WW: 22.5	K: 1931.7 / B: 100.3 T: 92.0 / W: 170.9 F: 41.5 / WW: 15.8

Wskazówka - Nie musisz kupować mąki jaglanej, wystarczy że zmielisz nieugotowaną kaszę jaglaną.

**ŚNIADANIE 07:00****K:575.9 / B:23.0 / T:25.7 / W:62.3 / F:4.6 / WW:6.2****BEZGLUTENOWE PLACUSZKI JAGLANE**

Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)

Mąka jaglana - 35 g (3.5 x łyżka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj mąkę, jajko i banana w blenderze.

2. Usmaż placuszki na małej ilości tłuszczu.

3. Zmiksuj jogurt z mandarynką.

4. Usmażone placki polej sosem jogurtowym.

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:00****K:351.7 / B:11.8 / T:25.6 / W:18.8 / F:6.0 / WW:1.9****MASŁO MIGDAŁOWE PRAŻONE**

Masło migdałowe prażone - 45 g (3 x łyżeczka)

**WAFLE RYŻOWE Z SOLĄ MORSKĄ**

Wafle ryżowe z solą morską - 20 g (2 x Sztuka)

**OBIAD 13:30****K:643.8 / B:28.1 / T:38.9 / W:44.5 / F:8.9 / WW:4.5****MAKARON Z PESTO**

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Ser parmezan - 30 g (3.75 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 15 g (1.5 x łyżka)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 60 g (0.86 x Szklanka)

Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj makaron, pokrój pomidory.

2. Wymieszaj składniki razem.

Trening - Interwał 45 minut.

**PODWIECZOREK 17:30****K:283.1 / B:20.0 / T:11.5 / W:24.8 / F:3.8 / WW:2.4****DESER GRUSZKOWY**

Kakao (proszek 16%) - 10 g (1 x łyżka)

Pestki dyni - 10 g (1 x łyżka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Gruszki zmiksuj oddzielnie na mus.

2. Serek zmiksuj ze śmietanką i podziel na 2 części.

3. Jedną z części zmiksuj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.

4. Przygotuj pucharek i ułóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, mus gruszkowy, warstwa jasna, mus gruszkowy.

5. Całość posyp pestkami dyni.

**KOLACJA 20:00****K:301.9 / B:33.8 / T:12.3 / W:14.1 / F:3.1 / WW:1.4****CHLEB ŻYTNY**

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

FASZEROWANE JAJA Z TUŃCZYKIEM  
Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym) - 90 g (3 x łyżka)  
Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)  
Natka pietruszki - 12 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut  
1. Ugotuj jajka.  
2. Posiekaj pietruszkę.  
3. Przekrój jajka na pół i wyjmij żółtka.  
4. Zmieszaj widelcem żółtka z tuńczykiem, pietruszką i przyprawami do smaku.  
5. Włóż farsz w białka jajka.

SUMA K: 2156.5 B: 116.7 T: 114.0 W: 164.4 F: 26.5 WW: 16.3

## Wtorek

07.02.2017

### ŚNIADANIE 07:00

K:573.0 / B:15.4 / T:16.6 / W:89.5 / F:9.4 / WW:8.8

JAGŁANKA Z MANGO  
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)  
Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x łyżka)  
Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)  
Daktyle suszone - 10 g (2 x Sztuka)  
Mango - 280 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Ugotuj kaszę.  
2. Zmiksuj składniki.

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:254.8 / B:6.7 / T:16.2 / W:20.2 / F:5.9 / WW:2.0

JABŁKA Z CYNAMONEM  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)  
Nasiona słonecznika - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Pokrój jabłka, posiekaj orzechy.  
2. Posyp cynamonem i nasionami.

### OBIAD 13:30

K:513.0 / B:38.7 / T:10.9 / W:63.9 / F:10.6 / WW:6.4

#### PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIEŁONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Mięso z udźca indyka (bez skóry) - 260 g (2.6 x Porcja)  
Groszek zielony (mrożony) - 150 g (1 x Porcja)  
Suszone pomidory - 42 g (6 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Kasza jęczmienna (pęczak) - 135 g (9 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut  
1. Kaszę ugotuj na miękko.  
2. Mięso podduś na oleju, dodaj ugotowany groszek i pokrojone pomidory.  
3. Wszystko wymieszaj razem i dopraw do smaku.

### PODWIECZOREK 17:30

K:213.8 / B:5.0 / T:17.1 / W:8.4 / F:5.7 / WW:0.9

HUMMUS Z SELEREM  
Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)  
Seler naciowy - 135 g (3 x łydyga)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Pokrój todygi selera na mniejsze słupki.  
2. Podaj z hummusem jako dip.

### KOLACJA 20:00

K:335.7 / B:22.0 / T:13.8 / W:30.6 / F:6.4 / WW:3.1

#### KANAPKI Z PASTĄ SARDYNKOWO- POMIDOROWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Sardynki (w pomidorach) - 200 g (1.6 x Opakowanie)  
Natka pietruszki - 12 g (2 x łyżeczka)  
Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut  
1. Sardynki zmiksuj w blenderze z koncentratem, olejem, pietruszką i ulubionymi przyprawami.  
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż pokrojoną paprykę.

### PRZEKĄSKA 22:00

K:311.6 / B:29.9 / T:15.6 / W:11.8 / F:2.2 / WW:1.2

TWARÓG PÓŁTŁUSTY  
Twaróg półtłusty - 150 g (0.75 x Opakowanie)

## Środa

08.02.2017

### ŚNIADANIE 07:00

K:497.7 / B:19.2 / T:24.9 / W:49.1 / F:5.0 / WW:4.9

#### OWSIANKA Z BANANEM

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)  
Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x łyżka)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)  
Nasiona słonecznika - 15 g (1.5 x łyżka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój banana.
2. Wymieszaj wszystkie składniki razem.
3. Możesz wcześniej namoczyć płatki owsiane.

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:260.1 / B:9.0 / T:16.5 / W:18.4 / F:3.6 / WW:1.8

#### JABŁKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Masto orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłko pokrój w plasterki i posmaruj masłem orzechowym.

### OBIAD 13:30

K:513.0 / B:38.7 / T:10.9 / W:63.9 / F:10.6 / WW:6.4

#### PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIEŁONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



Trening - Joga power 60 minut.

### PODWIECZOREK 17:30

K:209.6 / B:6.6 / T:4.0 / W:33.0 / F:10.9 / WW:3.4

#### ZIEŁONE SMOOTHIE

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Szpinak (świeży) - 100 g (4 x Garść)  
Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze z 1/4 szklanki wody.

### KOLACJA 20:00

K:419.8 / B:24.3 / T:30.7 / W:11.7 / F:4.9 / WW:1.2

#### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)  
Ogórek gruntowy - 120 g (3 x Sztuka)  
Papryka czerwona (świeża) - 140 g (1 x Sztuka)  
Ser feta - 120 g (2.4 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

## PRZEKĄSKA 22:00

K:336.8 / B:24.7 / T:14.8 / W:26.1 / F:4.1 / WW:2.6

### DESER BRZOSKWINIOWY

Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)  
Pestki dyni - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Kakao (proszek 16%) - 10 g (1 x Łyżka)  
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Brzoskwinie zmiiksuj oddzielnie na mus.
2. Serek zmiiksuj ze śmietanką i podziel na 2 części. Jedną z części zmiiksuj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.
3. Przygotuj pucharek i ułóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, mus brzoskwiniov, warstwa jasna, mus brzoskwiniov.
4. Całość posyp pestkami dyni.

SUMA K: 2237.0 B: 122.6 T: 101.9 W: 202.3 F: 39.0 WW: 20.3

## Czwartek

09.02.2017

Cytat - "Nasze granice wyznaczone są tylko przez nasze lęki".

## ŚNIADANIE 07:00

K:337.7 / B:13.2 / T:8.7 / W:50.5 / F:4.4 / WW:5.0

### CYNAMONOWA JAGLANKA Z WINOGRONEM

Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)  
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)  
Pistacje - 9 g (1 x Łyżka)  
Winogrona - 70 g (1 x Garść)  
Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę gotuj do miękkości na mleku z cynamonem.
2. Wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone i wypestkowane winogrona.
3. Posyp pistacjami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:331.8 / B:9.9 / T:25.1 / W:22.0 / F:6.1 / WW:1.8

### ORZECHY I MORELE

Migdały - 30 g (2 x Łyżka)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.33 x Łyżka)  
Morele (suszone) - 16 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wybierz niesolone orzechy.

Wskazówka - Najlepiej jeśli zrobisz swój własny domowy bulion, jeśli jednak nie masz czasu, sięgnij po kostkę rosotową/ przyprawę bulionową o jak najbardziej naturalnym składzie, bez glutamianu sodu, na bazie suszonych warzyw.

## OBIAD 13:30

K:486.7 / B:35.2 / T:14.2 / W:49.6 / F:8.6 / WW:5.0

### PIECZONY DORSZ Z KOMOSĄ I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)  
Dorsz (filety bez skóry) - 260 g (2.6 x Porcja)  
Burak - 300 g (3 x Sztuka)  
Komosa ryżowa (Quinoa) - 150 g (10.71 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dorsza dopraw do smaku, skrop sokiem z cytryny i upiecz.
2. Komosę ugotuj na miękko.
3. Buraka skrop sokiem z cytryny, dopraw i upiecz do miękkości.

Trening - Aeroby 45 minut.

SAŁATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
 Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)  
 Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)  
 Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Sałata masłowa - 25 g (5 x Liść)  
 Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj mięso i pokrój w kostkę.
2. Porwij umytą sałatę na kawałki.
3. Posiekaj drobno cebulę.
4. Pokrój awokado w kostkę.
5. Pomidorki przekrój na pół.
6. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku.

KOLACJA 20:00

K:443.1 / B:29.2 / T:12.8 / W:47.0 / F:11.9 / WW:4.7

DROBNIOWE SZASZŁYKI Z PIECZONYMI BATATAMI I GUACAMOLE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji  
 Sól (biała) - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Sos sojowy jasny - 20 g (2 x łyżka)  
 Awokado - 140 g (1 x Sztuka)  
 Bataty - 400 g (2 x Sztuka)  
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
 Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)  
 Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)  
 Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Wszystkie składniki (oprócz batatów) pokrój w kostkę i w dowolnej kolejności nadziewaj na długą wykałaczkę.
2. Skrop sosem sojowym, sokiem z cytryny i dopraw ulubionymi ziołami. Podlej wodą i duś do miękkości w piekarniku w 180 stopniach.
3. Bataty dokładnie wyszoruj, pokrój w grube plastry, dopraw do smaku i piecz do miękkości w 180 stopniach, około 20 minut.
4. Awokado rozgnieć z sokiem z cytryny i powstały dip podaj obok szaszłyków.

PRZEKĄSKA 22:00

K:282.2 / B:29.6 / T:12.9 / W:10.5 / F:2.8 / WW:1.1

TWARÓG PÓŁTŁUSTY

Twaróg półtłusty - 150 g (0.75 x Opakowanie)

OREGANO (SUSZONE)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)

SUSZONE POMIDORY (W OLEJU Z ZIOŁAMI, ODSĄCZONE)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)

SUMA K: 2209.8 B: 141.6 T: 96.1 W: 186.9 F: 38.1 WW: 18.3

# Piątek

10.02.2017

ŚNIADANIE 07:00

K:806.7 / B:28.3 / T:36.6 / W:88.0 / F:10.7 / WW:8.7

MUS OWOCOWY Z DODATKAMI

Truskawki (mrożone) - 150 g (1.5 x Porcja)  
 Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)  
 Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)  
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj owoce z miodem i nasionami chia.
2. Połącz mus owocowy z orzechami.

BEZGLUTENOWE PLACUSZKI JAGLANE

Mąka jagłana - 40 g (4 x łyżka)  
 Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)  
 Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
 Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)  
 Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj mąkę, jajko i banana w blenderze.
2. Usmaż placuszki na małej ilości tłuszczu.
3. Zmiksuj jogurt z dojrzałym kiwi.
4. Usmażone placki polej sosem jogurtowym.

Pamiętaj! - Pij wodę między posiłkami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:299.1 / B:23.1 / T:9.7 / W:27.5 / F:6.4 / WW:2.9

### KANAPKI Z TUŃCZYKIEM

Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym) - 90 g (3 x łyżka)  
Kiełki brokoła - 24 g (3 x łyżka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj pieczywo pesto.
2. Połóż tuńczyka i kiełki.

Ciekawostka - Wykopaliska archeologiczne świadczą, że soczewica była już znana w 6750 r. p. n. e.

## OBIAD 13:30

K:526.8 / B:40.1 / T:16.0 / W:50.6 / F:11.0 / WW:5.1

### GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ KOMOSĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Marchew - 180 g (4 x Sztuka)  
Komosa ryżowa (Quinoa) - 150 g (10.71 x łyżka)  
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 240 g (2.4 x Porcja)  
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
Kukurydza (konserwowa) - 45 g (3 x łyżka)  
Szparagi - 120 g (4 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Komosę ugotuj.
2. Szparagi i marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze. Komosę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i ugrilluj.

## PODWIECZOREK 17:30

K:213.8 / B:5.0 / T:17.1 / W:8.4 / F:5.7 / WW:0.9

### HUMMUS Z SELEREM

Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)  
Seler naciowy - 135 g (3 x łodyga)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój łodygi selera na mniejsze słupki.
2. Podaj z hummusem jako dip

## KOLACJA 20:00

K:400.6 / B:19.8 / T:20.9 / W:33.2 / F:4.9 / WW:3.3

### KASZA GRYCZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Ser feta - 150 g (3 x Porcja)  
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)  
Sól (biała) - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Kasza gryczana - 78 g (6 x łyżka)  
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Burak - 200 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj według wytycznych na opakowaniu.
2. Buraki pokrój w kostkę i upiecz (około 20 minut w 180 stopniach).
3. Wymieszaj upieczonego i pokrojonego buraka z kaszą, i pokrojoną w kostkę fetą. Dopraw olejem. Dodaj szczypiorek i ulubione przyprawy.
4. Całość wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą gryczaną.

SUMA K: 2246.9 B: 116.3 T: 100.2 W: 207.6 F: 38.6 WW: 20.9

# Sobota

11.02.2017

## ŚNIADANIE 07:00

K:547.1 / B:34.0 / T:19.1 / W:59.6 / F:4.2 / WW:6.0

### OMLET BANANOWY

Jogurt naturalny - 75 g (3.75 x łyżka)  
Twaróg chudy - 75 g (0.38 x Opakowanie)  
Banan - 240 g (2 x Sztuka)  
Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajka i jednego banana zmiksuj w blenderze.
2. Tak przygotowane składniki usmaż na patelni.
3. Drugiego banana pokrój i nałóż wraz z twarogiem na usmażonego omleta.



## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:273.7 / B:7.5 / T:11.2 / W:35.2 / F:7.3 / WW:2.3

### BABECZKI OWSIANE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Mąka migdałowa - 50 g (5 x łyżka)

Wiórki kokosowe - 18 g (3 x łyżka)

Maliny (świeże) - 240 g (4 x Garść)

Mleko sojowe naturalne bio - 125 g (0.5 x Szklanka)

Soda oczyszczona - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Płatki owsiane - 110 g (11 x łyżka)

Ksylitol - 98 g (14 x łyżeczka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozpuść sodę w occie.

2. Wymieszaj suche składniki.

3. W oddzielnej misce zmiksuj mokre składniki z bananem. Wymieszaj masy: suchą i moką.

4. Wmieszaj w masę maliny.

5. Rozłóż do 5 foremek. Piecz w piekarniku w 180 stopniach przez ok. 30 minut.

## OBIAD 13:30

K:592.3 / B:37.8 / T:20.0 / W:62.3 / F:13.0 / WW:6.2

### GULASZ DROBIOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)

Por - 50 g (0.36 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Płatki drożdżowe - 30 g (3 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Dodatkowo przygotuj 1 łyżkę czerwonej słodkiej papryki w proszku, 1 łyżeczkę curry, sól do smaku i 1 szklankę wody.

2. Pokrój pora i podsmaż na oleju razem z papryką w proszku.

3. Pokrój mięso w kostkę i obtocz w przyprawie curry. Dodaj na patelnię i podsmaż.

4. Gdy mięso będzie podsmażone, zalej wodą. Rób to stopniowo. Dodaj pokrojoną marchew w półplasterki.

5. Gdy mięso zmięknie dodaj płatki drożdżowe. Dopraw solą do smaku/ innymi przyprawami wg uznania.

6. Posiekaj koperek i dodaj do gulaszu.

### WARZYWA GOTOWANE MROŻONE

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Warzywa na patelnię z brokułami - 150 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj na parze.

### KASZA JAGLANA

Kasza jaglana - 75 g (5.77 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Trening - Pilates 60 minut.

## PODWIECZOREK 17:30

K:155.6 / B:5.8 / T:2.2 / W:27.9 / F:5.1 / WW:2.8

### BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Kefir (1.5% tł.) - 100 g (5 x łyżka)

Sok marchwiowy - 100 g (0.4 x Szklanka)

Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Szpinak (świeży) - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksery.

2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

Ciekawostka - Awokado zawiera najwięcej białka ze wszystkich owoców!

## FARSZ Z KURCZAKIEM DO TORTILLI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 2 z 3 porcji

Curry - 2 g (2 x Szczypta)

Sól (biała) - 1 g (1 x Szczypta)

Papryka czerwona (świeża) - 140 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)

Szpinak (świeży) - 75 g (3 x Garść)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 15 minut

Sos:

1. Posiekaj koperek, przeciśnij czosnek przez praskę i wymieszaj z jogurtem.
2. Dopraw ulubionymi przyprawami, np przyprawą tzatziki.

Farsz:

1. Ugotuj mięso pokrojone w kostkę w przyprawie curry.
2. Pokrój paprykę w paski.

Wypełnienie tortilli:

1. Posmaruj placki sosem jogurtowym.
2. Nałóż szpinak, mięso i paprykę.
3. Zawiń ciasno, owiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na ok 1/2 godziny.
4. Pokrój na mniejsze części. Jeśli jest taka potrzeba, przetnij tortille wykałaczkami.

## RAZOWE TORTILLE (PRZEPIS NA 9 PORCJI)

Zjedz 2 z 9 porcji

Masło extra - 25 g (5 x Łyzeczka)

Sól (biała) - 1 g (1 x Szczypta)

Mąka pszenna (typ 500) - 36 g (3 x Łyżka)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 135 g (9 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Wymieszaj obie mąki z solą.
2. Pokrój masło w kostkę, dodaj do mąki i rozetrzyj palcami z mąką.
3. Zrób wgłębienie w cieście i dolej ok 100 ml wrzącej wody.
4. Wyrób ciasto i podziel je na 9 części. Odstaw ciasto na ok. godzinę, przykryte wilgotną ściereczką.
5. Rozwałkuj cienko placki i smaż bez dodatku tłuszczu. Nie smaż za długo by nie były za twarde.
6. Usmażone placki jeszcze ciepłe zwiń w rulon by zachowały kształt.

## PRZEKĄSKA 22:00

K:329.9 / B:10.2 / T:20.8 / W:21.1 / F:10.6 / WW:2.1

## HUMMUS KLASYCZNY (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Sól himalajska - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)

Tahini - 48 g (8 x Łyzeczka)

Woda - 80 g (0.32 x Szklanka)

Ciecierzycza - 100 g (6.67 x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj ciecierzycę, aż będzie miękka.
2. Dodaj do przestudzonej ciecierzycy pozostałe składniki i dokładnie zmiksuj.
3. Przypraw wykorzystując sól, pieprz i ulubione zioła.

## MARCHEW

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

SUMA K: 2232.5 B: 125.7 T: 81.9 W: 236.3 F: 47.3 WW: 22.5

## Niedziela

12.02.2017

## ŚNIADANIE 07:00

K:398.7 / B:17.5 / T:11.8 / W:55.0 / F:9.3 / WW:5.4

## CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

## JAJKO PO BENEDYKTYŃSKU

Szpinak (świeży) - 75 g (3 x Garść)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze (całe) - 56 g (1 x Sztuka)

Pestki dyni - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Dodatkowo potrzebny będzie ocet 10% (2 łyżki) oraz świeżo mielony pieprz.
2. Szpinak i pomidor umyj i osusz. Pomidor pokrój w ósemki i utóż na szpinaku posyp pestkami dyni.
3. W dużym garnku zagotuj wodę (1 l wrzątku), doprowadź do wrzenia a następnie zmniejsz ogień tak, żeby woda bardzo delikatnie bulgotała.
4. Wlej ocet do wody. Zamieszaj wodę w garnku, tak aby powstał wir i wbij do niego jajko.
5. Gotuj na bardzo wolnym ogniu 3 - 4 minuty.
6. Wyjmij jajko delikatnie łyżką cedzakową, dobrze odsączając i utóż na warzywach.
7. Całość posyp świeżo mielonym pieprzem.

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)  
Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

Cytat - "By dostawać więcej od życia, dawaj więcej od siebie" Jackson H. Brown

#### DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:273.7 / B:7.5 / T:11.2 / W:35.2 / F:7.3 / WW:2.3

##### BABECZKI OWSIANE (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



#### OBIAD 13:30

K:612.4 / B:38.5 / T:25.1 / W:57.7 / F:12.8 / WW:5.7

##### GULASZ DROBIOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



##### SAŁATKA ZE SZPINAKU I POMIDORÓW

Szpinak (świeży) - 50 g (2 x Garść)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj i osusz warzywa. Pomidor pokrój na ósemki.

2. Wymieszaj warzywa z olejem i oregano. Dopraw do smaku pieprzem.

##### KASZA GRYCZANA

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Kasza gryczana - 75 g (5.77 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

#### PODWIECZOREK 17:30

K:228.8 / B:5.8 / T:14.2 / W:16.4 / F:8.9 / WW:1.7

##### LEKKA SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ I NASIONAMI CHIA

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pomidor - 50 g (0.42 x Sztuka)

Papryka czerwona (świeża) - 50 g (0.36 x Sztuka)

Kukurydza (konserwowa) - 50 g (3.33 x Łyżka)

Salata masłowa - 100 g (20 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa.

2. Zmiel nasiona chia.

3. Wymieszaj z oliwą i dopraw do smaku.

#### KOLACJA 20:00

K:418.0 / B:30.9 / T:29.6 / W:6.6 / F:3.3 / WW:0.7

##### SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Szpinak (świeży) - 50 g (2 x Garść)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ser mozzarella - 120 g (8 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i utóż na liściach szpinaku.

2. Skrop oliwą i posyp oregano.


SUMA K: 1931.7 B: 100.3 T: 92.0 W: 170.9 F: 41.5 WW: 15.8

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	210 g	1.5 x Sztuka
Banan	660 g	5.5 x Sztuka
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Brzoskwinia	170 g	2 x Sztuka
Burak	500 g	5 x Sztuka
Cebula	125 g	1.25 x Sztuka
Ciecierzycza	100 g	6.67 x Łyżka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Daktyle suszone	10 g	2 x Sztuka
Groszek zielony (mrożony)	150 g	1 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kiełki brokoła	24 g	3 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x Łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	32 g	4 x Łyżka
Kukurydza (konserwowa)	95 g	6.33 x Łyżka
Maliny (świeże)	240 g	4 x Garść
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Marchew	315 g	7 x Sztuka
Morele (suszone)	16 g	2 x Sztuka
Natka pietruszki	24 g	4 x Łyżeczka
Ogórek gruntowy	120 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona (świeża)	400 g	2.86 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pomarańcza	300 g	1.5 x Sztuka
Pomidor	350 g	2.92 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	540 g	27 x Sztuka
Por	50 g	0.36 x Sztuka
Sałata masłowa	125 g	25 x Liść
Seler naciowy	270 g	6 x Łodyga
Suszone pomidory	42 g	6 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x Sztuka
Szcypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
Szparagi	120 g	4 x Sztuka
Szpinak (świeży)	375 g	15 x Garść
Truskawki	70 g	1 x Garść
Truskawki (mrożone)	150 g	1.5 x Porcja
Warzywa na patelnię z brokołami	150 g	1.5 x Porcja
Winogrona	70 g	1 x Garść
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło migdałowe prażone	45 g	3 x Łyżeczka
Masło orzechowe	45 g	3 x Łyżeczka
Migdały	30 g	2 x Łyżka
Mąka migdałowa	50 g	5 x Łyżka
Nasiona chia	30 g	6 x Łyżeczka
Nasiona słonecznika	45 g	4.5 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	35 g	2.33 x Łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Pestki dyni	25 g	2.5 x Łyżka
Pistacje	9 g	1 x Łyżka
Tahini	48 g	8 x Łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Wiórki kokosowe	30 g	5 x Łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze (całe)	504 g	9 x Sztuka
Jogurt naturalny	835 g	41.75 x Łyżka
Kefir (1.5% tt.)	100 g	5 x Łyżka
Mleko spożywcze (1.5 % tt.)	200 g	0.8 x Szklanka
Ser feta	270 g	5.4 x Porcja
Ser mozzarella	120 g	8 x Porcja
Ser parmezan	30 g	3.75 x Łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Twaróg chudy	75 g	0.38 x Opakowanie
Twaróg półtłusty	300 g	1.5 x Opakowanie
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana	153 g	11.77 x Łyżka
Kasza jaglana	153 g	11.77 x Łyżka
Kasza jęczmienna (pęczak)	135 g	9 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa)	300 g	21.43 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	60 g	0.86 x Szklanka
Mąka jaglana	75 g	7.5 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	135 g	9 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 500)	36 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	140 g	14 x Łyżka
Wafle ryżowe z solą morską	20 g	2 x Sztuka
<b>INNE</b>		
Hummus klasyczny	120 g	12 x Łyżeczka
Kakao (proszek 16%)	20 g	2 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy (30%)	25 g	1 x Łyżka
Ksylitol	98 g	14 x Łyżeczka
Miód pszczełi	24 g	1 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	60 g	3 x Łyżka
Płatki drożdżowe	30 g	3 x Łyżka
Soda oczyszczona	3 g	0.6 x Łyżeczka
Sos sojowy jasny	20 g	2 x Łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylia (suszona)	1 g	0.25 x Łyżeczka
Curry	2 g	2 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	8 g	2.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Sól (biała)	4 g	4 x Szczypta
Sól himalajska	1.5 g	1.5 x Szczypta
<b>NAPOJE</b>		
Mleko sojowe naturalne bio	125 g	0.5 x Szklanka
Sok marchwiowy	100 g	0.4 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Woda	80 g	0.32 x Szklanka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło extra	25 g	5 x łyżeczka
Olej rzepakowy	120 g	12 x łyżka
Oliwa z oliwek	85 g	8.5 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz (filety bez skóry)	260 g	2.6 x Porcja
Sardynki (w pomidorach)	200 g	1.6 x Opakowanie
Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym)	180 g	6 x łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Filet z piersi kurczaka (bez skóry)	890 g	8.9 x Porcja
Mięso z udźca indyka (bez skóry)	260 g	2.6 x Porcja
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	270 g	9 x Kromka

## LEGENDA

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