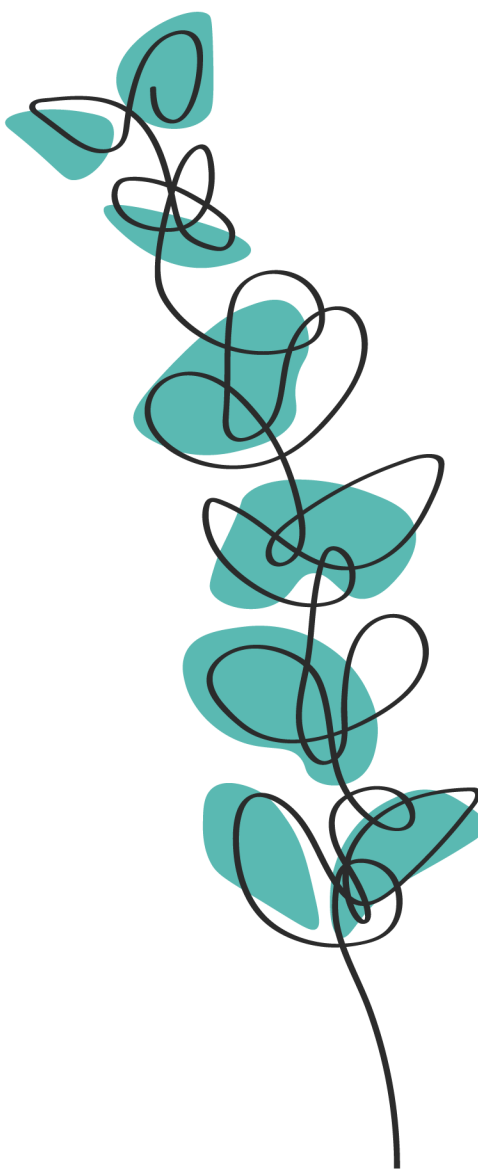


# Indywidualny Program Odżywiania

**bonne  
— santé**

mój styl, moje zdrowie



Jadłospis  
REDUKCYJNY 1700 kcal\*  
Dietetyk Joanna Carbol

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>ŚNIADANIE 06:30</b> Bezglutenowe placuszki jaglane	<b>ŚNIADANIE 06:30</b> Jaglanka z brzoskwinią	<b>ŚNIADANIE 06:30</b> Owsianka z pomarańczą	<b>ŚNIADANIE 06:30</b> Jaglanka z bananem i karobem	<b>ŚNIADANIE 06:30</b> Bezglutenowe placuszki jaglane	<b>ŚNIADANIE 06:30</b> Owsianka z jabłkiem	<b>ŚNIADANIE 06:30</b> Chleb żytni razowy Jajko po benedyktyńsku
<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b> Deser gruszkowy	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b> Jabłka z cynamonowym jogurtem	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b> Jabłka z masłem orzechowym i jogurtem	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b> Zielone smoothie	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b> Kanapki z tuńczykiem Sok grejpfrutowy	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b> Koktajl maślanka z pomarańczą	<b>DRUGIE ŚNIADANIE 11:00</b> Kefir z malinami
<b>OBIAD 15:00</b> Makaron z pesto Sok pomarańczowy (świeży)	<b>OBIAD 15:00</b> Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem	<b>OBIAD 15:00</b> Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem	<b>OBIAD 15:00</b> Wegańskie spaghetti ragu	<b>OBIAD 15:00</b> Wegańskie spaghetti ragu	<b>OBIAD 15:00</b> Kasza jaglana Warzywa gotowane mrożone Gulasz drobiowy	<b>OBIAD 15:00</b> Kasza gryczana Sałatka ze szpinaku i pomidorów Gulasz drobiowy Sok jabłkowy
<b>KOLACJA 19:00</b> Chleb żytni Faszerowane jajka z tuńczykiem	<b>KOLACJA 19:00</b> Kanapki z pastą sardynkowo-pomidorową	<b>KOLACJA 19:00</b> Kanapki z pastą sardynkowo-pomidorową	<b>KOLACJA 19:00</b> Sałatka Caprese ze szpinakiem i jajkiem	<b>KOLACJA 19:00</b> Kanapki z pastą z makreli	<b>KOLACJA 19:00</b> Sałatka z awokado i kurczakiem	<b>KOLACJA 19:00</b> Kanapki z pastą z makreli
K: 1699.3 / B: 83.7 T: 63.6 / WP: 186.3 F: 25.0 / WW: 18.8	K: 1660.4 / B: 87.3 T: 56.9 / WP: 186.7 F: 27.9 / WW: 18.6	K: 1646.3 / B: 88.2 T: 59.3 / WP: 176.9 F: 28.9 / WW: 17.6	K: 1671.6 / B: 66.1 T: 51.2 / WP: 213.0 F: 41.8 / WW: 21.3	K: 1651.5 / B: 71.4 T: 46.4 / WP: 215.8 F: 34.2 / WW: 21.7	K: 1641.0 / B: 66.3 T: 57.4 / WP: 201.1 F: 30.7 / WW: 20.0	K: 1657.0 / B: 65.2 T: 66.2 / WP: 178.4 F: 45.2 / WW: 17.9

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 06:30

K:533.4 / B:15.6 / T:24.8 / WP:59.5 / F:5.0 / WW:6.0

### BEZGLUTENOWE PLACUSZKI JAGLANE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)  
Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)  
Mąka jaglana - 30 g (3 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 mandarynką.
4. Usmażone placki polej sosem jogurtowym.

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:286.5 / B:23.6 / T:8.5 / WP:24.8 / F:3.8 / WW:2.4

### DESER GRUSZKOWY

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)  
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.

## OBIAD 15:00

K:510.3 / B:14.8 / T:17.5 / WP:71.6 / F:9.2 / WW:7.2

### MAKARON Z PESTO

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)  
Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)  
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj makaron, pokrój pomidory.
2. Wymieszaj składniki razem.

### SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

Trening - Interwał 45 minut.

## KOLACJA 19:00

K:369.2 / B:29.6 / T:12.8 / WP:30.4 / F:7.0 / WW:3.1

### CHLEB ŻYTNI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

### FASZEROWANE JAJA Z TUŃCZYKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Tuńczyk w sosie własnym - 50 g (1.67 x łyżka)

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 jaj.
6. Nałóż pomidora.

**SUMA K: 1699.3 B: 83.7 T: 63.6 WP: 186.3 F: 25.0 WW: 18.8**

# Wtorek

## ŚNIADANIE 06:30

K:389.7 / B:14.4 / T:8.4 / WP:61.7 / F:4.6 / WW:6.1

JAGLANKA Z BRZOSKWINIĄ  
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)  
Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x łyżka)  
Kasza jagłana - 40 g (3.08 x łyżka)

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:419.7 / B:14.7 / T:24.8 / WP:31.0 / F:6.3 / WW:3.1

JABŁKA Z CYNAMONOWYM JOGURTEM  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)  
Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x łyżka)  
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

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

## OBIAD 15:00

K:545.4 / B:42.5 / T:11.5 / WP:63.9 / F:10.6 / WW:6.4

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

Zjedź 1 z 2 porcji  
Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Porcja)  
Kasza jęczmienna, pęczak - 135 g (9 x łyżka)  
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Suszone pomidory - 42 g (6 x Sztuka)



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.

## KOLACJA 19:00

K:305.5 / B:15.6 / T:12.2 / WP:30.1 / F:6.4 / WW:3.0

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

Zjedź 1 z 2 porcji  
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
Sardynka w pomidorach - 125 g (1 x Opakowanie)



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

**SUMA K: 1660.4 B: 87.3 T: 56.9 WP: 186.7 F: 27.9 WW: 18.6**

# Środa

## ŚNIADANIE 06:30

K:451.0 / B:17.4 / T:15.4 / WP:56.8 / F:7.5 / WW:5.6

OWSIANKA Z POMARAŃCZĄ  
Jogurt naturalny - 200 g (10 x łyżka)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Pokrój pomarańczę.  
2. Wymieszaj wszystkie składniki razem.  
3. Możesz wcześniej namoczyć płatki owsiane.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:344.4 / B:12.7 / T:20.2 / WP:26.1 / F:4.5 / WW:2.6

### JABŁKA Z MASŁEM ORZECHOWYM I JOGURTEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)  
Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłka pokrój w plasterki i posmaruj masłem orzechowym.

## OBIAD 15:00

K:545.4 / B:42.5 / T:11.5 / WP:63.9 / F:10.6 / WW:6.4

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

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



Trening - Joga power 60 minut.

## KOLACJA 19:00

K:305.5 / B:15.6 / T:12.2 / WP:30.1 / F:6.4 / WW:3.0

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

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



**SUMA K: 1646.3 B: 88.2 T: 59.3 WP: 176.9 F: 28.9 WW: 17.6**

# Czwartek

## ŚNIADANIE 06:30

K:411.7 / B:12.1 / T:6.6 / WP:74.5 / F:5.7 / WW:7.4

### JAGŁANKA Z BANANEM I KAROBEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)  
Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)  
Karob (mączka chleba świętojańskiego) - 6 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:372.8 / B:9.5 / T:17.1 / WP:36.8 / F:14.1 / WW:3.6

### ZIELONE SMOOTHIE

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Orzechy laskowe - 20 g (1.33 x łyżka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Szpinak - 100 g (4 x Garść)  
Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

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

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

## WEGAŃSKIE SPAGHETTI RAGU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bazyliia (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 75 g (3 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x łyżka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 150 g (3 x Porcja)

Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Przygotuj 300 ml bulionu.

2. Posiekaj drobno seler, marchew, cebulę. Podgotuj warzywa w garnku w gotującym się bulionie. Gotuj do miękkości warzyw.

3. Dodaj surową soczewicę. Gotuj ok 10 minut na małym ogniu.

4. Dodaj koncentrat, posiekany rozmaryn. Gotuj ok 15 minut pod przykryciem na małym ogniu.

5. Przypraw solą do smaku.

6. Ugotuj makaron i podaj z ragu.

Trening - Aeroby 45 minut.

## KOLACJA 19:00

K:449.8 / B:23.7 / T:23.9 / WP:31.1 / F:8.0 / WW:3.2

## SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM I JAJKIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Masto ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka ugotuj na miękko, ser i pomidor pokrój w plastry i ułóż na liściach szpinaku.

2. Jajka przekrój na pół i ułóż na szpinaku.

3. Skrop oliwą i posyp oregano.

4. Zjedz z pieczywem posmarowanym masłem.

SUMA K: 1671.6 B: 66.1 T: 51.2 WP: 213.0 F: 41.8 WW: 21.3

Piątek

## ŚNIADANIE 06:30

K:504.1 / B:15.9 / T:20.0 / WP:62.3 / F:5.4 / WW:6.3

## BEZGLUTENOWE PLACUSZKI JAGLANE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Mąka jagłana - 30 g (3 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 11:00

K:315.6 / B:12.7 / T:5.3 / WP:49.7 / F:6.4 / WW:5.0

## KANAPKI Z TUŃCZYKIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Kiełki brokuła - 24 g (3 x łyżka)

Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)

Tuńczyk w sosie własnym - 30 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj pieczywo pesto.

2. Połóż tuńczyka i kiełki.

## SOK GREJPFROTOWY

Sok grejpfrutowy - 250 g (1 x Szklanka)

## OBIAD 15:00

K:437.3 / B:20.8 / T:3.7 / WP:70.6 / F:14.1 / WW:7.1

### WEGAŃSKIE SPAGHETTI RAGU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## KOLACJA 19:00

K:394.5 / B:22.0 / T:17.5 / WP:33.2 / F:8.3 / WW:3.3

### KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Makrele, wędzona - 75 g (0.6 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Salata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Usuń ości z makreli.

2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką.

3. Posmaruj chleb masłem oraz pastą, nałóż sałatę i ogórka.

**SUMA K: 1651.5 B: 71.4 T: 46.4 WP: 215.8 F: 34.2 WW: 21.7**

# Sobota

## ŚNIADANIE 06:30

K:461.9 / B:13.9 / T:10.1 / WP:75.5 / F:8.8 / WW:7.5

### OWSIANKA Z JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)

Żurawina suszona - 24 g (2 x Łyżka)

Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem.

2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.

3. Całość posyp żurawiną i cynamonem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:350.8 / B:13.7 / T:11.2 / WP:45.9 / F:7.4 / WW:4.5

### KOKTAJL MAŚLANKA Z POMARAŃCZĄ

Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

## OBIAD 15:00

K:317.2 / B:9.9 / T:7.3 / WP:49.3 / F:7.3 / WW:4.9

### KASZA JAGLANA

Kasza jagłana - 65 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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

### WARZYWA GOTOWANE MROŻONE

Warzywa na patelnię z brokułami - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj na parze.

### GULASZ DROBIOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 0 g (0 x Porcja)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Por - 50 g (0.36 x Sztuka)



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. Dopraw solą do smaku/ innymi przyprawami wg uznania.

6. Posiekaj koperek i dodaj do gulaszu.

Trening - Pilates 60 minut.

Ciekawostka - Awokado zawiera najwięcej białka ze wszystkich owoców!

#### KOLACJA 19:00

K:511.2 / B:28.8 / T:28.8 / WP:30.4 / F:7.3 / WW:3.0

##### SAŁATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM

Awokado - 80 g (0.57 x Sztuka)  
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)  
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Sałata - 25 g (5 x Liść)

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. Wymieszaj składniki, dodaj oliwę i dopraw do smaku.
6. Podawaj z pieczywem posmarowanym masłem.

**SUMA K: 1641.0 B: 66.3 T: 57.4 WP: 201.1 F: 30.7 WW: 20.0**

## Niedziela

#### ŚNIADANIE 06:30

K:532.4 / B:24.9 / T:25.8 / WP:44.7 / F:11.1 / WW:4.6

##### CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

##### JAJKO PO BENEDYKTYŃSKU

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Szpinak - 75 g (3 x Garść)

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 ułóż 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 ułóż na warzywach.
7. Całość posyp świeżo mielonym pieprzem.

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

#### DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:256.5 / B:12.2 / T:9.0 / WP:23.3 / F:17.7 / WW:2.3

##### KEFIR Z MALINAMI

Kefir (1.5% tt.) - 200 g (10 x Łyżka)  
Maliny, mrożone - 250 g (0.5 x Opakowanie)  
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj blenderem rozmrożone maliny z kefirem.

#### OBIAD 15:00

K:529.1 / B:11.2 / T:17.8 / WP:77.2 / F:8.1 / WW:7.7

##### KASZA GRYCZANA

Kasza gryczana - 60 g (4.62 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

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



#### SAŁATKA ZE SZPINAKU I POMIDORÓW

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj i osusz warzywa. Pomidor pokrój na ósemki.
2. Wymieszaj warzywa z olejem i oregano. Dopraw do smaku pieprzem.

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

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



#### SOK JABŁKOWY

Sok jabłkowy - 330 g (1.32 x Szklanka)

#### KOLACJA 19:00

K:339.0 / B:16.9 / T:13.6 / WP:33.2 / F:8.3 / WW:3.3

#### KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Makrela, wędzona - 50 g (0.4 x Sztuka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut


1. Usuń ości z makreli.
2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i ogórka.

SUMA K: 1657.0 B: 65.2 T: 66.2 WP: 178.4 F: 45.2 WW: 17.9

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	80 g	0.57 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Cebula	175 g	1.75 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Daktyle, suszone	20 g	4 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	600 g	4 x Sztuka
Kietki brokuła	24 g	3 x łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka
Maliny, mrożone	250 g	0.5 x Opakowanie
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x łyżeczka
Pomarańcza	600 g	3 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Por	50 g	0.36 x Sztuka
Sałata	55 g	1 x Liść
Seler naciowy	45 g	1 x Łodyga
Soczewica czerwona, nasiona suche	60 g	5 x łyżka
Suszone pomidory	42 g	6 x Sztuka
Szpinak	275 g	11 x Garść
Warzywa na patelnię z brokułami	100 g	1 x Porcja
Żurawina suszona	24 g	2 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, tuskane	20 g	2 x łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Migdały w płatkach	25 g	2.5 x łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
Orzechy laskowe	20 g	1.33 x łyżka
Orzechy włoskie	20 g	1.33 x łyżka
Stoncznik, nasiona, tuskane	30 g	3 x łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana	60 g	4.62 x łyżka
Kasza jaglana	144 g	11.08 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	135 g	9 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	150 g	3 x Porcja
Mąka jaglana	60 g	6 x łyżka
Płatki owsiane	120 g	12 x łyżka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
Jogurt naturalny	1380 g	69 x łyżka
Kefir (1.5% tł.)	200 g	10 x łyżka

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	150 g	0.6 x Szklanka
Ser, mozzarella	15 g	1 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
<b>INNE</b>		
Karob (mączka chleba świętojańskiego)	6 g	1 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	100 g	4 x łyżka
Miód pszczeleli	12 g	0.5 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	50 g	2.5 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Makrela, wędzona	125 g	1 x Sztuka
Sardynka w pomidorach	125 g	1 x Opakowanie
Tuńczyk w sosie własnym	80 g	2.67 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	35 g	7 x łyżeczka
Olej rzepakowy	60 g	6 x łyżka
Oliwa z oliwek	15 g	1.5 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	4 g	0.8 x łyżeczka
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x łyżeczka
<b>NAPOJE</b>		
Sok grejpfrutowy	250 g	1 x Szklanka
Sok jabłkowy	330 g	1.32 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb graham	60 g	2 x Kromka
Chleb żytni razowy	510 g	17 x Kromka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Porcja
Mięso z udźca indyka, bez skóry	300 g	3 x Porcja

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

Instytutu Żywności i Żywnienia

