



Indywidualny Program Odżywiania

**bonne
— santé**

mój styl, moje zdrowie

Jadłospis
WEGETARIAŃSKI 1900 kcal

Dietetyk Joanna Carbol

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 06:00 Knapki z orzechowym twarożkiem	ŚNIADANIE 06:00 Owsianka z jabłkiem i rodzynkami	ŚNIADANIE 06:00 Knapki z guacamole	ŚNIADANIE 06:00 Owsianka z migdałami	ŚNIADANIE 06:00 Owsianka z jabłkiem	ŚNIADANIE 06:00 Jajecznica z pomidorami	ŚNIADANIE 06:00 Knapki z pastą jajeczną
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Wafle ryżowe z domową nutellą	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl maślanka z pomarańczą	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Wafle ryżowe z masłem orzechowym	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Knapki z serem żółtym	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Knapki z pastą z ciecierzycy	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Owsianka z kiwi	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Jogurt z wiórkami kokosowymi i jabłkiem
OBIAD 14:00 Ogórki kiszone Ziemniaki ugotowane tłuczone Wegetariański gulasz z soczewicy	OBIAD 14:00 Wegetariański gulasz z soczewicy Ogórki kiszone Ziemniaki ugotowane tłuczone	OBIAD 14:00 Sałatka pomidorowa Pierogi ruskie	OBIAD 14:00 Pierogi ruskie Surówka z czerwonej kapusty	OBIAD 14:00 Ryż z fasolą	OBIAD 14:00 Zapiekanka ziemniaczana	OBIAD 14:00 Sałatka makaronowa z warzywami
PODWIECZOREK 17:00 Koktajl bananowy	PODWIECZOREK 17:00 Knapki z tofu- twarożkiem	PODWIECZOREK 17:00 Serek wiejski z borówkami i cynamonem	PODWIECZOREK 17:00 Sałatka grecka	PODWIECZOREK 17:00 Koktajl maślanka z jabłkiem	PODWIECZOREK 17:00 Sałatka cytrusowo - orzechowa	PODWIECZOREK 17:00 Knapka z serem żółtym i pomidorem Czerwony sok warzywno-owocowy
KOLACJA 20:00 Knapki z tofu- twarożkiem	KOLACJA 20:00 "Makaron" z cukinii	KOLACJA 20:00 Jedwabisty omlet na szpinaku	KOLACJA 20:00 "Makaron" z cukinii	KOLACJA 20:00 Knapka z serem żółtym i pomidorem	KOLACJA 20:00 Zapiekanka ziemniaczana	KOLACJA 20:00 Sałatka makaronowa z warzywami
K: 1895.3 / B: 76.4 T: 64.6 / WP: 241.8 F: 40.2 / WW: 24.3	K: 1911.2 / B: 76.7 T: 58.5 / WP: 257.2 F: 44.8 / WW: 25.6	K: 1881.9 / B: 79.0 T: 68.5 / WP: 220.5 F: 33.1 / WW: 22.2	K: 1860.6 / B: 67.1 T: 74.5 / WP: 214.9 F: 34.9 / WW: 21.5	K: 1860.4 / B: 62.8 T: 59.0 / WP: 242.0 F: 49.1 / WW: 24.4	K: 1865.3 / B: 71.4 T: 63.7 / WP: 233.5 F: 44.2 / WW: 23.4	K: 1885.2 / B: 61.8 T: 63.4 / WP: 244.2 F: 44.0 / WW: 24.4

Poniedziałek

ŚNIADANIE 06:00

K:456.9 / B:17.6 / T:21.5 / WP:43.4 / F:9.5 / WW:4.4

KANAPKI Z ORZECHOWYM TWAROŻKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 40 g (0.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Posiekaj orzechy.
2. Rozdrobnij widelcem twaróg, a następnie wymieszaj z orzechami.
3. Nałóż twarożek na pieczywo.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:371.7 / B:7.1 / T:13.5 / WP:54.1 / F:3.8 / WW:5.4

WAFLE RYŻOWE Z DOMOWĄ NUTELLĄ

Awokado - 50 g (0.36 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Wafle ryżowe musli - 30 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dojrzałe awokado rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj kakao i miód, dokładnie wymieszaj składniki.
3. Posmaruj wafle pastą.

Ciekawostka - Najcięższy ziemniak świata ważył aż 49 kg!

OBIAD 14:00

K:452.4 / B:21.0 / T:6.3 / WP:76.2 / F:14.1 / WW:7.6

OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuszczem na gładką masę.

WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Soczewica zielona - 108 g (9 x łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Soczewicę ugotuj.
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory z puszki.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę.
5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

PODWIECZOREK 17:00

K:264.1 / B:10.1 / T:7.7 / WP:37.3 / F:2.6 / WW:3.7

KOKTAJL BANANOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x łyżka)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz jogurt jako przekąskę.

KOLACJA 20:00

K:350.2 / B:20.6 / T:15.5 / WP:30.7 / F:10.1 / WW:3.1

KANAPKI Z TOFU- TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiel nasiona chia w młynku.
2. Zmiksuj tofu z olejem, solą, pieprzem i wyciśniętym sokiem z cytryny.
3. Pokrój drobno szcypiorek i rzodkiewkę.
4. Wymieszaj warzywa z twarożkiem.
5. Posmaruj chleb twarożkiem i posyp nasionami chia.

SUMA K: 1895.3 B: 76.4 T: 64.6 WP: 241.8 F: 40.2 WW: 24.3

Wtorek

ŚNIADANIE 06:00

K:468.6 / B:15.2 / T:10.7 / WP:73.1 / F:9.3 / WW:7.3

OWSIANKA Z JABŁKIEM I RODZYNKAMI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Rodzynki, suszone - 30 g (2 x Łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem.
2. Pokrój jabłko i razem z rodzynkami dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:317.2 / B:11.8 / T:9.4 / WP:44.7 / F:6.0 / WW:4.4

KOKTAJL MAŚLANKA Z POMARAŃCZĄ

Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Płatki owsiane - 25 g (2.5 x Łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

OBIAD 14:00

K:452.4 / B:21.0 / T:6.3 / WP:76.2 / F:14.1 / WW:7.6

WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



OGÓRKI KISZONE

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako dodatek do dania głównego.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

Ciekawostka - Koper uważany był za roślinę magiczną: wierzono, że chroni przed piorunami i złymi snami.

PODWIECZOREK 17:00

K:350.2 / B:20.6 / T:15.5 / WP:30.7 / F:10.1 / WW:3.1

KANAPKI Z TOFU- TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KOLACJA 20:00

K:322.7 / B:8.1 / T:16.6 / WP:32.5 / F:5.3 / WW:3.2

"MAKARON" Z CUKINII

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kasza gryczana - 40 g (3.08 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki i posiekany koperek.

SUMA K: 1911.2 B: 76.7 T: 58.5 WP: 257.2 F: 44.8 WW: 25.6

Środa

ŚNIADANIE 06:00

KANAPKI Z GUACAMOLE
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Papryka czerwona - 105 g (0.75 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

K:365.6 / B:8.4 / T:12.8 / WP:48.0 / F:12.2 / WW:4.9

Czas przygotowania: 10 minut
1. Zmiksuj awokado z czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Zjedz z pokrojoną papryką.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

WAFLE RYŻOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM
Masto orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
Wafle ryżowe musli - 40 g (4 x Sztuka)

K:337.8 / B:9.8 / T:17.4 / WP:35.3 / F:2.9 / WW:3.5

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wafle posmaruj masłem orzechowym.

OBIAD 14:00

SAŁATKA POMIDOROWA
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidor - 300 g (2.5 x Sztuka)
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

K:626.8 / B:24.3 / T:14.4 / WP:96.8 / F:8.0 / WW:9.8

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pomidory sparz gorącą wodą i pokrój w ćwiartki.
2. Posiekaj Szcypiorek.
3. Posyp pomidory szczypiorkiem, polej olejem i delikatnie posól.

PIEROGI RUSKIE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 204 g (17 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 50 minut
1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około szklanka 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.
2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.
3. Twaróg i ziemniaki przetrzyj przez praskę i podaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.
5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.
6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.
7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

PODWIECZOREK 17:00

SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Serek wiejski (naturalny) - 150 g (0.75 x Opakowanie)
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)

K:182.9 / B:17.1 / T:6.6 / WP:9.9 / F:2.8 / WW:1.0

Czas przygotowania: 10 minut
1. Serek wymieszaj z borówkami i dopraw cynamonem.

Wskazówka - Wybierz ser z podpuszczką mikrobiologiczną w składzie.

KOLACJA 20:00

JEDWABISTY OMLET NA SZPINAKU
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

K:368.8 / B:19.4 / T:17.3 / WP:30.4 / F:7.3 / WW:3.1

Czas przygotowania: 15 minut
1. Chleb upiecz w tosterze/ opiekaczu/ na patelni. Wyłóż na niego szpinak.
2. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem. Wylej je na patelnię.
3. Jak się zetną rozdziel omlet na pół i każdą z części złóż „w kosteczkę” tak by zmieściła się na kromce chleba.
4. Wyłóż omlet na chleb. Pomidora pokrój na cząstki i zjedz z grzankami.
5. Dopraw ulubionymi przyprawami.

SUMA K: 1881.9 B: 79.0 T: 68.5 WP: 220.5 F: 33.1 WW: 22.2

Czwartek

ŚNIADANIE 06:00

K:512.4 / B:16.8 / T:18.7 / WP:66.8 / F:7.5 / WW:6.7

OWSIANKA Z MIGDAŁAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i płatkami migdałowymi.
2. Dodaj pokrojonego banana.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:283.6 / B:12.8 / T:12.2 / WP:27.8 / F:6.0 / WW:2.8

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż na chleb sałatę, ser i pomidora.

OBIAD 14:00

K:528.7 / B:18.6 / T:14.8 / WP:76.7 / F:8.2 / WW:7.7

PIEROGI RUSKIE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 240 g (20 x łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Z mąki usyp kopczyk i zrób w nim dołek do którego należy dodawać partiami gorącą wodę (około 150 ml). Ciasto powinno mieć elastyczną konsystencję.
2. Cebulę pokrój drobno i zeszklij na oleju.
3. Twaróg i ugotowane ziemniaki przetrzyj przez praskę i dodaj do nich cebulę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Ciasto pierogowe rozwałkuj na grubość około 2 - 3 mm i wycinaj szklaną krążki.
5. Pamiętaj, żeby dokładnie zlepiać brzegi pierogów podczas lepienia.
6. Pierogi wrzucaj na osolony wrzątek z dodatkiem oleju.
7. Gotuj przez około 1 minutę od momentu wypłynięcia na powierzchnię.

SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój kapustę.
2. Zetrzyj na tarce marchew.
3. Pokrój drobno cebulkę.
4. Wymieszaj składniki z oliwą z oliwek i przyprawami.

PODWIECZOREK 17:00

K:384.1 / B:15.2 / T:18.4 / WP:35.1 / F:8.9 / WW:3.5

SAŁATKA GRECKA

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 30 g (2 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

KOLACJA 20:00

K:151.8 / B:3.7 / T:10.5 / WP:8.5 / F:4.3 / WW:0.9

"MAKARON" Z CUKINII

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki, rzodkiewkę i posiekany koper.

Piątek

ŚNIADANIE 06:00

K: 322.8 / B: 10.9 / T: 7.7 / WP: 48.6 / F: 7.4 / WW: 4.8

OWSIANKA Z JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
 Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)
 Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
 Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem.

Cytat - "Należy pytać nie o to, czy zwierzęta mogą rozmawiać, ani czy mogą mówić, lecz czy mogą cierpieć" Jeremy Bentham

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K: 455.9 / B: 11.9 / T: 18.4 / WP: 52.4 / F: 13.3 / WW: 5.3

KANAPKI Z PASTĄ Z CIECIERZYCY

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
 Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
 Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)
 Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
 Ciecierzycza (ugotowana) - 60 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 60 minut

1. Ugotuj soję.
2. Zmiksuj soję na pastę, dodając oleju, szczypiorku, kurkumy, papryczki chili, soli, pieprzu. Przypraw użyj do smaku.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż paprykę.

OBIAD 14:00

K: 519.9 / B: 16.4 / T: 13.0 / WP: 74.4 / F: 16.9 / WW: 7.5

RYŻ Z FASOLĄ

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x łyżka)
 Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 150 g (7.5 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
 Pomidor - 180 g (1.5 x Sztuka)
 Ryż brązowy - 90 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 70 minut

1. Ugotuj ryż.
2. Poddusź pieczarki na oleju.
3. Pokrój pomidora, pietruszkę i koperek.
4. Wymieszaj wszystkie składniki z przyprawami do smaku.

PODWIECZOREK 17:00

K: 291.1 / B: 10.3 / T: 9.2 / WP: 39.0 / F: 5.4 / WW: 3.9

KOKTAJL MAŚLANKA Z JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
 Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
 Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x łyżka)
 Płatki owsiane - 25 g (2.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

KOLACJA 20:00

K: 270.7 / B: 13.3 / T: 10.6 / WP: 27.7 / F: 6.2 / WW: 2.8

KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
 Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)
 Masło ekstra - 3 g (0.6 x łyżeczka)
 Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Sałata - 10 g (2 x Liść)
 Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki.

SUMA K: 1860.4 B: 62.8 T: 59.0 WP: 242.0 F: 49.1 WW: 24.4

Sobota

ŚNIADANIE 06:00

K:428.9 / B:20.4 / T:17.6 / WP:42.7 / F:9.0 / WW:4.3

JAJECZNICA Z POMIDORAMI

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzonym tłuszczu.
2. Pokrój pomidor.
3. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:391.3 / B:11.0 / T:10.1 / WP:60.2 / F:7.3 / WW:6.0

OWSIANKA Z KIWI

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)
Kiwi - 225 g (3 x Sztuka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj płatki z jogurtem, miodem i odstaw by napęczniały.
2. Pokrój kiwi i dodaj do owsianki.

Czy wiesz, że... - Brokuły dobrze znoszą kilkustopniowe mrozy i mogą rosnąć na polu aż do połowy grudnia.

OBIAD 14:00

K:345.1 / B:13.9 / T:12.8 / WP:40.3 / F:9.7 / WW:4.1

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły, mrożone - 150 g (0.33 x Opakowanie)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Pieczonek uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)
Pomidor - 360 g (3 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Podduś pieczarki na oleju.
2. Dodaj posiekaną cebulkę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku.
3. Ugotowane ziemniaki wyłóż na dnie naczynia żaroodpornego.
4. Dodaj ugotowane brokuły, plasterki pomidorów.
5. Pokrusz ser feta.
6. Zalej sosem pieczarkowym.
7. Ułóż dwie identyczne warstwy.
8. Zapiecz w piekarniku.

PODWIECZOREK 17:00

K:355.0 / B:12.3 / T:10.4 / WP:49.9 / F:8.5 / WW:4.9

SAŁATKA CYTRUSOWO - ORZECHOWA

Grejpfrut - 220 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Owoce podziel na cząstki i wymieszaj z orzechami oraz jogurtem.

KOLACJA 20:00

K:345.1 / B:13.9 / T:12.8 / WP:40.3 / F:9.7 / WW:4.1

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



SUMA K: 1865.3 B: 71.4 T: 63.7 WP: 233.5 F: 44.2 WW: 23.4

Niedziela

ŚNIADANIE 06:00

K:413.6 / B:14.8 / T:17.6 / WP:44.0 / F:10.2 / WW:4.5

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Pokrój ugotowane jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startej papryki, ogórka, pokrojonej na drobno pietruszki i szczypiorku.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:293.6 / B:10.0 / T:14.1 / WP:28.4 / F:6.2 / WW:2.8

JOGURT Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI I JABŁKIEM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 15 g (2.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj jogurt z wiórkami.
2. Dodaj pokrojone w grubą kostkę jabłko.

OBIAD 14:00

K:321.4 / B:9.2 / T:8.8 / WP:49.0 / F:4.2 / WW:4.9

SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)
Makaron bezjajeczny z semoliny - 120 g (1.2 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 25 minut
1. Makaron ugotuj al dente w lekko osolone wodzie.
2. Pieczarki i cukinię pokrój w grubą kostkę i bardzo krótko podsmaż na oleju.
3. Paprykę pokrój w kostkę.
4. Połącz wszystkie składniki razem.
5. Dopraw do smaku pieprzem, oregano i kminkiem.

Cytat - "Nie ma potrzeby, by ludzie jedli mięso. To zwyczajny schemat myślowy, stereotyp, który nam wtłoczono i który masowo powielamy. Ciężko jest go zmienić w ciągu jednej nocy, ale można tego dokonać stopniowo" Janez Drnovšek

PODWIECZOREK 17:00

K:535.2 / B:18.5 / T:14.1 / WP:73.9 / F:19.2 / WW:7.4

KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Posmaruj chleb masłem.
2. Nałóż pozostałe składniki.

CZERWONY SOK WARZYWNO-OWOCOWY
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Umyj, obierz i pokrój składniki.
2. Przepuść warzywa i owoce przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

KOLACJA 20:00

K:321.4 / B:9.2 / T:8.8 / WP:49.0 / F:4.2 / WW:4.9

SAŁATKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	120 g	0.86 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Brokuły, mrożone	150 g	0.33 x Opakowanie
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	350 g	3.5 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	60 g	3 x Łyżka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	60 g	3 x łyżka
Grejfrut	220 g	1 x Sztuka
Jabłko	900 g	6 x Sztuka
Kapusta czerwona	100 g	2 x Liść
Kiełki lucerny	32 g	4 x łyżka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Koper ogrodowy	32 g	4 x łyżka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	30 g	2 x łyżka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	370 g	18.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	30 g	5 x łyżeczka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidor	1440 g	12 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	180 g	9 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Rodzynki, suszone	30 g	2 x łyżka
Rzodkiewka	105 g	7 x Sztuka
Sałata	70 g	14 x Liść
Seler naciowy	90 g	2 x Łodyga
Soczewica zielona	108 g	9 x łyżka
Szcypiorek	75 g	15 x łyżeczka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Ziemiaki	1050 g	15 x Sztuka


ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x łyżka
Kakao 16%, proszek	20 g	2 x łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	40 g	2.67 x łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x łyżka
Wiórki kokosowe	15 g	2.5 x łyżka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny	630 g	31.5 x łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	500 g	25 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	275 g	1.1 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	240 g	1.2 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Ser, gouda tłusty	90 g	6 x Plasterek
Serek wiejski (naturalny)	150 g	0.75 x Opakowanie

ZBOŻOWE

Kasza gryczana	40 g	3.08 x łyżka
Makaron bezglutenowy z semoliny	120 g	1.2 x Szklanka
Mąka pszenna, typ 500	444 g	37 x łyżka
Płatki owsiane	210 g	21 x łyżka
Ryż brązowy	90 g	6 x łyżka
Wafle ryżowe musli	70 g	7 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	9 g	1.8 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta

TŁUSZCZE

Masło ekstra	13 g	2.6 x łyżeczka
Olej rzepakowy	160 g	16 x łyżka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x łyżka

INNE

Miód pszczeli	36 g	1.5 x łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	870 g	29 x Kromka
--------------------	-------	-------------

NAPOJE

Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
---------------	-----	-----------

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

Instytutu Żywności i Żywności

