



Kreatorzy
Zdrowia
Dietetyk Gandecka

DIETA STANDARD 1800 KCAL

7 DNI

DZIEŃ 1	I śniadanie	Jajecznica z pomidorami (409 g); chleb żytni pełnoziarnisty (72 g)	obiad	Kurczak w sosie mascarpone (310 g)
	II śniadanie	Salatka owocowa z sosem miodowo-cytrynowym (261 g); jogurt naturalny, 2% tłuszczu (148 g)	kolacja	Białkowa sałatka z rzodkiewką i szczypiorkiem (433 g); chleb żytni pełnoziarnisty (96 g)
DZIEŃ 2	I śniadanie	Serek wiejski z miodem + chleb (258 g); masło ekstra (4 g)	obiad	Kurczak w sosie mascarpone (314 g)
	II śniadanie	Pieczony banan z sosem malinowo-jogurtowym (408 g)	kolacja	Salatka z tuńczyka z kaszą jęczmienną (741 g)
DZIEŃ 3	I śniadanie	Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (298 g)	obiad	Schab w sosie z żurawiną i brokułem (853 g)
	II śniadanie	Salatka z serem halloumi (358 g)	kolacja	Ciasto bananowe bez jajek (186 g)
DZIEŃ 4	I śniadanie	Ciasto bananowe bez jajek (158 g)	obiad	Schab w sosie z żurawiną i brokułem (822 g)
	II śniadanie	Skyr z owocami i orzechami (417 g)	kolacja	Kanapki z wędliną i sałatką z kalafiora (376 g)
DZIEŃ 5	I śniadanie	Omlet ze szczypiorkiem i warzywami (213 g); chleb żytni pełnoziarnisty (76 g)	obiad	Zupa grochowa (1005 g)
	II śniadanie	Salatka ziemniaczana z sosem paprykowym (795 g)	kolacja	Salatka z twarogiem wędzonym i fasolką (410 g)
DZIEŃ 6	I śniadanie	Kanapki z pastą tuńczyka (322 g)	obiad	Zupa grochowa (990 g)
	II śniadanie	melon kantalupa (183 g); serek o smaku waniliowym (Bieluch) (148 g)	kolacja	Pizza z pieczarkami, szynką, kukurydzą i papryką (301 g)
DZIEŃ 7	I śniadanie	sardynka w pomidorach (69 g); chleb żytni pełnoziarnisty (90 g); masło ekstra (10 g)	obiad	Łosoś w sosie teriyaki (439 g)
	II śniadanie	Salatka z buraków i koziego sera (485 g)	kolacja	Pizza z pieczarkami, szynką, kukurydzą i papryką (272 g)

DZIEŃ 1

waga
[g]

tłuszcz
[g]

energia
[kcal]

białko
[g]

miara domowa

węglow. og.
[g]

I ŚNIADANIE

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 409 g

1. Pomidora umyj i pokrój w kostkę.
2. Duś na wolnym ogniu do miękkości.
3. Następnie dodaj jaja i mieszaj aż do ścięcia.
4. Pod koniec smażenia dodaj przyprawy oraz zioła.

- jaja kurze całe	120.0	11.6	168.0	15.0	2.4 sztuka (kl.	0.7
- pomidory, czerwone	258.0	0.5	43.9	2.3	2.4 małe sztuki	9.3
- olej rzepakowy uniwersalny	4.8	4.8	43.2	0.0	2.4 łyżeczki	0.0
- pieprz czarny	2.2	0.1	5.5	0.2		1.4
- sól biała	0.9	0.0	0.0	0.0		0.0
- szczypiorek	19.0	0.2	6.5	0.8	2.4 łyżki	0.7
- oregano suszone	2.2	0.1	5.8	0.2		1.5
- bazylia suszona	2.2	0.1	5.1	0.5		1.1
- chleb żytni pełnoziarnisty	72.0	1.3	172.8	4.9	2.4 kromki	38.7
RAZEM	481.3	18.7	450.8	23.9		53.5

II ŚNIADANIE

SAŁATKA OWOCOWA Z SOSEM MIODOWO-CYTRYNOWYM - 261 g (1.3 porcje)

1. Owoce dokładnie umyj.
2. Banana i kiwi obierz ze skórki i pokrój.
3. Dodaj resztę owoców, te większe także trzeba pokroić.
4. Wymieszaj miód z sokiem z cytryny i połącz z owocami.
5. Do sałatki dodaj także listki mięty.

- banan	24.0	0.1	23.3	0.2	0.2 małej sztuki	5.6
- agrest	36.0	0.1	16.6	0.3	0.7 porcji	4.2
- brzoskwinia	43.0	0.1	21.5	0.4	0.5 małej sztuki	5.1
- kiwi	19.0	0.1	11.4	0.2	0.2 małej sztuki	2.6
- maliny	36.0	0.1	15.5	0.5	0.7 małej porcji	4.3
- borówka amerykańska	48.0	0.2	27.4	0.4	1 garść	7.0
- miód pszczeli	41.0	0.0	130.8	0.1	1.2 łyżka	32.6
- sok ze świeżej cytryny	12.0	0.0	2.6	0.0	z 0.2 cytryny	0.8
- mięta zielona, świeża	2.4	0.0	1.0	0.1	1.2 kilka listków	0.2
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	148.0	3.0	88.8	6.4	1 kubek	9.2
RAZEM	409.4	3.6	338.8	8.6		71.7

OBIAD

KURCZAK W SOSIE MASCARPONE - 310 g

1. Obrać cebulę i pokroić w kostkę. Czosnek rozgnieść i również pokroić. Zeszklić na patelni.
 2. Pierś z kurczaka oczyścić i podsmażyć na patelni wraz z ulubionymi przyprawami.
 4. Pieczarki pokroić w kostkę i udusić wraz z kurczakiem.
 5. Dodać pomidory z puszki lub passatę pomidorową i doprowadzić do wrzenia.
 6. Do sosu dodać serek mascarpone i poczekać, aż się rozpuści.
- Podawać z ryżem lub makaronem.

DZIEŃ 1

	waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
- mięso z piersi kurczaka, bez skóry	75.0	1.0	73.5	16.1	0.2 pojedyncza	0.0
- ser śmietankowo-kremowy, mascarpone	49.0	23.0	215.6	2.1		0.0
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku	81.0	0.2	13.0	0.6	0.2 szklanki	2.8
pomidorowym						
- cebula	23.0	0.1	7.6	0.3	0.2 małej sztuki	1.6
- pieczarka biała	20.0	0.1	4.2	0.5	0.6 dużej sztuki	0.5
- ryż biały, długoziarnisty	49.0	0.3	178.8	3.5	0.5 szklanki	39.2
- czosnek	6.0	0.0	9.1	0.4	1 średni ząbek	2.0
- olej rzepakowy uniwersalny	3.9	3.9	35.1	0.0	2 łyżeczki	0.0
- bazyliia suszona	1.6	0.1	3.8	0.4		0.8
- oregano suszone	0.7	0.0	1.7	0.1		0.5
- chili pieprz cayenne	0.7	0.1	2.1	0.1		0.4
RAZEM	309.9	28.8	544.6	24.1		47.7

KOLACJA

BIAŁKOWA SAŁATKA Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIONIEM - 433 g

1. Ugotowane na twardo jaja obierz i pokrój w kostkę.
2. Serek wiejski odsącz od śmietanki.
3. Cebulę drobno posiekaj.
4. Rzodkiewki umyj i pokrój w półplasterki.
5. Szczypiorek drobno posiekaj.
6. Wszystko włóż do jednej miski, dodaj musztardę, dopraw i wymieszaj.

- rzodkiewka	176.0	0.4	31.7	1.8	1.3 duże porcje	7.7
- szczypiorek	14.0	0.1	4.8	0.6		0.5
- cebula	8.0	0.0	2.6	0.1	1.3 plastry	0.6
- serek twarogowy, ziarnisty	221.0	9.5	223.2	27.2	1.1 kubka	7.3
- musztarda	12.0	0.8	19.8	0.7	1.3 łyżeczki	2.6
- sól morskajodowana	0.6	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	0.6	0.0	1.4	0.1		0.4
- chleb żytni pełnoziarnisty	96.0	1.7	230.4	6.5	3.2 kromek	51.6
RAZEM	528.1	12.5	513.9	36.9		70.8
PODSUMOWANIE DNIA	1728.7	63.6	1848.0	93.5		243.6

DZIEŃ 2

	waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
--	-------------	----------------	-------------------	---------------	--------------	--------------------

I ŚNIADANIE

SEREK WIEJSKI Z MIODEM + CHLEB - 258 g (1 porcja)

- chleb żytni pełnoziarnisty	56.0	1.0	134.4	3.8	1.9 kromki	30.1
- serek twarogowy, ziarnisty	189.0	8.1	190.9	23.2	7.6 łyżek	6.2
- miód pszczeli	13.0	0.0	41.5	0.0	1 łyżeczka	10.3
- masło ekstra	4.9	4.0	36.7	0.0	1 porcja	0.0
RAZEM	262.9	13.2	403.4	27.1		46.7

II ŚNIADANIE

PIECZONY BANAN Z SOSEM MALINOWO-JOGURTOWYM - 408 g (1 porcja)

1. Banany natnij wzdłuż i wsadź do piekarnika nagrzanego na 180 stopni na 20 minut. Zamiast piekarnika można wykorzystać mikrofalę.
2. Zblenduj maliny z jogurtem i polej powstałym sosem banany przed podaniem.

- banan	218.0	0.7	211.5	2.2	1.9 średnie sztuki	51.2
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	142.0	2.8	85.2	6.1	1 kubek	8.8
- maliny, mrożone	48.0	0.1	20.6	0.6		5.8
RAZEM	408.0	3.6	317.3	8.9		65.8

OBIAD

KURCZAK W SOSIE MASCARPONE - 314 g

1. Obrać cebulę i pokroić w kostkę. Czosnek rozgnieść i również pokroić. Zeszklić na patelni.
 2. Pierś z kurczaka oczyścić i podsmażyć na patelni wraz z ulubionymi przyprawami.
 4. Pieczarki pokroić w kostkę i udusić wraz z kurczakiem.
 5. Dodać pomidory z puszki lub passatę pomidorową i doprowadzić do wrzenia.
 6. Do sosu dodać serek mascarpone i poczekać, aż się rozpuści.
- Podawać z ryżem lub makaronem.

- mięso z piersi kurczaka, bez skóry	76.0	1.0	74.5	16.3	0.2 pojedyncza	0.0
- ser śmietankowo-kremowy, mascarpone	49.0	23.0	215.6	2.1		0.0
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	84.0	0.2	13.4	0.7	0.2 szklanki	2.9
- cebula	23.0	0.1	7.6	0.3	0.2 małej sztuki	1.6
- pieczarka biała	20.0	0.1	4.2	0.5	0.6 dużej sztuki	0.5
- ryż biały, długoziarnisty	49.0	0.3	178.8	3.5	0.5 szklanki	39.2
- czosnek	6.0	0.0	9.1	0.4	1 średni ząbek	2.0
- olej rzepakowy uniwersalny	3.9	3.9	35.1	0.0	2 łyżeczki	0.0
- bazylia suszona	1.7	0.1	3.9	0.4		0.8
- oregano suszone	0.7	0.0	1.8	0.1		0.5
- chili pieprz cayenne	0.7	0.1	2.1	0.1		0.4
RAZEM	313.9	28.9	546.2	24.4		47.8

KOLACJA

SAŁATKA Z TUŃCZYKA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ - 741 g

- 1. Ugotuj kaszę.
- 2. Pokrój pozostałe składniki i wymieszaj z kaszą.
- 3. Dodaj olej, pokrojone liście pietruszki sól oraz pieprz.

- kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	189.0	0.8	232.5	4.3		53.3
- pomidory, czerwone	362.0	0.7	61.5	3.3	1.9 średniej sztuki	13.0
- tuńczyk w wodzie	99.0	1.2	94.0	20.8	1 puszka	0.0
- cebula	67.0	0.3	22.1	0.9	1 mała sztuka	4.6
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	12.0	12.0	108.0	0.0	6 łyżeczek	0.0
- pietruszka, liście	8.0	0.0	3.9	0.4	2.4 łyżeczki	0.7
- pieprz czarny	1.9	0.1	4.7	0.2		1.2
- sól biała	1.9	0.0	0.0	0.0		0.0
RAZEM	740.8	15.1	526.8	29.8		72.9

Kurczak w sosie mascarpone: 1. Obrąć cebulę i pokroić w kostkę. Czosnek rozgnieść i również pokroić. Zeszklić na patelni.
2. Pierś z kurczaka oczyścić i podsmażyć na patelni wraz z ulubionymi przyprawami.
4. Pieczarki pokroić w kostkę i udusić wraz z kurczakiem.
5. Dodać pomidory z puszki lub passatę pomidorową i doprowadzić do wrzenia.
6. Do sosu dodać serek mascarpone i poczekać, aż się rozpuści.
Podawać z ryżem lub makaronem.

PODSUMOWANIE DNIA	1725.6	60.8	1793.7	90.2		233.2
-------------------	--------	------	--------	------	--	-------

DZIEŃ 3

waga
[g]

tłuszcz
[g]

energia
[kcal]

białko
[g]

miara domowa

węglow. og.
[g]

I ŚNIADANIE

KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 298 g

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Połóż wędlinę, sałatę.
3. Pokrój pomidora w kostkę, dodaj świeży koperek i pieprz.

- chleb żytni pełnoziarnisty	88.0	1.6	211.2	6.0	3 kromki	47.3
- masło ekstra	6.0	5.0	44.9	0.0	0.6 porcji	0.0
- połówka z indyka	60.0	2.8	63.0	9.5	3 plastry	0.1
- sałata masłowa	14.0	0.0	2.2	0.2	2.5 liść większy	0.4
- pomidory, czerwone	106.0	0.2	18.0	1.0	1 mała sztuka	3.8
- koper ogrodowy	20.0	0.1	6.6	0.6	2.5 łyżki	1.2
- pieprz czarny	2.5	0.1	6.3	0.3		1.6
RAZEM	296.5	9.7	352.2	17.5		54.5

II ŚNIADANIE

SAŁATKA Z SEREM HALLOUMI - 358 g (0.8 porcji)

Ser halloumi zgrilluj razem z cukinią. Pozostałe warzywa pokrój i przełóż na talerz. Na warzywa połóż zgrillowany ser i cukinię, a następnie polej sosem.

Sos: sok z połowy pomarańczy, łyżka oliwy z oliwek, łyżeczka octu balsamicznego, łyżeczka musztardy i tymianek - wszystko razem wymieszać

- ser halloumi	55.0	12.9	172.2	13.1	2.6 plastry	0.9
- mix sałat z roszponką (Vital Fresh)	53.0	0.1	8.5	0.6		1.9
- papryka czerwona, słodka	65.0	0.3	20.8	0.8	0.4 średniej sztuki	4.3
- cukinia	61.0	0.1	10.4	0.7	0.2 małej sztuki	2.0
- granat	43.0	0.5	35.7	0.7		8.0
- pomarańcza	65.0	0.1	30.6	0.6	0.4 małej sztuki	7.3
- musztarda	8.0	0.5	13.2	0.5	0.8 łyżeczka	1.8
- ocet balsamiczny	4.3	0.0	3.0	0.0	0.8 łyżeczka	0.7
- tymianek suszony	4.3	0.3	11.9	0.4		2.7
RAZEM	358.6	14.8	306.1	17.5		29.7

OBIAD

SCHAB W SOSIE Z ŻURAWINĄ I BROKUŁEM - 853 g (1.3 porcje)

1. Kaszę pęczak opłucz pod bieżącą wodą.
2. W garnku zagotuj dwa razy więcej wody niż kaszy, dodaj odrobinę jarzynki bez glutaminianu sodu.
3. Do gotującej się wody dodaj kaszę i gotuj na wolnym ogniu około 30 minut. Jeśli będzie potrzeba można dolać trochę wody podczas gotowania. Po ugotowaniu garnek z kaszą owinąć w ręcznik i odstawić.
4. Brokuł umyć, podzielić na różyczki i ugotować w dużej ilości wody z dodatkiem soli.
5. Na oleju podsmażyć plaster schabu. Zdejmij go na chwilę i podsmaż cebulę. Kiedy cebula będzie szklista dodaj ponownie schab oraz żurawinę, sól, pieprz i przyprawy. Dolej wodę i duś na małym ogniu.
6. Kiedy sos będzie gotowy zagęścić go mąką ziemniaczaną.

- kasza jęczmienna, pęczak	62.0	1.2	210.8	5.2		46.4
- wieprzowina, schab surowy bez kości	149.0	6.3	192.2	34.1		0.0
- brokuły	313.0	1.3	97.0	9.4		16.3

DZIEŃ 3

	waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
- woda	157.0	0.0	0.0	0.0	0.6 szklanki	0.0
- cebula	87.0	0.3	28.7	1.2	1.2 mała sztuka	6.0
- żurawina	62.0	0.1	28.5	0.3		7.4
- ksylitol	6.0	0.0	14.4	0.0	1.3 łyżeczki	6.0
- olej z pestek winogron	6.0	6.0	54.0	0.0		0.0
- mąka ziemniaczana	3.8	0.0	13.6	0.3		3.2
- sól morską jodowaną	1.2	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	1.2	0.0	3.1	0.1		0.8
- czosnek w proszku	1.2	0.0	4.1	0.2		0.9
- koper ogrodowy, suszony	1.2	0.1	3.9	0.2		0.7
- majeranek suszony	1.2	0.1	3.4	0.2		0.8
RAZEM	852.0	15.4	653.8	51.2		88.4

KOLACJA

CIASTO BANANOWE BEZ JAJEK - 186 g

1. Banana rozgnieć widelcem.
2. Mąkę połącz z sodą i solą.
3. Olej wymieszaj z cukrem i mlekiem, dodaj do niego mąkę z wcześniejszego kroku i banany. Wymieszaj.
4. Na koniec dodaj żurawinę oraz migdały.
5. Piecz w 180 st. C ok 40-50 minut.

- banan	86.0	0.3	83.4	0.9	1.1 mała sztuka	20.2
- mąka orkiszowa pełnoziarnista	33.0	0.9	114.2	5.1	2 płaskie łyżki	22.9
- mąka kukurydziana	16.0	0.5	55.7	0.9	0.8 mocno czubata	12.5
- ksylitol	8.0	0.0	19.2	0.0	1.6 łyżeczki	8.0
- mleko uht, 3,2% tłuszczu	17.0	0.5	10.4	0.6	1.1 łyżka	0.8
- soda oczyszczona	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0
- żurawina suszona, słodzona	4.9	0.1	15.1	0.0		4.1
- migdały, płatki	7.0	3.9	42.8	1.5	0.6 łyżki	1.0
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	13.0	13.0	117.0	0.0	1.6 łyżki	0.0
RAZEM	185.7	19.1	457.8	9.0		69.5
PODSUMOWANIE DNIA	1692.9	59.0	1769.9	95.2		242.1

I ŚNIADANIE

CIASTO BANANOWE BEZ JAJEK - 158 g (3.8 plastrów)

1. Banana rozgnieć widelcem.						
2. Mąkę połącz z sodą i solą.						
3. Olej wymieszaj z cukrem i mlekiem, dodaj do niego mąkę z wcześniejszego kroku i banany. Wymieszaj.						
4. Na koniec dodaj żurawinę oraz migdały.						
5. Piecz w 180 st. C ok 40-50 minut.						
- banan	72.0	0.2	69.8	0.7	0.8 mała sztuka	16.9
- mąka orkiszowa pełnoziarnista	29.0	0.8	100.3	4.5	1.8 płaskie łyżki	20.1
- mąka kukurydziana	14.0	0.4	48.7	0.8	0.7 mocno czubata	10.9
- ksylitol	7.0	0.0	16.8	0.0	1.3 łyżeczki	7.0
- mleko uht, 3,2% tłuszczu	14.0	0.4	8.5	0.5	0.8 łyżka	0.7
- soda oczyszczona	0.7	0.0	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0
- żurawina suszona, słodzona	4.3	0.0	13.2	0.0		3.6
- migdały, płatki	6.0	3.3	36.7	1.3	0.6 łyżki	0.9
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	11.0	11.0	99.0	0.0	1.3 łyżki	0.0
RAZEM	158.0	16.3	393.2	7.8		60.0

II ŚNIADANIE

SKYR Z OWOCAMI I ORZECHAMI - 417 g (0.9 porcji)

- jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	135.0	1.4	99.9	16.2		5.8
- winogrona	108.0	0.2	76.7	0.5	9.2 sztuk	19.0
- melon kantalupa	166.0	0.3	56.4	1.4	0.8 szklanka, kulki	13.5
- orzechy pekan	9.0	6.5	62.2	0.8		1.2
RAZEM	418.0	8.4	295.2	19.0		39.6

OBIAD

SCHAB W SOSIE Z ŻURAWINĄ I BROKUŁEM - 822 g

1. Kaszę pęczak opłucz pod bieżącą wodą.						
2. W garnku zagotuj dwa razy więcej wody niż kaszy, dodaj odrobinę jarzynki bez glutaminianu sodu.						
3. Do gotującej się wody dodaj kaszę i gotuj na wolnym ogniu około 30 minut. Jeśli będzie potrzeba można dolać trochę wody podczas gotowania. Po ugotowaniu garnek z kaszą owiń w ręcznik i odstaw.						
4. Brokuł umyj, podziel na różyczki i ugotuj w dużej ilości wody z dodatkiem soli.						
5. Na oleju podsmaż plaster schabu. Zdejmij go na chwilę i podsmaż cebulę. Kiedy cebula będzie szklista dodaj ponownie schab oraz żurawinę, sól, pieprz i przyprawy. Dolej wodę i duś na małym ogniu.						
6. Kiedy sos będzie gotowy zagęść go mąką ziemniaczaną.						
- kasza jęczmienna, pęczak	62.0	1.2	210.8	5.2		46.4
- wieprzowina, schab surowy bez kości	118.0	5.0	152.2	27.0		0.0
- brokuły	313.0	1.3	97.0	9.4		16.3
- woda	157.0	0.0	0.0	0.0	0.6 szklanki	0.0
- cebula	87.0	0.3	28.7	1.2	1.2 mała sztuka	6.0
- żurawina	62.0	0.1	28.5	0.3		7.4
- ksylitol	6.0	0.0	14.4	0.0	1.3 łyżeczki	6.0
- olej z pestek winogron	6.0	6.0	54.0	0.0		0.0
- mąka ziemniaczana	3.8	0.0	13.6	0.3		3.2

DZIEŃ 4

	waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
- sól morską jodowaną	1.2	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	1.2	0.0	3.1	0.1		0.8
- czosnek w proszku	1.2	0.0	4.1	0.2		0.9
- koper ogrodowy, suszony	1.2	0.1	3.9	0.2		0.7
- majeranek suszony	1.2	0.1	3.4	0.2		0.8
RAZEM	821.0	14.1	613.8	44.1		88.4

KOLACJA

KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ Z KALAFIORA - 376 g

1. Pokrój ugotowanego, przestudzonego kalafiora.
2. Dodaj olej, koperek, przyprawy i wymieszaj.
3. Posmaruj chleb serkiem śmietankowym naturalnym lub smakowym.
4. Na wierzch połóż wędlinę.

- chleb żytni pełnoziarnisty	90.0	1.6	216.0	6.1	3 kromki	48.4
- serek śmietankowy do smarowania, smakowy	49.0	11.3	119.1	2.9		1.5
- szynka delikatesowa z kurczaka	54.0	3.0	66.4	9.8	3 plastry	0.0
- kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	159.0	0.7	36.6	2.9		6.5
- oliwa z oliwek	4.9	4.9	44.0	0.0	2.5 łyżeczki	0.0
- koper ogrodowy	17.0	0.1	5.6	0.5	2 łyżki	1.0
- pieprz czarny	2.1	0.1	5.3	0.2	2 do smaku	1.3
- sól biała	0.8	0.0	0.0	0.0		0.0
RAZEM	376.8	21.6	492.9	22.5		58.8
PODSUMOWANIE DNIA	1773.9	60.3	1795.1	93.4		246.9

DZIEŃ 5

waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
-------------	----------------	-------------------	---------------	--------------	--------------------

I ŚNIADANIE

OMLET ZE SZCZUPIORKIEM I WARZYSAMI - 213 g (0.6 porcji)

1. Jaja wbij do naczynia, dodaj wodę i roztrzep.
2. Dodaj pokrojony szczypior, sól, pieprz i wymieszaj.
3. Na niedużej patelni rozgrzej masło, wylej jaja.
4. Usmaż omlet. Aby go nie przewracać przykryj patelnię pokrywką i pilnuj, kiedy się zetnie u góry.
5. Wyłóż omlet na talerz i ułóż obok niego lub na jego połowie pokrojone pomidory, awokado (skropione sokiem z cytryny i posypane pieprzem) i paprykę.

- jaja kurze całe	80.0	7.8	112.0	10.0	1.6 sztuka (kl.	0.5
- woda	4.1	0.0	0.0	0.0		0.0
- szczypior	6.0	0.0	2.0	0.2	0.8 łyżka	0.2
- masło ekstra	8.0	6.6	59.8	0.1	0.8 łyżeczka czubata	0.1
- papryka czerwona, słodka	30.0	0.1	9.6	0.4	0.2 średniej sztuki	2.0
- pomidory, cherry	80.0	0.4	17.6	0.9	6.5 sztuk	3.8
- sól biała	0.3	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	0.2	0.0	0.4	0.0		0.1
- sok ze świeżej cytryny	4.1	0.0	0.9	0.0		0.3
- chleb żytni pełnoziarnisty	76.0	1.4	182.4	5.2	2.6 kromki	40.9
RAZEM	288.7	16.3	384.8	16.8		47.9

II ŚNIADANIE

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SOSEM PAPRYKOWYM - 795 g

1. Ugotowane ziemniaki, surową rzodkiewkę oraz pomidora pokrój w kostkę.
2. Czosnek, świeżą paprykę, koncentrat, olej oraz przyprawy zmiksuj na gładki sos.
3. Sałatkę wymieszaj i polej sosem.

- ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli	276.0	0.3	237.4	4.7		55.2
- pomidory, czerwone	294.0	0.6	50.0	2.6	1.4 średniej sztuki	10.6
- rzodkiewka	76.0	0.2	13.7	0.8	0.8 średniej porcji	3.3
- papryka czerwona, słodka	115.0	0.6	36.8	1.5	0.8 średniej sztuki	7.6
- czosnek	4.7	0.0	7.1	0.3	1.4 małego ząbka	1.5
- koncentrat pomidorowy, 30%	20.0	0.3	19.4	1.1	1.4 łyżeczki	3.3
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	2.6	2.6	23.4	0.0	1.3 łyżeczki	0.0
- pieprz czarny	1.5	0.0	3.8	0.2		1.0
- sól biała	1.5	0.0	0.0	0.0		0.0
- chili pieprz cayenne	1.5	0.3	4.9	0.2		0.9
- papryka, mielona	1.5	0.2	4.3	0.2		0.8
RAZEM	794.4	5.0	400.8	11.6		84.3

OBIAD

ZUPA GROCHOWA - 1005 g

1. Warzywa obierz, umyj.
2. Ziemniaki pokrój w kostkę i zostaw na później.
3. Do garnka włóż mięso, opłukany w wodzie groch, warzywa w całości oprócz ziemniaków oraz wszystkie przyprawy.
4. Zalej składniki wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj ok 1.5h.
5. Pod koniec gotowania dodaj ziemniaki, a wyjmij mięso i warzywa.

DZIEŃ 5

	waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
6. Mięso oddziel od kości i pokrój na kawałki, warzywa także pokrój.						
7. Mięso i warzywa ponownie dodaj do zupy.						
- woda	703.0	0.0	0.0	0.0		0.0
- wieprzowina, żeberka	78.0	17.3	213.7	14.4		0.0
- groch połówki, dojrzałe nasiona	73.0	2.8	240.5	16.9	0.4 szklanka	45.0
- marchew	37.0	0.1	12.2	0.4	0.4 średnia sztuka	3.2
- pietruszka, korzeń	18.0	0.1	8.5	0.5	0.4 średnia sztuka	1.9
- seler korzeniowy	22.0	0.1	6.6	0.4	0.4 mały kawałek na	1.7
- majeranek suszony	0.7	0.0	1.9	0.1		0.4
- pieprz czarny	0.3	0.0	0.9	0.0		0.2
- sól morska jodowana	3.2	0.0	0.0	0.0	0.6 łyżeczki	0.0
- liść laurowy	0.1	0.0	0.2	0.0		0.0
- ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.2	0.0		0.0
- ziemniaki	71.0	0.1	54.7	1.5		12.4
RAZEM	1006.4	20.5	539.4	34.1		64.9

KOLACJA

SAŁATKA Z TWAROGIEM WĘDZONYM I FASOLKĄ - 410 g

- 1. Warzywa pokrój w kawałki i wymieszaj ze sobą, dodaj ser.
- 2. Jogurt wymieszaj z cytryną i dopraw, polej sosem sałatkę.

- sałata lodowa	11.0	0.0	1.5	0.1		0.3
- cebula	38.0	0.2	12.5	0.5	0.6 małej sztuki	2.6
- fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	129.0	1.4	160.0	10.3	0.6 puszki	27.7
- ogórki, konserwowe	65.0	0.1	15.6	0.2	2 sztuki	3.6
- ser twarogowy tłusty, wędzony	108.0	18.4	238.7	15.1		3.2
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	54.0	1.1	32.4	2.3	2 łyżki	3.3
- sok ze świeżej cytryny	4.9	0.0	1.1	0.0		0.3
- sól biała	0.4	0.0	0.0	0.0		0.0
- pieprz czarny	1.1	0.0	2.7	0.1		0.7
RAZEM	411.4	21.1	464.5	28.7		41.9
PODSUMOWANIE DNIA	2500.9	63.0	1789.4	91.1		239.0

DZIEŃ 6

	waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
--	-------------	----------------	-------------------	---------------	--------------	--------------------

I ŚNIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA - 322 g

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 jasny	66.0	0.9	163.7	2.5	2 kromki	37.9
- ser twarogowy chudy	49.0	0.2	48.0	9.7	1 plaster	1.7
- tuńczyk w oleju	39.0	3.5	73.7	10.6		0.0
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	43.0	0.9	25.8	1.8	1.9 łyżki	2.7
- masło ekstra	10.0	8.3	74.8	0.1	1 porcja	0.1
- szczypiorek	14.0	0.1	4.8	0.6	1.9 łyżki	0.5
- pieprz czarny	2.0	0.1	5.0	0.2		1.3
- papryka żółta, słodka	99.0	0.2	26.7	1.0		6.3
RAZEM	322.0	14.1	422.5	26.5		50.4

II ŚNIADANIE

- melon kantalupa	183.0	0.3	62.2	1.5	1 szklanka, kulki	14.9
- serek o smaku waniliowym (Bieluch)	148.0	9.6	210.2	9.6	1 opakowanie	20.7
RAZEM	331.0	10.0	272.4	11.2		35.7

OBIAD

ZUPA GROCHOWA - 990 g

1. Warzywa obierz, umyj.
2. Ziemniaki pokrój w kostkę i zostaw na później.
3. Do garnka włóż mięso, opłukany w wodzie groch, warzywa w całości oprócz ziemniaków oraz wszystkie przyprawy.
4. Zalej składniki wodą, doprowadź do wrzenia i gotuj ok 1.5h.
5. Pod koniec gotowania dodaj ziemniaki, a wyjmij mięso i warzywa.
6. Mięso oddziel od kości i pokrój na kawałki, warzywa także pokrój.
7. Mięso i warzywa ponownie dodaj do zupy.

- woda	693.0	0.0	0.0	0.0		0.0
- wieprzowina, żeberka	76.0	16.9	208.2	14.1		0.0
- groch połówki, dojrzałe nasiona	71.0	2.8	233.9	16.4	0.5 szklanki	43.7
- marchew	37.0	0.1	12.2	0.4	0.5 średniej sztuki	3.2
- pietruszka, korzeń	18.0	0.1	8.5	0.5	0.5 średniej sztuki	1.9
- seler korzeniowy	22.0	0.1	6.6	0.4	0.5 mały kawałek na	1.7
- majeranek suszony	0.7	0.0	1.9	0.1		0.4
- pieprz czarny	0.3	0.0	0.9	0.0		0.2
- sól morską jodowaną	3.1	0.0	0.0	0.0	0.5 łyżeczki	0.0
- liść laurowy	0.1	0.0	0.2	0.0		0.0
- ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.2	0.0		0.0
- ziemniaki	69.0	0.1	53.1	1.4		12.1
RAZEM	990.3	20.0	525.7	33.2		63.3

KOLACJA

PIZZA Z PIECZARKAMI, SZYNKĄ, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ - 301 g

- 1. Wymieszać drożdże z cukrem i 1 szklanką wody.
- 2. Po wyrośnięciu dodać mąkę, sól, olej i pozostałą wodę.
- 3. Wyrobić i zostawić do wyrośnięcia.
- 4. Piec w 220 stopniach przez 12-15 min.

Na pizzy ułożyć ulubione składniki.

- mąka pszenna typ 500, z witaminami	103.0	1.2	353.3	10.4		76.2
- drożdże piekarskie, prasowane	10.0	0.2	10.6	1.1		1.4
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	4.8	4.8	43.2	0.0	2.4 łyżeczki	0.0
- woda	51.0	0.0	0.0	0.0	0.2 szklanki	0.0
- cukier, biały	7.0	0.0	27.9	0.0	0.4 łyżki	7.0
- sól biała	1.9	0.0	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0
- mozzarella, z pełnego mleka	30.0	6.6	89.7	6.7		0.7
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	26.0	0.1	4.2	0.2		0.9
- szynka wieprzowa, gotowana	17.0	0.7	20.1	3.3	0.4 plastrów	0.2
- pieczarka biała	16.0	0.1	3.4	0.4	0.4 dużych sztuk	0.4
- kukurydza biała, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	10.0	0.1	6.7	0.2		1.4
- papryka czerwona, słodka	25.0	0.1	8.0	0.3		1.6
RAZEM	301.7	14.0	567.0	22.7		89.9
PODSUMOWANIE DNIA	1944.9	58.0	1787.6	93.5		239.3

DZIEŃ 7

	waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
I ŚNIADANIE						
- sardynka w pomidorach	69.0	6.8	112.5	11.7	0.5 puszki	1.0
- chleb żytni pełnoziarnisty	90.0	1.6	216.0	6.1	3 kromki	48.4
- masło ekstra	10.0	8.3	74.8	0.1	1 porcja	0.1
RAZEM	169.0	16.7	403.3	17.9		49.5

II ŚNIADANIE

SAŁATKA Z BURAKÓW I KOZIEGO SERA - 485 g (1 porcja)

- burak	434.0	0.4	182.3	7.8	1.4 średniej sztuki	41.2
- ser kozi, miękki	24.0	5.1	63.4	4.4	2.5 plastra	0.0
- rukola	7.0	0.0	1.8	0.2	0.7 szklanki	0.3
- ocet balsamiczny	12.0	0.0	8.4	0.1	0.7 łyżki	2.0
- oliwa z oliwek	6.0	6.0	53.8	0.0	3 łyżeczki	0.0
- sól morska jodowana	0.7	0.0	0.0	0.0	0.1 łyżeczki	0.0
- pieprz czarny	1.0	0.0	2.5	0.1	0.5 szczypta	0.6
RAZEM	484.7	11.5	312.1	12.6		44.2

OBIAD

ŁOSOŚ W SOSIE TERIYAKI - 439 g

1. Przygotować sos teriyaki.
2. Dzwonko łososia położyć w sosie i zostawić pod przykrywką do uduszenia.
3. W tym czasie przygotować spaghetti z cukinii i ugotować ryż.
4. Spaghetti z cukinii dodać do łososia do lekkiego zblanszowania.

- Sos teriyaki	110.0	5.1	103.2	3.6	0.5 porcji	11.9
- łosoś, atlantycki, dziki, świeży	148.0	9.4	210.2	29.4		0.0
- cukinia	111.0	0.1	18.9	1.3	0.5 małej sztuki	3.6
- ryż dziki	69.0	0.7	246.3	10.2		51.7
RAZEM	438.0	15.4	578.6	44.5		67.1

KOLACJA

PIZZA Z PIECZARKAMI, SZYNKĄ, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ - 272 g

1. Wymieszać drożdże z cukrem i 1 szklanką wody.
2. Po wyrośnięciu dodać mąkę, sól, olej i pozostałą wodę.
3. Wyrobić i zostawić do wyrośnięcia.
4. Piec w 220 stopniach przez 12-15 min.

Na pizzy ułożyć ulubione składniki.

- mąka pszenna typ 500, z witaminami	92.0	1.1	315.6	9.3		68.1
- drożdże piekarskie, prasowane	8.0	0.2	8.5	0.9		1.2
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	6.0	6.0	54.0	0.0	3 łyżeczki	0.0
- woda	45.0	0.0	0.0	0.0	0.2 szklanki	0.0
- cukier, biały	6.0	0.0	23.9	0.0	0.4 łyżki	6.0

DZIEŃ 7

	waga [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]	białko [g]	miara domowa	węglow. og. [g]
- sól biała	1.6	0.0	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0
- mozzarella, z pełnego mleka	30.0	6.6	89.7	6.7		0.7
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku	23.0	0.1	3.7	0.2		0.8
pomidorowym						
- szynka wieprzowa, gotowana	14.0	0.6	16.5	2.7	0.4 plastrów	0.1
- pieczarka biała	14.0	0.1	2.9	0.4	0.4 dużych sztuk	0.4
- kukurydza biała, ziarna, w puszcze, po	8.0	0.1	5.4	0.2		1.1
odsączeniu						
- papryka czerwona, słodka	23.0	0.1	7.4	0.3		1.5
RAZEM	270.6	14.8	527.5	20.6		79.9
PODSUMOWANIE DNIA	1362.4	58.4	1821.5	95.6		240.6

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, płatki	1 łyżka	13 [g]	orzechy pekan	17 [g]
-----------------	---------	--------	---------------	--------

DODATKI DO DAŃ

Sos teriyaki		120 [g]	drożdże piekarskie, prasowane	18 [g]
koncentrat pomidorowy, 30%	2 łyżeczki	20 [g]	musztarda	2 łyżeczki 20 [g]
soda oczyszczona		1.5 [g]		

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 porcja	160 [g]	polędwica z indyka	3 plastry	70 [g]
szynka delikatesowa z kurczaka	3 plastry	60 [g]	szynka wieprzowa, gotowana	1 plaster	33 [g]
wieprzowina, schab surowy bez kości		270 [g]	wieprzowina, żeberka		210 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	5 sztuka (kl. wagowa S)	230 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	17 łyżek	390 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny		140 [g]	masło ekstra	4 porcje	39 [g]
mleko uht, 3,2% tłuszczu		31 [g]	mozzarella, z pełnego mleka	1 szklanka, tarta	60 [g]
ser halloumi		60 [g]	ser kozi, miękki		24 [g]
ser twarogowy chudy	1 plaster	49 [g]	ser twarogowy tłusty, wędzony		110 [g]
ser śmietankowo-kremowy, mascarpone		100 [g]	serek o smaku waniliowym (Bieluch)	1 opakowanie	150 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	2 kubki	410 [g]	serek śmietankowy do smarowania, smakowy		49 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok ze świeżej cytryny	21 [g]	woda	7 szklanek	1850 [g]
------------------------	--------	------	------------	----------

OWOCE I PRZETWORY

agrest	1 porcja	37 [g]	banan	5 małych sztuk	650 [g]
borówka amerykańska	1 garść	48 [g]	brzoskwinia		49 [g]
granat		80 [g]	kiwi		23 [g]
maliny	1 mała porcja	36 [g]	maliny, mrożone		48 [g]
melon kantalupa	25 kulek	700 [g]	pomarańcza		100 [g]
winogrona	9 sztuk	120 [g]	żurawina	1 szklanka, krojona	130 [g]
żurawina suszona, słodzona		10 [g]			

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona		6 [g]	chili pieprz cayenne		2.9 [g]
czosnek w proszku		2.4 [g]	koper ogrodowy	5 łyżek	40 [g]
koper ogrodowy, suszony		2.4 [g]	liść laurowy		0.2 [g]
majeranek suszony		3.8 [g]	mięta zielona, świeża		6 [g]
ocet balsamiczny	1 łyżka	17 [g]	oregano suszone		3.6 [g]
papryka, mielona		1.5 [g]	pieprz czarny		19 [g]
sól biała	2 łyżeczki	10 [g]	sól morską jodowaną	2 łyżeczki	11 [g]
tymianek suszony		4.3 [g]	ziele angielskie całe		0.2 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

sardynka w pomidorach	1 puszka	70 [g]	tuńczyk w oleju		39 [g]
tuńczyk w wodzie	1 puszka	100 [g]	łosoś, atlantycki, dziki, świeży		150 [g]

SŁODYCZE

cukier, biały	3 łyżeczki	13 [g]	ksylitol	5 łyżeczek	27 [g]
miód pszczeli	4 łyżeczki	60 [g]			

TŁUSZCZE

olej rzepakowy tłoczony na zimno	25 łyżeczek	50 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	6 łyżeczek	13 [g]
olej z pestek winogron		12 [g]	oliwa z oliwek	5 łyżeczek	11 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły		1050 [g]	burak	4 małe sztuki	600 [g]
cebula	5 małych sztuk	380 [g]	cukinia	1 mała sztuka	200 [g]
czosnek	3 średnie ząbki	20 [g]	fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	1 puszka	130 [g]
groch półowki, dojrzałe nasiona	1 szklanka	150 [g]	kalafior, gotowany, odsączony, bez soli		160 [g]
kukurydza biała, ziarna, w puszcze, po odsączeniu		18 [g]	marchew	1 średnia sztuka	100 [g]
mix sałat z roszponką (Vital Fresh)		60 [g]	mąka ziemniaczana		8 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

ogórki, konserwowe	3 małe sztuki	70 [g]	papryka czerwona, słodka	1 duża sztuka	310 [g]
papryka żółta, słodka		130 [g]	pieczarka biała	4 średnie sztuki	80 [g]
pietruszka, korzeń	1 mała sztuka	60 [g]	pietruszka, liście	2 łyżki	8 [g]
pomidory, cherry		80 [g]	pomidory, czerwone	9 małych sztuk	1100 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	14 łyżek	220 [g]	rukola	1 szklanka	7 [g]
rzodkiewka	5 małej porcji	400 [g]	sałata lodowa		12 [g]
sałata masłowa	5 liść mniejszy	19 [g]	seler korzeniowy	1 mały kawałek na zupę	80 [g]
szczypiorek	20 łyżeczek	60 [g]	ziemniaki		190 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli		280 [g]			

ZBOŻOWE

chleb żytni jasny	2 kromki	70 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	19 kromka	600 [g]
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana		190 [g]	kasza jęczmienna, pęczak	7 łyżek	130 [g]
mąka kukurydziana	3 lekko czubata łyżka	30 [g]	mąka orkiszowa pełnoziarnista		70 [g]
mąka pszenna typ 500, z witaminami		200 [g]	ryż biały, długoziarnisty	1 szklanka	100 [g]
ryż dziki		70 [g]			