



Kreatorzy
Zdrowia
Dietetyk Gandecka

DIETA STANDARD 2500 KCAL

7 DNI

DZIEŃ 1	I śniadanie	Jajecznica z pomidorami (587 g); chleb żytni pełnoziarnisty (100 g)	obiad	Kurczak w sosie mascarpone (494 g)
	II śniadanie	Salatka owocowa z sosem miodowo-cytrynowym (249 g); jogurt naturalny, 2% tłuszczu (187 g)	kolacja	Białkowa салатка z rzodkiewką i szczypiorkiem (511 g); chleb żytni pełnoziarnisty (137 g)
DZIEŃ 2	I śniadanie	Serek wiejski z miodem + chleb (395 g); masło ekstra (12 g)	obiad	Kurczak w sosie mascarpone (494 g)
	II śniadanie	Pieczony banan z sosem malinowo-jogurtowym (502 g)	kolacja	Salatka z tuńczyka z kaszą jęczmienną (964 g)
DZIEŃ 3	I śniadanie	Kanapki z polędwicą z indyka i warzywami (602 g)	obiad	Schab w sosie z żurawiną i brokułem (1142 g)
	II śniadanie	Salatka z serem halloumi (442 g)	kolacja	Ciasto bananowe bez jajek (207 g)
DZIEŃ 4	I śniadanie	Ciasto bananowe bez jajek (249 g)	obiad	Schab w sosie z żurawiną i brokułem (1138 g)
	II śniadanie	Skyr z owocami i orzechami (578 g)	kolacja	Kanapki z wędliną i салатką z kalafiora (466 g)
DZIEŃ 5	I śniadanie	Omlet ze szczypiorkiem i warzywami (324 g); chleb żytni pełnoziarnisty (131 g)	obiad	Zupa grochowa (1456 g)
	II śniadanie	Salatka ziemniaczana z sosem paprykowym (796 g)	kolacja	Salatka z twarogiem wędzonym i fasolką (594 g)
DZIEŃ 6	I śniadanie	Kanapki z pastą tuńczyka (480 g)	obiad	Zupa grochowa (1371 g)
	II śniadanie	melon kantalupa (253 g); serek o smaku waniliowym (Bieluch) (204 g)	kolacja	Pizza z pieczarkami, szynką, kukurydzą i papryką (418 g)
DZIEŃ 7	I śniadanie	sardynka w pomidorach (125 g); chleb żytni pełnoziarnisty (125 g); masło ekstra (12 g)	obiad	Łosoś w sosie teriyaki (654 g)
	II śniadanie	Salatka z buraków i koziego sera (600 g)	kolacja	Pizza z pieczarkami, szynką, kukurydzą i papryką (350 g)

DZIEŃ 1

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

I ŚNIADANIE

JAJECZNICA Z POMIDORAMI - 587 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	187.0	18.1	1.1	3.7 sztuka (kl.	261.8	23.4
- pomidory, czerwone	358.0	0.7	12.9	3.4 małe sztuki	60.9	3.2
- olej rzepakowy uniwersalny	6.0	6.0	0.0	3.4 łyżeczki	54.0	0.0
- pieprz czarny	3.0	0.1	1.9		7.5	0.3
- sól biała	1.2	0.0	0.0		0.0	0.0
- szczypiorek	26.0	0.2	1.0	3.4 łyżki	8.8	1.1
- oregano suszone	3.0	0.1	2.1		8.0	0.3
- bazylia suszona	3.0	0.1	1.4		7.0	0.7
- chleb żytni pełnoziarnisty	100.0	1.8	53.8	3.4 kromki	240.0	6.8
RAZEM	687.2	27.2	74.2		648.0	35.7

II ŚNIADANIE

SAŁATKA OWOCOWA Z SOSEM MIODOWO-CYTRYNOWYM - 249 g

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	23.0	0.1	5.4	0.2 małej sztuki	22.3	0.2
- agrest	34.0	0.1	4.0	0.7 porcji	15.6	0.3
- brzoskwinia	41.0	0.1	4.9	0.5 małej sztuki	20.5	0.4
- kiwi	18.0	0.1	2.5	0.2 małej sztuki	10.8	0.2
- maliny	34.0	0.1	4.1	0.7 małej porcji	14.6	0.4
- borówka amerykańska	45.0	0.1	6.5	0.9 garść	25.6	0.3
- miód pszczeli	40.0	0.0	31.8	1.1 łyżka	127.6	0.1
- sok ze świeżej cytryny	11.0	0.0	0.8	z 0.2 cytryny	2.4	0.0
- mięta zielona, świeża	2.3	0.0	0.2	1.1 kilka listków	0.9	0.1
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	187.0	3.7	11.6	1.2 kubek	112.2	8.0
RAZEM	435.3	4.3	71.7		352.7	10.1

OBIAD

KURCZAK W SOSIE MASCARPONE - 494 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]	węglow. og. [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]
- mięso z piersi kurczaka, bez skóry	125.0	1.6	0.0	1.2 porcja	122.5	26.9
- ser śmietankowo-kremowy, mascarpone	62.0	29.1	0.0		272.8	2.7
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku	131.0	0.3	4.5	0.2 szklanki	21.0	1.0
pomidorowym						
- cebula	38.0	0.2	2.6	0.2 małej sztuki	12.5	0.5
- pieczarka biała	32.0	0.1	0.8	1 duża sztuka	6.7	0.9
- ryż biały, długoziarnisty	87.0	0.6	69.6	0.6 szklanki	317.6	6.2
- czosnek	10.0	0.1	3.3	1.6 średni ząbek	15.2	0.6
- olej rzepakowy uniwersalny	5.0	5.0	0.0	2.5 łyżeczki	45.0	0.0
- bazylia suszona	2.6	0.1	1.2		6.1	0.6
- oregano suszone	1.1	0.0	0.7		2.8	0.1
- chili pieprz cayenne	1.1	0.2	0.6		3.4	0.1
RAZEM	494.7	37.3	83.4		825.5	39.6

KOLACJA

BIAŁKOWA SAŁATKA Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIONIEM - 511 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	208.0	0.4	9.2	1.4 duże porcje	37.4	2.1
- szczypiorek	17.0	0.1	0.7		5.8	0.7
- cebula	10.0	0.0	0.7	1.4 plastry	3.3	0.1
- serek twarogowy, ziarnisty	261.0	11.2	8.6	1.2 kubek	263.6	32.1
- musztarda	14.0	0.9	3.1	1.4 łyżeczki	23.1	0.8
- sól morską jodowaną	0.7	0.0	0.0		0.0	0.0
- pieprz czarny	0.7	0.0	0.4		1.7	0.1
- chleb żytni pełnoziarnisty	137.0	2.5	73.7	4.4 kromki	328.8	9.3
RAZEM	648.3	15.2	96.3		663.7	45.2
PODSUMOWANIE DNIA	2265.6	84.1	325.7		2489.8	130.7

DZIEŃ 2

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

I ŚNIADANIE

SEREK WIEJSKI Z MIODEM + CHLEB - 395 g

- chleb żytni pełnoziarnisty	86.0	1.5	46.3	2.9 kromki	206.4	5.8
- serek twarogowy, ziarnisty	290.0	12.5	9.6	11.6 łyżek	292.9	35.7
- miód pszczeli	19.0	0.0	15.1	1.5 łyżeczki	60.6	0.1
- masło ekstra	12.0	9.9	0.1	1.2 porcja	89.8	0.1
RAZEM	407.0	23.9	71.0		649.7	41.7

II ŚNIADANIE

PIECZONY BANAN Z SOSEM MALINOWO-JOGURTOWYM - 502 g

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	268.0	0.8	63.0	2.4 średnie sztuki	260.0	2.7
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	175.0	3.5	10.9	1.2 kubek	105.0	7.5
- maliny, mrożone	59.0	0.2	7.1		25.4	0.8
RAZEM	502.0	4.5	80.9		390.3	11.0

OBIAD

KURCZAK W SOSIE MASCARPONE - 494 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	125.0	1.6	0.0	1.2 porcja	122.5	26.9
- ser śmietankowo-kremowy, mascarpone	62.0	29.1	0.0		272.8	2.7
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	131.0	0.3	4.5	0.2 szklanki	21.0	1.0
- cebula	38.0	0.2	2.6	0.2 małej sztuki	12.5	0.5
- pieczarka biała	32.0	0.1	0.8	1 duża sztuka	6.7	0.9
- ryż biały, długoziarnisty	87.0	0.6	69.6	0.6 szklanki	317.6	6.2
- czosnek	10.0	0.1	3.3	1.6 średni ząbek	15.2	0.6
- olej rzepakowy uniwersalny	5.0	5.0	0.0	2.5 łyżeczki	45.0	0.0
- bazylia suszona	2.6	0.1	1.2		6.1	0.6
- oregano suszone	1.1	0.0	0.7		2.8	0.1
- chili pieprz cayenne	1.1	0.2	0.6		3.4	0.1
RAZEM	494.7	37.3	83.4		825.5	39.6

KOLACJA

SAŁATKA Z TUŃCZYKA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ - 964 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	246.0	1.1	69.4		302.6	5.6
- pomidory, czerwone	471.0	0.9	17.0	2.4 średnie sztuki	80.1	4.2
- tuńczyk w wodzie	129.0	1.5	0.0	1.4 puszka	122.6	27.1
- cebula	87.0	0.3	6.0	1.4 mała sztuka	28.7	1.2
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	15.0	15.0	0.0	7.9 łyżeczek	135.0	0.0
- pietruszka, liście	11.0	0.0	1.0	3.1 łyżeczki	5.4	0.5
- pieprz czarny	2.5	0.1	1.6		6.3	0.3
- sól biała	2.5	0.0	0.0		0.0	0.0
RAZEM	964.0	19.0	95.0		680.6	38.9

Kurczak w sosie mascarpone: 1. Obrać cebulę i pokroić w kostkę. Czosnek rozgnieść i również pokroić. Zeszklić na patelni.
2. Piers 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	2367.7	84.8	330.3		2546.1	131.1
-------------------	--------	------	-------	--	--------	-------

DZIEŃ 3

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

I ŚNIADANIE

KANAPKI Z POŁĘDWICĄ Z INDYKA I WARZYWAMI - 602 g (3.7 kromki)

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

- chleb żytni pełnoziarnisty	178.0	3.2	95.8	6 kromek	427.2	12.1
- masło ekstra	13.0	10.7	0.1	1.2 porcja	97.2	0.1
- polędwica z indyka	122.0	5.6	0.1	6 plastrów	128.1	19.3
- sałata masłowa	29.0	0.1	0.8	5.1 liść większy	4.6	0.4
- pomidory, czerwone	215.0	0.4	7.7	2 małe sztuki	36.5	1.9
- koper ogrodowy	40.0	0.2	2.4	5.1 łyżki	13.2	1.1
- pieprz czarny	5.0	0.2	3.2		12.6	0.5
RAZEM	602.0	20.4	110.2		719.5	35.5

II ŚNIADANIE

SAŁATKA Z SEREM HALLOUMI - 442 g

Ser halloumi zgrilluj razem z cukinią. Pozostałe warzywa pokrój i przełóż na talerz. Na warzywa połów 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	68.0	16.0	1.2	3.2 plastry	212.8	16.3
- mix sałat z roszponką (Vital Fresh)	65.0	0.1	2.3		10.4	0.8
- papryka czerwona, słodka	80.0	0.4	5.3	0.5 średniej sztuki	25.6	1.0
- cukinia	76.0	0.1	2.4	0.2 małej sztuki	12.9	0.9
- granat	53.0	0.6	9.9		44.0	0.9
- pomarańcza	80.0	0.2	9.0	0.5 małej sztuki	37.6	0.7
- musztarda	10.0	0.6	2.2	1 łyżeczka	16.5	0.6
- ocet balsamiczny	5.0	0.0	0.9	1 łyżeczka	3.5	0.0
- tymianek suszony	5.0	0.4	3.2		13.8	0.5
RAZEM	442.0	18.3	36.4		377.2	21.6

OBIAD

SCHAB W SOSIE Z ŻURAWINĄ I BROKUŁEM - 1142 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	86.0	1.7	64.4		292.4	7.2
- wieprzowina, schab surowy bez kości	163.0	6.8	0.0		210.3	37.3
- brokuły	434.0	1.7	22.6		134.5	13.0

DZIEŃ 3

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]
- woda	217.0	0.0	0.0	0.9 szklanki	0.0	0.0
- cebula	121.0	0.5	8.3	1.6 mała sztuka	39.9	1.7
- żurawina	86.0	0.1	10.3		39.6	0.4
- ksylitol	9.0	0.0	9.0	1.7 łyżeczki	21.6	0.0
- olej z pestek winogron	13.0	13.0	0.0		117.0	0.0
- mąka ziemniaczana	5.0	0.0	4.2		17.9	0.3
- sól morską jodowaną	1.7	0.0	0.0		0.0	0.0
- pieprz czarny	1.7	0.1	1.1		4.3	0.2
- czosnek w proszku	1.7	0.0	1.3		5.7	0.3
- koper ogrodowy, suszony	1.7	0.1	1.0		5.4	0.3
- majeranek suszony	1.7	0.1	1.0		4.7	0.2
RAZEM	1142.6	24.2	123.1		893.2	61.0

KOLACJA

CIASTO BANANOWE BEZ JAJEK - 207 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	96.0	0.3	22.6	1.2 mała sztuka	93.1	1.0
- mąka orkiszowa pełnoziarnista	37.0	1.0	25.7	2.2 płaskie łyżki	128.0	5.8
- mąka kukurydziana	18.0	0.5	14.0	0.9 mocno czubata	62.6	1.1
- ksylitol	9.0	0.0	9.0	1.7 łyżeczki	21.6	0.0
- mleko uht, 3,2% tłuszczu	19.0	0.6	0.9	1.2 łyżka	11.6	0.6
- soda oczyszczona	0.9	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0	0.0
- żurawina suszona, słodzona	5.0	0.1	4.1		15.4	0.0
- migdały, płatki	8.0	4.5	1.1	0.7 łyżki	49.0	1.7
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	14.0	14.0	0.0	1.7 łyżki	126.0	0.0
RAZEM	206.9	21.0	77.5		507.3	10.1
PODSUMOWANIE DNIA	2393.5	83.8	347.2		2497.2	128.2

DZIEŃ 4

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

I ŚNIADANIE

CIASTO BANANOWE BEZ JAJEK - 249 g (5 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	113.0	0.3	26.6	1.2 mała sztuka	109.6	1.1
- mąka orkiszowa pełnoziarnista	45.0	1.2	31.2	2.9 płaskie łyżki	155.7	7.0
- mąka kukurydziana	23.0	0.7	17.9	1.1 mocno czubata	80.0	1.4
- ksylitol	11.0	0.0	11.0	2 łyżeczki	26.4	0.0
- mleko uht, 3,2% tłuszczu	23.0	0.7	1.1	1.2 łyżka	14.0	0.8
- soda oczyszczona	1.1	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0	0.0
- żurawina suszona, słodzona	7.0	0.1	5.8		21.6	0.0
- migdały, płatki	10.0	5.6	1.4	1 łyżka	61.2	2.1
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	17.0	17.0	0.0	2 łyżki	153.0	0.0
RAZEM	250.1	25.6	95.0		621.5	12.4

II ŚNIADANIE

SKYR Z OWOCAMI I ORZECHAMI - 578 g (1.2 porcja)

- jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny	187.0	1.9	8.0		138.4	22.4
- winogrona	150.0	0.3	26.4	12.7 sztuk	106.5	0.8
- melon kantalupa	229.0	0.4	18.7	1.1 szklanka, kulki	77.9	1.9
- orzechy pekan	12.0	8.6	1.7		82.9	1.1
RAZEM	578.0	11.2	54.8		405.7	26.2

OBIAD

SCHAB W SOSIE Z ŻURAWINĄ I BROKUŁEM - 1138 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	86.0	1.7	64.4		292.4	7.2
- wieprzowina, schab surowy bez kości	163.0	6.8	0.0		210.3	37.3
- brokuły	434.0	1.7	22.6		134.5	13.0
- woda	217.0	0.0	0.0	0.9 szklanki	0.0	0.0
- cebula	121.0	0.5	8.3	1.6 mała sztuka	39.9	1.7
- żurawina	86.0	0.1	10.3		39.6	0.4
- ksylitol	9.0	0.0	9.0	1.7 łyżeczki	21.6	0.0
- olej z pestek winogron	9.0	9.0	0.0		81.0	0.0
- mąka ziemniaczana	5.0	0.0	4.2		17.9	0.3

DZIEŃ 4

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]
- sól morską jodowaną	1.7	0.0	0.0		0.0	0.0
- pieprz czarny	1.7	0.1	1.1		4.3	0.2
- czosnek w proszku	1.7	0.0	1.3		5.7	0.3
- koper ogrodowy, suszony	1.7	0.1	1.0		5.4	0.3
- majeranek suszony	1.7	0.1	1.0		4.7	0.2
RAZEM	1138.6	20.2	123.1		857.2	61.0

KOLACJA

KANAPKI Z WĘDLINĄ I SAŁATKĄ Z KALAFIORA - 466 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	112.0	2.0	60.3	3.7 kromki	268.8	7.6
- serek śmietankowy do smarowania, smakowy	60.0	13.8	1.8		145.8	3.6
- szynka delikatesowa z kurczaka	67.0	3.8	0.0	3.7 plastry	82.4	12.2
- kalafior, gotowany, odsączony, bez soli	197.0	0.9	8.1		45.3	3.6
- oliwa z oliwek	6.0	6.0	0.0	3.1 łyżeczki	53.8	0.0
- koper ogrodowy	21.0	0.1	1.3	2.5 łyżki	6.9	0.6
- pieprz czarny	2.6	0.1	1.7	2.5 do smaku	6.5	0.3
- sól biała	1.0	0.0	0.0		0.0	0.0
RAZEM	466.6	26.6	73.1		609.6	27.9
PODSUMOWANIE DNIA	2433.4	83.7	346.0		2494.0	127.5

I ŚNIADANIE

OMLET ZE SZCZUPIORKIEM I WARZYWAMI - 324 g

- 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 połówce pokrojone pomidory, awokado (skropione sokiem z cytryny i posypane pieprzem) i paprykę.

- jaja kurze całe	122.0	11.8	0.7	2.5 sztuka (kl.	170.8	15.3
- woda	6.0	0.0	0.0		0.0	0.0
- szczypiorek	10.0	0.1	0.4	1.2 łyżka	3.4	0.4
- masło ekstra	12.0	9.9	0.1	1.2 łyżeczka czubata	89.8	0.1
- papryka czerwona, słodka	45.0	0.2	3.0	0.2 średniej sztuki	14.4	0.6
- pomidory, cherry	122.0	0.6	5.9	9.8 sztuk	26.8	1.3
- sól biała	0.5	0.0	0.0		0.0	0.0
- pieprz czarny	0.2	0.0	0.2		0.6	0.0
- sok ze świeżej cytryny	6.0	0.0	0.4		1.3	0.0
- chleb żytni pełnoziarnisty	131.0	2.4	70.5	4.4 kromki	314.4	8.9
RAZEM	454.7	25.0	81.1		621.5	26.6

II ŚNIADANIE

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SOSEM PAPRYKOWYM - 796 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 | 277.0 | 0.3 | 55.4 | | 238.2 | 4.7 |
| - pomidory, czerwone | 295.0 | 0.6 | 10.6 | 1.5 średniej sztuki | 50.1 | 2.7 |
| - rzodkiewka | 76.0 | 0.2 | 3.3 | 0.7 średniej porcji | 13.7 | 0.8 |
| - papryka czerwona, słodka | 116.0 | 0.6 | 7.7 | 0.7 średniej sztuki | 37.1 | 1.5 |
| - czosnek | 4.5 | 0.0 | 1.5 | 1.5 małego ząbka | 6.8 | 0.3 |
| - koncentrat pomidorowy, 30% | 20.0 | 0.3 | 3.3 | 1.5 łyżeczki | 19.4 | 1.1 |
| - olej rzepakowy tłoczony na zimno | 2.6 | 2.6 | 0.0 | 1.1 łyżeczki | 23.4 | 0.0 |
| - pieprz czarny | 1.5 | 0.1 | 1.0 | | 3.9 | 0.2 |
| - sól biała | 1.5 | 0.0 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 |
| - chili pieprz cayenne | 1.5 | 0.3 | 0.9 | | 4.9 | 0.2 |
| - papryka, mielona | 1.5 | 0.2 | 0.8 | | 4.4 | 0.2 |
| RAZEM | 797.3 | 5.0 | 84.6 | | 402.0 | 11.6 |

OBIAD

ZUPA GROCHOWA - 1456 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]	węglow. og. [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]
6. Mięso oddziel od kości i pokrój na kawałki, warzywa także pokrój.						
7. Mięso i warzywa ponownie dodaj do zupy.						
- woda	1017.0	0.0	0.0		0.0	0.0
- wieprzowina, żeberka	113.0	25.1	0.0		309.6	20.9
- groch połówki, dojrzałe nasiona	105.0	4.1	64.7	0.5 szklanki	346.0	24.3
- marchew	53.0	0.1	4.6	0.5 średniej sztuki	17.5	0.5
- pietruszka, korzeń	26.0	0.1	2.7	0.5 średniej sztuki	12.2	0.7
- seler korzeniowy	31.0	0.1	2.4	0.5 mały kawałek na	9.3	0.5
- majeranek suszony	1.0	0.1	0.6		2.8	0.1
- pieprz czarny	0.5	0.0	0.3		1.3	0.1
- sól morską jodowaną	4.7	0.0	0.0	0.9 łyżeczki	0.0	0.0
- liść laurowy	0.1	0.0	0.1		0.3	0.0
- ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.1		0.3	0.0
- ziemniaki	103.0	0.1	18.0		79.3	2.1
RAZEM	1454.4	29.7	93.5		778.5	49.2

KOLACJA

SAŁATKA Z TWAROGIEM WĘDZONYM I FASOLKĄ - 594 g

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

- sałata lodowa	16.0	0.0	0.5		2.2	0.1
- cebula	55.0	0.2	3.8	0.9 małej sztuki	18.1	0.8
- fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	187.0	2.0	40.2	0.9 puszki	231.9	14.9
- ogórki, konserwowe	94.0	0.1	5.3	2.9 sztuki	22.6	0.3
- ser twarogowy tłusty, wędzony	157.0	26.7	4.7		347.0	22.0
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	78.0	1.6	4.8	2.9 łyżki	46.8	3.4
- sok ze świeżej cytryny	7.0	0.0	0.5		1.5	0.0
- sól biała	0.6	0.0	0.0		0.0	0.0
- pieprz czarny	1.5	0.0	1.0		3.8	0.2
RAZEM	596.2	30.6	60.7		674.0	41.6
PODSUMOWANIE DNIA	3302.6	90.4	319.9		2476.0	129.1

DZIEŃ 6

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

I ŚNIADANIE

KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA - 480 g (3 kromki)

1. Rozgnieć widelcem twaróg oraz tuńczyka.
2. Wymieszaj składniki na pastę (tuńczyk, twaróg, jogurt, szczypiorek, pieprz).
3. Posmaruj chleb pastą.
4. Pokrój paprykę na strąki.

- chleb żytni jasny	98.0	1.3	56.3	2.9 kromki	243.0	3.7
- ser twarogowy chudy	72.2	0.4	2.5	1.5 plastra	70.8	14.3
- tuńczyk w oleju	58.1	5.2	0.0		109.8	15.7
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	64.6	1.3	4.0	2.8 łyżki	38.8	2.8
- masło ekstra	15.1	12.5	0.1	1.5 porcji	112.9	0.1
- szczypiorek	21.5	0.2	0.8	2.8 łyżki	7.3	0.9
- pieprz czarny	2.9	0.1	1.9		7.3	0.3
- papryka żółta, słodka	147.5	0.3	9.3		39.8	1.5
RAZEM	479.9	21.2	74.9		629.8	39.3

II ŚNIADANIE

- melon kantalupa	253.0	0.5	20.6	1.4 szklanka, kulki	86.0	2.1
- serek o smaku waniliowym (Bieluch)	204.0	13.3	28.6	1.4 opakowanie	289.7	13.3
RAZEM	457.0	13.7	49.2		375.7	15.4

OBIAD

ZUPA GROCHOWA - 1371 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	960.0	0.0	0.0		0.0	0.0
- wieprzowina, żeberka	105.0	23.3	0.0		287.7	19.4
- groch połówki, dojrzałe nasiona	98.0	3.8	60.4	0.7 szklanki	322.9	22.7
- marchew	51.0	0.1	4.4	0.7 średniej sztuki	16.8	0.5
- pietruszka, korzeń	25.0	0.1	2.6	0.7 średniej sztuki	11.8	0.7
- seler korzeniowy	30.0	0.1	2.3	0.7 mały kawałek na	9.0	0.5
- majeranek suszony	1.0	0.1	0.6		2.6	0.1
- pieprz czarny	0.5	0.0	0.3		1.2	0.1
- sól morską jodowaną	4.2	0.0	0.0	0.7 łyżeczki	0.0	0.0
- liść laurowy	0.1	0.0	0.1		0.3	0.0
- ziele angielskie całe	0.1	0.0	0.1		0.3	0.0
- ziemniaki	96.0	0.1	16.8		73.9	2.0
RAZEM	1370.8	27.6	87.6		726.5	45.9

KOLACJA

PIZZA Z PIECZARKAMI, SZYNKĄ, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ - 418 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	142.0	1.7	105.1		487.1	14.3
- drożdże piekarskie, prasowane	14.0	0.3	2.0		14.8	1.6
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	6.0	6.0	0.0	3.4 łyżeczki	54.0	0.0
- woda	71.0	0.0	0.0	0.2 szklanki	0.0	0.0
- cukier, biały	10.0	0.0	10.0	0.5 łyżki	39.9	0.0
- sól biała	2.6	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0	0.0
- mozzarella, z pełnego mleka	41.0	9.1	1.0		122.6	9.1
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	36.0	0.1	1.2		5.8	0.3
- szynka wieprzowa, gotowana	24.0	1.0	0.2	0.5 plastra	28.3	4.6
- pieczarka biała	22.0	0.1	0.6	0.5 dużej sztuki	4.6	0.6
- kukurydza biała, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	14.0	0.2	2.0		9.4	0.3
- papryka czerwona, słodka	35.0	0.2	2.3		11.2	0.5
RAZEM	417.6	18.6	124.5		777.7	31.3
PODSUMOWANIE DNIA	2725.3	81.1	336.1		2509.6	131.9

DZIEŃ 7

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]
I ŚNIADANIE						
- sardynka w pomidorach	125.0	12.4	1.8	1.2 puszka	203.8	21.3
- chleb żytni pełnoziarnisty	125.0	2.3	67.2	4.1 kromki	300.0	8.5
- masło ekstra	12.0	9.9	0.1	1.2 porcja	89.8	0.1
RAZEM	262.0	24.5	69.1		593.5	29.8

II ŚNIADANIE

SAŁATKA Z BURAKÓW I KOZIEGO SERA - 600 g

- burak	537.8	0.5	51.1	1.8 średniej sztuki	225.9	9.7
- ser kozi, miękki	30.0	6.3	0.0	3.1 plastra	79.2	5.6
- rukola	8.7	0.1	0.3	0.9 szklanki	2.2	0.2
- ocet balsamiczny	14.5	0.0	2.5	0.9 łyżki	10.2	0.1
- oliwa z oliwek	6.8	6.8	0.0	3.6 łyżeczki	60.8	0.0
- sól morska jodowana	0.9	0.0	0.0	0.1 łyżeczki	0.0	0.0
- pieprz czarny	1.2	0.0	0.8	0.7 szczypta	3.1	0.1
RAZEM	599.9	13.7	54.7		381.3	15.7

OBIAD

ŁOSOŚ W SOSIE TERIYAKI - 654 g

1. Przygotować sos teriyaki.
2. Dzwonko łososa 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 łososa do lekkiego zblanszowania.

- Sos teriyaki	202.0	9.5	21.8	0.6 porcji	189.6	6.7
- łosoś, atlantycki, dziki, świeży	199.0	12.6	0.0		282.6	39.5
- cukinia	153.0	0.2	4.9	0.7 małej sztuki	26.0	1.8
- ryż dziki	100.0	1.1	74.9		357.0	14.7
RAZEM	654.0	23.3	101.6		855.1	62.7

KOLACJA

PIZZA Z PIECZARKAMI, SZYNKĄ, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ - 350 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 pizzę ułożyć ulubione składniki.

- mąka pszenna typ 500, z witaminami	118.0	1.4	87.3		404.7	11.9
- drożdże piekarskie, prasowane	10.0	0.2	1.4		10.6	1.1
- olej rzepakowy tłoczony na zimno	8.0	8.0	0.0	3.9 łyżeczki	72.0	0.0
- woda	58.0	0.0	0.0	0.2 szklanki	0.0	0.0
- cukier, biały	8.0	0.0	8.0	0.5 łyżki	31.9	0.0

DZIEŃ 7

	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]
- sól biała	2.1	0.0	0.0	0.2 łyżeczki	0.0	0.0
- mozzarella, z pełnego mleka	38.0	8.4	0.9		113.6	8.4
- pomidory, czerwone, w puszcze, w soku	30.0	0.1	1.0		4.8	0.2
pomidorowym						
- szynka wieprzowa, gotowana	18.0	0.7	0.2	0.5 plastra	21.2	3.5
- pieczarka biała	18.0	0.1	0.5	0.5 dużej sztuki	3.8	0.5
- kukurydza biała, ziarna, w puszcze, po	10.0	0.1	1.4		6.7	0.2
odsączeniu						
- papryka czerwona, słodka	30.0	0.1	2.0		9.6	0.4
RAZEM	348.1	19.2	102.8		679.0	26.3
PODSUMOWANIE DNIA	1864.0	80.7	328.1		2509.0	134.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, płatki	2 łyżki	18 [g]	orzechy pekan	23 [g]
-----------------	---------	--------	---------------	--------

DODATKI DO DAŃ

Sos teriyaki	1 porcja	210 [g]	drożdże piekarskie, prasowane	24 [g]
koncentrat pomidorowy, 30%	2 łyżeczki	20 [g]	musztarda	1 łyżka 24 [g]
soda oczyszczona		2.0 [g]		

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 pojedyncza średnia pierś	250 [g]	polędwica z indyka	6 plastrów	130 [g]
szynka delikatesowa z kurczaka	4 plastry	70 [g]	szynka wieprzowa, gotowana	1 plaster	44 [g]
wieprzowina, schab surowy bez kości		330 [g]	wieprzowina, żeberka		300 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	8 sztuka (kl. wagowa S)	360 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	22 łyżek	550 [g]
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny		190 [g]	masło ekstra	13 porcja	70 [g]
mleko uht, 3,2% tłuszczu		42 [g]	mozzarella, z pełnego mleka	1 szklanka, tarta	80 [g]
ser halloumi		70 [g]	ser kozi, miękki		30 [g]
ser twarogowy chudy	1 plaster	80 [g]	ser twarogowy tłusty, wędzony		160 [g]
ser śmietankowo-kremowy, mascarpone		130 [g]	serek o smaku waniliowym (Bieluch)	1 opakowanie	210 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	22 łyżek	600 [g]	serek śmietankowy do smarowania, smakowy		60 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok ze świeżej cytryny	24 [g]	woda	10 szklanek	2550 [g]
------------------------	--------	------	-------------	----------

OWOCE I PRZETWORY

agrest	1 porcja	35 [g]	banan	6 małych sztuk	800 [g]
borówka amerykańska	1 garść	45 [g]	brzoskwinia		47 [g]
granat		100 [g]	kiwi		22 [g]
maliny	1 mała porcja	34 [g]	maliny, mrożone		60 [g]
melon kantalupa	35 kulek	950 [g]	pomarańcza	1 mała sztuka	120 [g]
winogrona	3 mała porcja	160 [g]	żurawina	2 szklanka, cała	180 [g]

OWOCE I PRZETWORY

żurawina suszona, słodzona	12 [g]
----------------------------	--------

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	9 [g]	chili pieprz cayenne	3.7 [g]
czosnek w proszku	3.4 [g]	koper ogrodowy	22 łyżeczek 70 [g]
koper ogrodowy, suszony	3.4 [g]	liść laurowy	0.2 [g]
majeranek suszony	6 [g]	mięta zielona, świeża	6 [g]
ocet balsamiczny	4 łyżeczki 20 [g]	oregano suszone	6 [g]
papryka, mielona	1.5 [g]	pieprz czarny	26 [g]
sól biała	2 łyżeczki 12 [g]	sól morską jodowaną	2 łyżeczki 14 [g]
tymianek suszony	5.0 [g]	ziele angielskie całe	0.2 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

sardynka w pomidorach	1 puszka	130 [g]	tuńczyk w oleju	60 [g]
tuńczyk w wodzie	1 puszka	130 [g]	łosoś, atlantycki, dziki, świeży	200 [g]

SŁODYCZE

cukier, biały	1 łyżka	18 [g]	ksylitol	4 łyżki 38 [g]
miód pszczeni	4 łyżeczki	60 [g]		

TŁUSZCZE

olej rzepakowy tłoczony na zimno	31 łyżeczek	70 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	2 łyżki 16 [g]
olej z pestek winogron		22 [g]	oliwa z oliwek	6 łyżeczek 13 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły		1450 [g]	burak	5 małych sztuk	750 [g]
cebula	7 małych sztuk	550 [g]	cukinia	1 mała sztuka	270 [g]
czosnek	9 małych ząbków	29 [g]	fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	1 puszka	190 [g]
groch połówki, dojrzałe nasiona	1 szklanka	210 [g]	kalafior, gotowany, odsączony, bez soli		200 [g]
kukurydza biała, ziarna, w puszcze, po odsączeniu		24 [g]	marchew	1 średnia sztuka	150 [g]
mix sałat z roszponką (Vital Fresh)		70 [g]	mąka ziemniaczana		10 [g]
ogórki, konserwowe	4 małe sztuki	100 [g]	papryka czerwona, słodka	2 średnie sztuki	370 [g]
papryka żółta, słodka		180 [g]	pieczarka biała	6 średnich sztuk	120 [g]
pietruska, korzeń	1 średnia sztuka	80 [g]	pietruska, liście	3 łyżki	11 [g]
pomidory, cherry		130 [g]	pomidory, czerwone	7 średnich sztuk	1400 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	22 łyżek	330 [g]	rukola	1 szklanka	9 [g]
rzodkiewka	3 średnie porcje	460 [g]	sałata lodowa		17 [g]
sałata masłowa	5 liść większy	39 [g]	seler korzeniowy	1 mały kawałek na zupę	100 [g]
szczypiorek	28 łyżeczek	90 [g]	ziemniaki		270 [g]
ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli		280 [g]			

ZBOŻOWE

chleb żytni jasny	3 kromki	100 [g]	chleb żytni pełnoziarnisty	29 kromka	900 [g]
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana		250 [g]	kasza jęczmienna, pęczak	10 łyżek	180 [g]
mąka kukurydziana	2 mocno czubata łyżka	41 [g]	mąka orkiszowa pełnoziarnista		90 [g]
mąka pszenna typ 500, z witaminami		260 [g]	ryż biały, długoziarnisty	1 szklanka	180 [g]
ryż dziki		100 [g]			