# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

MARTYNA KAŁUŻA
DIETETYK KLINICZNY

## JADŁOSPIS

Dla: Jadłospis odpornościowy

Dietetyk kliniczny: Martyna Kałuża

# Podsumowanie jadłospisu

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE 08:00 | ŚNIADANIE 08:00 | ŚNIADANIE 08:00 | ŚNIADANIE 08:00 | ŚNIADANIE 08:00 | ŚNIADANIE 08:00 | ŚNIADANIE 08:00 |
| Omlet z duszonym porem, szpinakiem i szynką<br>Grzanki żytnie | Migdałowa granola z patelni<br>Mandarynki<br>Jogurt naturalny | Hummus śródziemnomorski<br>Chleb żytni na zakwasie<br>Rukola<br>Ogórek | Owsianka Snickers | Jajka w koszulce z jarmużem<br>Pesto z jarmużu | Grzanki z awokado, twarożkiem i rukolą | Kawowe placuszki z gruszką |
| DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 | DRUGIE ŚNIADANIE 12:00 |
| Smoothie z imbirem i szpinakiem<br>Jabłko | Lunchbox z tofu i batatami | Koktajl aromatyczny banan | Koktajl zielona energia | Owsianka bounty z malinami | Cytrynowe babeczki na kefirze<br>Czekolada gorzka | Kanapki z twarożkiem, pomidorem i pestkami |
| OBIAD 16:00 | OBIAD 16:00 | OBIAD 16:00 | OBIAD 16:00 | OBIAD 16:00 | OBIAD 16:00 | OBIAD 16:00 |
| Roladki lasagne z cukinią, szpinakiem i ricottą | Wołowina po chińsku z brokułami<br>Ryż basmati | Makaron caprese - z pomidorami, mozzarellą i bazylią | Surówka z białej kapusty z czarnuszką<br>Gulasz węgierski z indyka<br>Kasza gryczana | Pieczona bruschetta z dorsza<br>Fasolka szparagowa<br>Ryż basmati | Ziemniaki z koperkiem<br>Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu<br>Burgery z kurczaka z papryką i kukurydzą | Polędwiczki z musztardą i pieczarkami<br>Surówka z kapusty kiszonej<br>Kasza bulgur |
| KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 |
| Tortilla z serkiem, łososiem i warzywami<br>Domowe tortille pełnoziarniste | Grzanki do sałatki<br>Sałatka z tuńczykiem, sosem miodowym i brokułami | Grzanki z awokado i jajkiem sadzonym | Laksa z dorszem i papryką | Grzanki żytnie<br>Sałatka z grillowaną cukinią i fetą | Mini pizze z tortilli | Placki z ciecierzycy<br>Sałata |
| K: 1630.8 / B: 87.0<br>T: 55.2 / WP: 181.5<br>F: 29.4 / WW: 18.3 | K: 1641.4 / B: 75.8<br>T: 58.6 / WP: 185.2<br>F: 26.5 / WW: 18.6 | K: 1663.6 / B: 74.0<br>T: 61.0 / WP: 185.7<br>F: 31.5 / WW: 18.7 | K: 1635.8 / B: 75.4<br>T: 53.2 / WP: 193.8<br>F: 37.6 / WW: 18.7 | K: 1641.4 / B: 74.6<br>T: 59.2 / WP: 178.4<br>F: 40.1 / WW: 17.8 | K: 1658.2 / B: 84.4<br>T: 60.1 / WP: 179.8<br>F: 36.2 / WW: 18.3 | K: 1686.2 / B: 86.8<br>T: 63.2 / WP: 163.4<br>F: 39.5 / WW: 16.5 |

# Poniedziałek

## Jadłospis odpornościowy

**ŚNIADANIE 08:00** — **K:417.2 / B:24.8 / T:20.4 / WP:29.2 / F:5.8 / WW:3.0**

OMLET Z DUSZONYM POREM, SZPINAKIEM I SZYNKĄ
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 10 g (0 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Por - 42 g (0.3 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Odciąć zielone liście pora. Białą i jasnozieloną część przekroić wzdłuż na 2 połówki, opłukać, osuszyć i pokroić na plasterki. Na patelnię wlać oliwę i włożyć pory, doprawić solą, smażyć mieszając przez ok. minutę, następnie przykryć pokrywką i dusić ok. 2 minuty na małym ogniu. Zdjąć pokrywę i smażyć mieszając jeszcze przez 1-2 minuty. Na koniec dodać opłukany szpinak i wymieszać.
2. Do miski wbić jajka, dodać mleko, doprawić solą i pieprzem i roztrzepać widelcem. Dodać zeszklone pory ze szpinakiem, pokrojoną w kosteczkę wędlinę i wymieszać. W międzyczasie nagrzewać piekarnik (np. górną grzałkę grillową lub tylko górną grzałkę).
3. Rozgrzać większą patelnię o średnicy ok. 24 cm, włożyć masło i rozprowadzić po całej patelni. Wlać masę jajeczną i wyrównać powierzchnię.
4. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 2 - 3 minuty aż od spodu omlet się zetnie i lekko zrumieni. Wówczas wstawić patelnię do piekarnika na ok. 3 minuty (rączkę można pozostawić na zewnątrz i nie zamykać do końca piekarnika) lub aż omlet będzie ścięty (nie będzie to trwało zbyt długo, nawet przy pieczeniu z uchylonym piekarnikiem).

GRZANKI ŻYTNIE
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 4 minut
1. Kromki opiecz w tosterze lub piekarniku

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00** — **K:323.9 / B:13.9 / T:3.8 / WP:57.0 / F:5.7 / WW:5.7**

SMOOTHIE Z IMBIREM I SZPINAKIEM
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Kefir - 300 g (1.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Szpinak opłukać, włożyć do pojemnika stojącego blendera, dodać obranego i pokrojonego banana, obrany i pokrojony na plasterki imbir oraz wlać kefir Zmiksować dokładnie.

JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

**OBIAD 16:00** — **K:568.9 / B:29.8 / T:20.7 / WP:60.4 / F:10.0 / WW:6.0**

ROLADKI LASAGNE Z CUKINIĄ, SZPINAKIEM I RICOTTĄ
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)
Ser, parmezan - 4 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Passata pomidorowa (przecier) - 150 g (1.5 x Porcja)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Makaron lasagne - 51 g (3 x Płat)

Czas przygotowania: 0 minut
Nadzienie:
cukinię zetrzeć na tarce o większych oczkach. Szpinak umyć i poszatkować. Na patelni na łyżce oliwy podsmażyć starty czosnek, dodać cukinię, tymianek i podsmażać przez ok. 3 - 4 minuty, dodać szpinak i mieszając smażyć przez pół minuty aż szpinak zwiędnie. Odstawić z ognia, przełożyć do miski, przestudzić. Dodać tarty parmezan, ricottę oraz jajko i wymieszać, doprawić pieprzem.

Sos pomidorowy:
w garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać starty czosnek i jeszcze chwilę podsmażać. Dodać oregano, cukier i wlać sos pomidorowy, doprawić solą, pieprzem, zagotować. Gotować przez 5 minut, na koniec można zblendować.

Suszone płaty lasagne włożyć na ok. 2 minuty do wrzątku, aby zmiękły, co umożliwi ich zawijanie w roladki. Świeże płaty lasagne są miękkie i nie trzeba ich namaczać. Płaty rozłożyć na blacie, posmarować nadzieniem, zawinąć w roladki.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Do naczynia żaroodpornego wlać połowę sosu, ułożyć roladki łączeniem do dołu, polać resztą sosu. Posypać tartą mozzarellą, przykryć (pokrywą lub folią aluminiową) i zapiekać przez 45 minut pod przykryciem.

**KOLACJA 20:00** | **K:320.8 / B:18.5 / T:10.3 / WP:34.9 / F:7.9 / WW:3.5**

TORTILLA Z SERKIEM, ŁOSOSIEM I WARZYWAMI
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x Łyżka)
Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Warzywa umyć, pokroić.
2. Tortille podgrzać na patelni. Zdjąć, posmarować serkiem, wyłożyć sałatę, łososia i resztę warzyw. Zawinąć w rulon

DOMOWE TORTILLE PEŁNOZIARNISTE
Mąka pszenna, typ 1850 - 40 g (2.7 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Mąkę wsyp do miski, dodaj oliwę i sól. Następnie wlej ciepłą wodę i wymieszaj wszystko razem.
2. Przełóż masę na blat i zacznij wyrabiać rękami do uzyskania gładkiego, sprężystego ciasta.
3. Podziel ciasto na 4 równie części i każdą z nich rozwałkuj na cienki placek wielkości patelni, której będziesz używać do smażenia. W razie gdyby ciasto kleiło się do wałka lub blatu podsyp je mąką.
4. Smaż placki bez tłuszczu na patelni. Czas smażenia jest bardzo krótki, to bardziej wysuszanie placka. Kiedy zarumieni się z dwóch stron ściągamy placek z patelni. Smarujemy placek sosem, wykładamy składniki mniej więcej na środek i zawijamy w rulon.

**SUMA K: 1630.8 B: 87.0 T: 55.2 WP: 181.5 F: 29.4 WW: 18.3**

# Wtorek

## Jadłospis odpornościowy

**ŚNIADANIE 08:00** | **K:437.6 / B:12.8 / T:19.4 / WP:49.4 / F:7.0 / WW:4.9**

MIGDAŁOWA GRANOLA Z PATELNI
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Na patelni rozpuścić olej. Zmniejszyć ogień do minimum, wlać miód, wymieszać i bardzo krótko przesmażyć.
2. Jak tylko miód się skarmelizuje (uważać, aby nie przypalić bo całość będzie gorzka) zdjąć patelnię z ognia. Wsypać płatki. Smażyć na niedużym ogniu, mieszając aż się płatki lekko zarumienią.
3. Następnie dodać cynamon, wsypać posiekane migdały. Krótko wymieszać i przełożyć na głęboki talerz do ostudzenia.

MANDARYNKI
Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

JOGURT NATURALNY
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00** | **K:296.3 / B:11.1 / T:15.9 / WP:22.8 / F:6.6 / WW:2.3**

LUNCHBOX Z TOFU I BATATAMI
Cytryna - 8 g (0.1 x Sztuka)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Tofu wędzone - 54 g (0.3 x Opakowanie)
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Bataty obierz, pokrój na grube frytki. Włóż do naczynia żaroodpornego i skrop oliwą. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Dorzuć obrany i pokrojony w plasterki czosnek. Wymieszaj ręką.
Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 20 min - aż będą miękkie i podpieczone.
2. Tofu pokrój w kosteczkę i podsmaż na beztłuszczowej patelni do momentu, aż się zarumieni.
3. Do miski włóż umyte liście szpinaku oraz rukoli. Skrop je oliwą z oliwek. Na wierzchu ułóż upieczone bataty, obrane i pokrojone w plasterki awokado. Posyp kostkami tofu. Dopraw do smaku

**OBIAD 16:00** K:514.6 / B:29.9 / T:9.6 / WP:73.3 / F:4.6 / WW:7.4

WOŁOWINA PO CHIŃSKU Z BROKUŁAMI
Brokuły - 125 g (0.2 x Sztuka)
Cukier - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 7 g (1.4 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Wołowina, polędwica - 100 g (1 x Porcja)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sos sojowy ciemny - 25 g (2.5 x Łyżka)

RYŻ BASMATI
Ryż basmati - 45 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Mięso pokroić w paseczki. Imbir i czosnek obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Wymieszać w miseczce z sosem sojowym, pieprzem, cukrem i skrobią.
2. Rozgrzać głęboką patelnię, dodać 1/2 łyżki oleju. Włożyć brokuła (jeśli używasz mrożonego wcześniej musisz go rozmrozić), doprawić szczyptą soli i co chwilę mieszając smażyć przez 1 - 2 minuty. Następnie dolewać co chwilę po kilka łyżek wody i "gotować" w ten sposób brokuła przez ok. 7 minut. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz.
3. Do tej samej patelni dodać 1/2 łyżki oleju. Włożyć mięso i smażyć przez minutę. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Wlać sos i zagotować. Gotować przez 2 - 3 minuty, dodać brokuły i wymieszać.

**KOLACJA 20:00** K:392.8 / B:22.0 / T:13.7 / WP:39.8 / F:8.3 / WW:4.1

GRZANKI DO SAŁATKI
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Czerstwy chleb żytni kroimy w kosteczkę. Do miseczki z chlebem dodajemy łyżkę oleju i ulubione przyprawy. Bardzo delikatnie mieszamy. Smażymy na patelni aż staną się chrupkie.

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, SOSEM MIODOWYM I BROKUŁAMI
Cytryna - 12 g (0.2 x Sztuka)
Brokuły - 125 g (0.2 x Sztuka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Ser, parmezan - 4 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Brokuł podziel na różyczki - nie wyrzucaj łodygi, możesz z niej zrobić zupę, pesto, a nawet pyszne placuszki! (Przepisy znajdziesz w instrukcji do jadłospisu).
Różyczki brokuła wrzuć do osolonej, gotującej się wody i gotuje przez 3 min. Po tym czasie wrzuć je na durszlak i opłucz zimną wodą.
2. Umytą i poszarpaną na mniejsze części sałatę wrzuć do miseczki. Umyj i pokrój w plasterki rzodkiewki, dorzuć do sałaty wraz z kawałkami tuńczyka.
3. W małej miseczce wymieszaj oliwę z miodem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Polej dipem sałatkę. Posyp tartym parmezanem.

**SUMA K: 1641.4 B: 75.8 T: 58.6 WP: 185.2 F: 26.5 WW: 18.6**

# Środa

## Jadłospis odpornościowy

**ŚNIADANIE 08:00** K:415.0 / B:13.7 / T:14.1 / WP:48.2 / F:13.9 / WW:4.8

HUMMUS ŚRÓDZIEMNOMORSKI
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 22 g (1.5 x Sztuka)
Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)
Ciecierzyca (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)
Tahini - 6 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

RUKOLA
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Czosnek obierz ze skórki.
2. Wszystkie składniki miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

OGÓREK
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00** **K:326.7 / B:14.9 / T:4.5 / WP:54.6 / F:6.8 / WW:5.5**

KOKTAJL AROMATYCZNY BANAN
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Kardamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut
Zmiksuj składniki razem.

**OBIAD 16:00** **K:489.0 / B:25.5 / T:19.5 / WP:51.3 / F:3.5 / WW:5.2**

MAKARON CAPRESE - Z POMIDORAMI, MOZZARELLĄ I BAZYLIĄ
Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Masło ekstra - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 70 g (4.7 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ocet winny - 3 g (0.5 x Łyżka)
Makaron tagliatelle - 60 g (1.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut
Zagotować wodę w dużym garnku. Pomidory umyć, włożyć do garnka na kilkanaście sekund. Pomidory wyłowić z wody, ale jej nie wylewać.
Pomidory obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki, nasiona i sok z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę, włożyć do miseczki. Dodać sól, pieprz, cukier, ocet, oliwę i wszystko wymieszać.
Zmiksować około 1/3 pomidorów na sos, połączyć z pozostałymi pomidorami i odstawić. Jeśli nie mamy blendera, część pomidorów możemy rozgnieść widelcem.
Wodę w garnku doprowadzić do zagotowania, posolić, włożyć makaron i ugotować go al dente. Odcedzić i włożyć z powrotem do garnka, od razu dodać masło i wymieszać.
Dodać pomidory, płatki chili jeśli używamy, posiekaną bazylię (kilka listków zostawić do dekoracji) i wymieszać. Wyłożyć do talerzy, dodać poszarpaną mozzarellę, doprawić solą i udekorować listkami bazylii. Smacznego!

**KOLACJA 20:00** **K:432.8 / B:19.9 / T:22.9 / WP:31.6 / F:7.2 / WW:3.2**

GRZANKI Z AWOKADO I JAJKIEM SADZONYM
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Z awokado zrób pastę rozdrabniając je widelcem z dodatkiem soku z cytryny, soli i pieprzu.
2. Jajka zrób w sposób sadzony.
3. Z chleba zrób grzanki, posmaruj pastą z awokado i wyłóż jajka. Nałóż plasterki pomidora i posyp szczypiorkiem

**SUMA K: 1663.6 B: 74.0 T: 61.0 WP: 185.7 F: 31.5 WW: 18.7**

# Czwartek

## Jadłospis odpornościowy

**ŚNIADANIE 08:00** **K:445.0 / B:14.2 / T:17.0 / WP:56.8 / F:4.6 / WW:5.7**

OWSIANKA SNICKERS
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Daktyle posiekaj, wymieszaj z płatkami i zalej gorącym mlekiem. Odstaw do ostygnięcia. Jeśli rano nie masz czasu, możesz zrobić to wieczorem i zostawić płatki na noc w lodówce.
2. Na wierzch owsianki wyłóż masło orzechowe, pokruszoną czekoladę.
3. Całość polej syropem lub miodem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

**K:309.8 / B:9.0 / T:13.0 / WP:35.4 / F:8.3 / WW:3.5**

KOKTAJL ZIELONA ENERGIA
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x Łyżeczka)
Kefir - 125 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 0 minut
Zmiksuj wszystkie składniki.

## OBIAD 16:00

**K:519.1 / B:30.0 / T:12.1 / WP:62.9 / F:17.6 / WW:6.4**

SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z CZARNUSZKĄ
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta biała - 82 g (1.5 x Liść)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szalotka - 10 g (0.5 x Sztuka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czarnuszka - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kapustę drobno poszatkuj. Paprykę pokrój w drobne paseczki, cebulę posiekaj, jabłko i marchew zetrzyj na drobnych oczkach. Wymieszaj warzywa dokładnie.
2. Polej octem, olejem, dopraw solą, pieprzem i dodaj koperek. Wymieszaj dokładnie i odstaw na chwilę. Przed podaniem posyp czarnuszką

GULASZ WĘGIERSKI Z INDYKA
Mąka pszenna, typ 1850 - 12 g (0.8 x Łyżka)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Bulion warzywny (domowy) - 75 g (0.3 x Szklanka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Indyka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem oraz startym czosnkiem i obtoczyć mąką pszenną.
Rozgrzać dużą patelnię, wlać oliwę i jak będzie już gorąca włożyć mięso. Obsmażyć je z każdej strony, zdjąć z patelni i przełożyć na talerz.
2. Na tej samej patelni podsmażyć posiekaną w piórka cebulę i pokrojoną na cienkie paski paprykę. Pod koniec dodać przyprawy.
3. Na patelnię wlać gorący bulion, wymieszać i dodać wcześniej obsmażonego indyka. Całość gotować ok. 10 minut, czasem zamieszać. Na koniec zagotować z przecierem pomidorowym, doprawić solą i pieprzem w razie potrzeby.

KASZA GRYCZANA
Kasza gryczana - 39 g (3 x Łyżka)

## KOLACJA 20:00

**K:361.9 / B:22.2 / T:11.1 / WP:38.7 / F:7.0 / WW:3.1**

LAKSA Z DORSZEM I PAPRYKĄ
Pasta curry - 50 g (0.5 x Łyżeczka)
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Napój kokosowy bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Makaron ryżowy - 30 g (0.8 x Porcja)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Na początku najlepiej ugotować makaron ryżowy (ok. 5 minut we wrzącej wodzie), bo samo przygotowanie zupy trwa bardzo krótko. Następnie makaron odcedzić i przepłukać wodą aby się nie sklejał.
2. W garnku na oleju podsmażyć pastę (ok. 2 minuty), wlać gorący bulion i zagotować. Cały czas zupę gotujemy bez przykrycia. Gotować na umiarkowanym ogniu przez ok. 3 minuty, dodać mleko kokosowe oraz pokrojoną w kostkę paprykę i gotować przez ok. 3 minuty.
Dodać dorsza pokrojonego w kosteczkę i gotować na małym ogniu przez ok. 2 - 3 minuty, dodać makaron i podgrzewać jeszcze minutę. Wlać do misek i posypać kolendrą

**SUMA K: 1635.8 B: 75.4 T: 53.2 WP: 193.8 F: 37.6 WW: 18.7**

# Piątek

## Jadłospis odpornościowy

**ŚNIADANIE 08:00** — **K:447.8 / B:23.2 / T:24.6 / WP:28.7 / F:6.7 / WW:2.9**

JAJKA W KOSZULCE Z JARMUŻEM
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Jarmuż opłukać, oderwać miękkie liście (twarde łodyżki odrzucić). Z części jarmużu przygotować PESTO Z JARMUŻU, pozostałe liście wrzucić na wrzątek i gotować przez ok. 3 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową, doprawić solą oraz pieprzem.
2. W tej samej wodzie ugotować jajka w koszulkach - całe jajko (w skorupce) najpierw zanurzyć na 10 sekund we wrzątku, po wyjęciu jajka utworzyć łyżką lekki wir w garnku i delikatnie wbić do niego jajko. Gotować ok. 2 i 1/2 minuty po czym wyjąć jajko łyżką cedzakową. Powtórzyć z drugim jajkiem.
3. Bułkę lub chleb zrumienić w tosterze, posmarować pesto, na wierzchu położyć blanszowane liście jarmużu, jajko, polać dodatkowo pesto.

PESTO Z JARMUŻU
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jarmuż - 20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x Łyżka)
Ser, parmezan - 5 g (0.6 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 7 g (0.7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Jarmuż opłukać i oderwać miękkie liście od twardych łodyżek. Włożyć do pojemnika rozdrabniacza.
2. Dodać obrany czosnek, lekko podprażone płatki migdałów, pokruszony parmezan, oliwę, po szczypcie soli morskiej i pieprzu.
3. Wszystko zmiksować na pesto. Jeśli wyszło za gęste można dodać trochę zimnej wody.

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00** — **K:325.8 / B:12.0 / T:9.4 / WP:42.3 / F:11.5 / WW:4.2**

OWSIANKA BOUNTY Z MALINAMI
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Maliny - 120 g (2 x Garść)
Wiórki kokosowe - 3 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem czekolady.
2. Wyłóż do miseczki.
3. Dołóż owoce i wiórki.

**OBIAD 16:00** — **K:470.8 / B:22.7 / T:11.3 / WP:63.7 / F:10.6 / WW:6.4**

PIECZONA BRUSCHETTA Z DORSZA
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Skrobia ziemniaczana - 13 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Cytryna - 16 g (0.2 x Sztuka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Rybę wcześniej rozmrozić i dokładnie osuszyć papierowymi ręcznikami. Skropić cytryną (ok. 1 łyżeczka na porcję ryby), doprawić solą, pieprzem, posypać mieloną papryką. Na koniec obtoczyć w małej ilości mąki ziemniaczanej
2. Przygotować sos pomidorowy: do garnka wlać oliwę, podsmażyć obrane i przepołowione ząbki czosnku, dodać pomidory z puszki, doprawić solą, pieprzem, łyżeczką suszonego oregano. Wymieszać, zagotować. Gotować bez przykrycia przez ok. 10 minut aż pomidory odparują. W połowie gotowania można dodać do sosu kilka liści posiekanej bazylii.
3. W międzyczasie ugotować ryż i fasolkę. Piekarnik nagrzać do 200 st. C. Blaszkę do pieczenia posmarować oliwą i ułożyć na niej rybę. Na wierzchu wyłożyć sos pomidorowy. Posypać pozostałą łyżeczką suszonego oregano i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 15 minut.

FASOLKA SZPARAGOWA
Fasolka szparagowa, mrożona - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.
2. Gotuj aż będzie lekko miękka.Dodaj masło i posyp bułką tartą

RYŻ BASMATI
Ryż basmati - 45 g (3 x Łyżka)

**KOLACJA 20:00** — **K:397.0 / B:16.7 / T:13.8 / WP:43.6 / F:11.1 / WW:4.4**

GRZANKI ŻYTNIE
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 4 minut
1. Kromki opiecz w tosterze lub piekarniku

SAŁATKA Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ I FETĄ
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Ser typu "Feta" - 40 g (0.8 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Cząber - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Cukinię pokrój w długie plastry, skrop oliwą, dopraw przyprawami. Ułóż na patelni razem z plastrami papryki i cebuli skropionymi oliwą i posolonymi. Grilluj 3 minuty, aż się zarumienią.
2. Do miski przełóż umytą sałatę, dodaj grillowane warzywa, kawałki pomidorów, szczypiorek i posyp pokruszonym serem. Dopraw w razie potrzeby. Skrop sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.

**SUMA K: 1641.4 B: 74.6 T: 59.2 WP: 178.4 F: 40.1 WW: 17.8**

# Sobota

## Jadłospis odpornościowy

**ŚNIADANIE 08:00** — **K:441.3 / B:27.9 / T:13.3 / WP:46.1 / F:8.9 / WW:4.7**

GRZANKI Z AWOKADO, TWAROŻKIEM I RUKOLĄ
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Posiekaj szczypiorek i wymieszaj z twarogiem oraz ulubionymi przyprawami.
2. Posmaruj chleb awokado (wcześniej rozdrobij je widelcem z solą, pieprzem i sokiem z cytryny), nałóż twarożek, sałatę. Zjedz z pomidorkami

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00** — **K:324.2 / B:5.1 / T:16.0 / WP:39.6 / F:1.0 / WW:4.0**

CYTRYNOWE BABECZKI NA KEFIRZE (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 1 z 12 porcji
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)
Skórka z cytryny (starta) - 12 g (4 x Łyżeczka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 6 g (2 x Łyżeczka)
Ksylitol - 150 g (21.4 x Łyżeczka)
Mąka ryżowa - 300 g (30 x Łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Masło ekstra - 125 g (25 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

CZEKOLADA GORZKA
Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)

Czas przygotowania: 40 minut
1. Masło rozpuść w garnuszku. Mąkę wraz z proszkiem do pieczenia przesiej do miski. Dodaj ksylitol, szczyptę soli, miód, ekstrakt i startą na drobnych oczkach skórkę z cytryny. Wymieszaj składniki drewnianą łyżką.
2. Piekarnik nagrzej do 190 stopni. W drugiej misce połącz kefir z dwoma jajami oraz rozpuszczonym masłem. Przelej zawartość do miski z mąką i wymieszaj łyżką do połączenia się składników.
3. Napełnij 12 form na muffinki i piecz około 20 min.

**OBIAD 16:00** — **K:526.7 / B:32.8 / T:18.9 / WP:51.5 / F:11.3 / WW:5.3**

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU
Cytryna - 6 g (0.1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

BURGERY Z KURCZAKA Z PAPRYKĄ I KUKURYDZĄ
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 75 g (0.8 x Porcja)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 22 g (1.5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Mięso włożyć do miski, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz drobno posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą, pieprzem, oregano i papryką w proszku. Dokładnie wymieszać.
2. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, odcedzoną kukurydzę oraz jajko i ponownie wyrobić. Uformować nieduże kotleciki mocząc ręce w chłodnej wodzie.
3. Rozgrzać patelnię z tłuszczem i smażyć burgery po ok. 5 minut z każdej strony.

**KOLACJA 20:00**

**K:366.1 / B:18.6 / T:11.9 / WP:42.6 / F:14.9 / WW:4.3**

MINI PIZZE Z TORTILLI
Tymianek - 10 g (2.5 x Łyżeczka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 7 g (0.5 x Plasterek)
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Passatę podgrzej, dopraw solą, pieprzem, oregano i tymiankiem, dodaj do sosu stary żółty ser.
2. Z placków tortilli wykrój małe placuszki i przełóż je do foremek na muffiny i dokładnie dociśnij do dna. Na ciasto wyłóż łyżkę sosu, dodaj pokrojoną w kostkę szynkę i pieczarki. Posyp tartą mozarellą. Piecz w piekarniku ok. 15 min.

**SUMA K: 1658.2 B: 84.4 T: 60.1 WP: 179.8 F: 36.2 WW: 18.3**

# Niedziela

## Jadłospis odpornościowy

**ŚNIADANIE 08:00**

**K:414.4 / B:13.8 / T:8.8 / WP:63.3 / F:9.4 / WW:6.3**

KAWOWE PLACUSZKI Z GRUSZKĄ
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Kawa rozpuszczalna (proszek) - 1 g (0.5 x Łyżeczka)
Kakao (proszek 11%) - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Zmiksuj banana, jajko, cynamon, kakao, kawę i płatki w blenderze.
2. Smaż na patelni teflonowej lub z odrobiną tłuszczu.
3. Na gotowe placuszki nałóż na plasterki gruszki

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

**K:344.1 / B:27.3 / T:8.6 / WP:34.6 / F:6.5 / WW:3.6**

KANAPKI Z TWAROŻKIEM, POMIDOREM I PESTKAMI
Śmietana, 12% tłuszczu - 36 g (2 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ser wymieszaj z pokrojonym szczypiorem i śmietaną.
2. Dopraw do smaku.
3. Posmaruj chleb twarogiem, wyłóż plasterkami rzodkiewek. Pomidory pokrój, posyp pestkami i zjedz z kanapkami

## OBIAD 16:00

**K:479.4 / B:27.2 / T:21.0 / WP:34.9 / F:12.6 / WW:3.5**

POLĘDWICZKI Z MUSZTARDĄ I PIECZARKAMI
Śmietana, 12% tłuszczu - 36 g (2 x Łyżka)
Polędwica wieprzowa (surowa) - 75 g (0.8 x Porcja)
Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pieczarka uprawna, świeża - 50 g (2.5 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Musztarda - 20 g (2 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Polędwiczkę pokroić na 1,5 cm plasterki, posypać świeżo zmielonym pieprzem i oregano, odłożyć. Pieczarki pokroić na ćwiartki i podsmażyć na dużej patelni na łyżeczce oliwy przez ok. 8 minut co chwilę mieszając. Gdy będą już zrumienione i odparowane dodać masło i obsmażać jeszcze przez ok. 2 minuty na złoty kolor. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz.
2. Na tę samą patelnię wlać dodatkową łyżeczkę oliwy i rozprowadzić ją po całej powierzchni. Włożyć mięso i smażyć po około 2 minuty z każdej strony, w międzyczasie doprawiając solą.
3. Dodać musztardę najlepiej Dijon, natkę pietruszki i wymieszać. Włożyć pieczarki oraz śmietankę wymieszaną z sosem sojowym i zagotować. Pogotować chwilę aż sos trochę zgęstnieje.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ
Kapusta, kiszona - 110 g (1 x Szklanka)
Cytryna - 3 g (0 x Sztuka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Poszatkuj kapustę i dopraw. Zetrzyj marchew. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z oliwą przyprawami i sokiem z cytryny

KASZA BULGUR
Kasza bulgur - 39 g (3 x Łyżka)

## KOLACJA 20:00

**K:448.2 / B:18.4 / T:24.9 / WP:30.5 / F:11.0 / WW:3.1**

PLACKI Z CIECIERZYCY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 2 z 2 porcji
Ciecierzyca (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Tahini - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Soda oczyszczona - 0 g (0 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Ciecierzycę odcedzić (zachować 2 łyżki płynu) i rozmiksować w rozdrabniaczu (mogą zostać małe grudki). Dodać płyn z ciecierzycy, jajko, starty czosnek, mąkę (uprzednio wymieszaną z proszkiem do pieczenia i sodą), sól, pieprz, kmin rzymski oraz tahini. Delikatnie wymieszać składniki na jednolitą masę.
2. Rozgrzać patelnię, posmarować ją oliwą, nałożyć po ok. 1 i 1/2 łyżki masy na 1 placka i delikatnie rozprowadzić na grubość ok. 1 cm. Smażyć bez przewracania przez ok. 1,5 minuty aż będą zrumienione od spodu i urosną. Wówczas przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie.

SAŁATA
Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Pokrój rzodkiewkę i szczypior.
3. Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szczypiorem, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.

**SUMA K: 1686.2 B: 86.8 T: 63.2 WP: 163.4 F: 39.5 WW: 16.5**

# Lista zakupów

| PRODUKT | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|---|---|
| **OWOCE I WARZYWA** | | |
| Awokado | 252 g | 1.8 x Sztuka |
| Banan | 360 g | 3 x Sztuka |
| Bataty | 100 g | 0.5 x Sztuka |
| Bazylia (świeża) | 8 g | 8 x Listek |
| Brokuły | 250 g | 0.5 x Sztuka |
| Cebula czerwona | 110 g | 1.1 x Sztuka |
| Ciecierzyca (w zalewie) | 200 g | 10 x Łyżka |
| Cukinia | 240 g | 0.8 x Sztuka |
| Cytryna | 55 g | 0.7 x Sztuka |
| Czosnek | 54 g | 10.8 x Ząbek |
| Daktyle, suszone | 10 g | 2 x Sztuka |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 100 g | 0.2 x Opakowanie |
| Gruszka | 130 g | 1 x Sztuka |
| Imbir | 20 g | 4 x Plaster |
| Jabłko | 375 g | 2.5 x Sztuka |
| Jarmuż | 70 g | 3.5 x Garść |
| Kapusta biała | 82 g | 1.5 x Liść |
| Kapusta, kiszona | 110 g | 1 x Szklanka |
| Kiwi | 75 g | 1 x Sztuka |
| Koper ogrodowy | 24 g | 3 x Łyżka |
| Kukurydza, konserwowa | 37 g | 2.5 x Łyżka |
| Maliny | 120 g | 2 x Garść |
| Mandarynki | 130 g | 2 x Sztuka |
| Marchew | 44 g | 1 x Sztuka |
| Ogórek | 160 g | 4 x Sztuka |
| Oliwki czarne | 15 g | 1 x Łyżka |
| Papryka czerwona | 420 g | 3 x Sztuka |
| Papryka żółta | 70 g | 0.5 x Sztuka |
| Pieczarka uprawna, świeża | 90 g | 4.5 x Sztuka |
| Pietruszka, liście | 72 g | 12 x Łyżeczka |
| Pomidor | 720 g | 6 x Sztuka |
| Pomidory koktajlowe | 240 g | 12 x Sztuka |
| Pomidory z puszki (krojone) | 100 g | 1 x Porcja |
| Por | 42 g | 0.3 x Sztuka |
| Rukola | 120 g | 6 x Garść |
| Rzodkiewka | 135 g | 9 x Sztuka |
| Sałata | 95 g | 19 x Liść |
| Skórka z cytryny (starta) | 12 g | 4 x Łyżeczka |
| Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 22 g | 1.5 x Sztuka |
| Szalotka | 10 g | 0.5 x Sztuka |
| Szczypiorek | 70 g | 14 x Łyżeczka |
| Szpinak | 175 g | 7 x Garść |
| Ziemniaki | 210 g | 3 x Sztuka |
| **PRZYPRAWY I ZIOŁA** | | |
| Bazylia (suszona) | 4 g | 1 x Łyżeczka |
| Cynamon | 7 g | 1.4 x Łyżeczka |
| Czarnuszka | 3 g | 0.6 x Łyżeczka |
| Czosnek granulowany | 1 g | 1 x Szczypta |
| Cząber | 2 g | 0.5 x Łyżeczka |
| Kardamon | 2 g | 0.4 x Łyżeczka |
| Kmin rzymski (kumin) | 2 g | 0.5 x Łyżeczka |
| Kolendra (świeża) | 5 g | 5 x Listek |
| Liść laurowy | 2 g | 2 x Listek |
| Majeranek | 4 g | 1 x Łyżeczka |
| Mielona papryka chili | 1 g | 1 x Szczypta |
| Mielona słodka papryka | 6 g | 1.2 x Łyżeczka |
| Oregano (suszone) | 15 g | 5 x Łyżeczka |
| Papryka słodka (mielona, wędzona) | 3 g | 0.6 x Łyżeczka |
| Pasta curry | 50 g | 0.5 x Łyżeczka |
| Pieprz czarny mielony | 14 g | 14 x Szczypta |
| Sól biała | 15 g | 15 x Szczypta |
| Tymianek | 16 g | 4 x Łyżeczka |
| **INNE** | | |
| Bulion warzywny (domowy) | 325 g | 1.3 x Szklanka |
| Cukier | 13 g | 1.3 x Łyżka |
| Czekolada gorzka | 36 g | 6 x Kostka |
| Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) | 3 g | 1 x Łyżeczka |
| Kawa rozpuszczalna (proszek) | 1 g | 0.5 x Łyżeczka |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 25 g | 1 x Łyżka |
| Ksylitol | 150 g | 21.4 x Łyżeczka |
| Miód pszczeli | 60 g | 2.5 x Łyżka |
| Musztarda | 20 g | 2 x Łyżeczka |
| Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek | 3 g | 1 x Łyżeczka |
| Ocet winny | 3 g | 0.5 x Łyżka |
| Passata pomidorowa (przecier) | 200 g | 2 x Porcja |
| Proszek do pieczenia | 7 g | 2.3 x Łyżeczka |
| Soda oczyszczona | 0 g | 0 x Łyżeczka |
| Sos sojowy ciemny | 30 g | 3 x Łyżka |
| Tofu wędzone | 54 g | 0.3 x Opakowanie |
| **NABIAŁ** | | |
| Jaja kurze całe | 672 g | 12 x Sztuka |
| Jogurt naturalny | 150 g | 7.5 x Łyżka |
| Kefir | 925 g | 3.7 x Opakowanie |
| Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu | 310 g | 1.2 x Szklanka |
| Ser twarogowy chudy | 200 g | 1 x Opakowanie |
| Ser typu "Feta" | 40 g | 0.8 x Porcja |
| Ser, gouda tłusty | 7 g | 0.5 x Plasterek |
| Ser, mozzarella | 100 g | 6.7 x Porcja |
| Ser, parmezan | 13 g | 1.6 x Łyżka |
| Ser, ricotta (z pełnego mleka) | 50 g | 2.5 x Łyżka |
| Serek naturalny do smarowania | 50 g | 2 x Łyżka |
| Śmietana, 12% tłuszczu | 72 g | 4 x Łyżka |
| **ZBOŻOWE** | | |
| Bułka tarta | 8 g | 1 x Łyżka |
| Kasza bulgur | 39 g | 3 x Łyżka |
| Kasza gryczana | 39 g | 3 x Łyżka |
| Makaron lasagne | 51 g | 3 x Płat |
| Makaron ryżowy | 30 g | 0.8 x Porcja |
| Makaron tagliatelle | 60 g | 1.2 x Porcja |
| Mąka pszenna, typ 1850 | 67 g | 4.5 x Łyżka |
| Mąka ryżowa | 300 g | 30 x Łyżka |
| Płatki owsiane | 160 g | 16 x Łyżka |
| Ryż basmati | 90 g | 6 x Łyżka |
| Skrobia ziemniaczana | 38 g | 1.5 x Łyżka |

# Lista zakupów

| PRODUKT | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|---|---|
| **ORZECHY I ZIARNA** | | |
| Dynia, pestki, łuskane | 5 g | 0.5 x Łyżka |
| Kakao (proszek 11%) | 5 g | 0.5 x Łyżka |
| Masło orzechowe | 15 g | 1 x Łyżeczka |
| Migdały | 15 g | 1 x Łyżka |
| Migdały w płatkach | 7 g | 0.7 x Łyżka |
| Tahini | 7 g | 1.2 x Łyżeczka |
| Wiórki kokosowe | 3 g | 0.5 x Łyżka |
| **MIĘSO I WYROBY MIĘSNE** | | |
| Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) | 75 g | 0.8 x Porcja |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry | 80 g | 0.8 x Porcja |
| Polędwica wieprzowa (surowa) | 75 g | 0.8 x Porcja |
| Szynka z indyka | 45 g | 3 x Plasterek |
| Wołowina, polędwica | 100 g | 1 x Porcja |
| **TŁUSZCZE** | | |
| Masło ekstra | 137 g | 27.4 x Łyżeczka |
| Olej rzepakowy | 10 g | 1 x Łyżka |
| Oliwa z oliwek | 96 g | 9.6 x Łyżka |
| **RYBY I OWOCE MORZA** | | |
| Dorsz, świeży, filety bez skóry | 180 g | 1.8 x Porcja |
| Tuńczyk w sosie własnym | 60 g | 2 x Łyżka |
| Łosoś, wędzony | 30 g | 1 x Porcja |
| **PIECZYWO** | | |
| Chleb żytni na zakwasie | 510 g | 17 x Kromka |
| Tortilla pełnoziarnista | 61 g | 1 x Sztuka |
| **NAPOJE** | | |
| Napój kokosowy bez cukru | 100 g | 0.4 x Szklanka |
| Woda | 50 g | 0.2 x Szklanka |

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**



Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com