

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Kcal
mar

Jadłospis

daria pakuła projekt 4

Dietetyk Daria Pakuła

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Cynamonowa jaglanka z winogronem	kanapki z makrelą	kanapki z makrelą	Kanapki z jajkiem	Kanapki z jajkiem	Pełnoziarniste tosty z awokado i jajkiem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Sałatka szpinak, grejpfrut, awokado	Sałatka szpinak, grejpfrut, awokado	Sałatka z kaszy gryczanej z gruszką i orzechami	Sałatka z kaszy gryczanej z gruszką i orzechami	owocowe ciasto z kaszy jaglanej	owocowe ciasto z kaszy jaglanej	owocowe ciasto z kaszy jaglanej
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Penne a' la bologna (z fasolą) Pomarańcza	makaron ryżowy z kurczakiem i warzywami	makaron ryżowy z kurczakiem i warzywami	Dal z soczewicy z ryżem	Dal z soczewicy z ryżem	Naleśniki z mąki gryczanej z musem owocowym	Naleśniki z mąki gryczanej z musem owocowym
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Grzanki pełnoziarniste Zupa hiszpańska z fasolą	Zupa hiszpańska z fasolą Grzanki pełnoziarniste	Koktajl owsiany	paella z kaszą gryczaną	paella z kaszą gryczaną	Sałatka ziemniaczana z jabłkiem	Sałatka ziemniaczana z jabłkiem
K: 1975.9 / B: 67.5 T: 61.1 / WP: 260.1 F: 59.5 / WW: 26.0	K: 1973.1 / B: 80.5 T: 70.6 / WP: 232.3 F: 40.9 / WW: 23.3	K: 1934.8 / B: 86.5 T: 57.0 / WP: 250.0 F: 37.2 / WW: 25.0	K: 1977.6 / B: 78.0 T: 55.9 / WP: 269.0 F: 48.6 / WW: 27.0	K: 1987.7 / B: 78.5 T: 59.6 / WP: 265.2 F: 42.0 / WW: 26.7	K: 1975.7 / B: 51.5 T: 62.7 / WP: 286.5 F: 31.9 / WW: 28.8	K: 1952.0 / B: 50.6 T: 69.4 / WP: 267.7 F: 28.7 / WW: 26.9

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:544.1 / B:17.4 / T:16.0 / WP:73.5 / F:10.9 / WW:7.3

OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku. Pod koniec dodaj miód.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.
3. Całość posyp cynamonem, dodaj masło orzechowe.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:342.9 / B:7.3 / T:23.5 / WP:21.5 / F:8.0 / WW:2.2

SAŁATKA SZPINAK, GREJPFRUT, AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Dyń, pestki, łuskane - 30 g (3 x łyżka)
Granat - 100 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Grejfrut - 220 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)



Czas przygotowania: 10 minut

- Awokado i grejfruta obierz (wyjmij pestkę z awokado), pokrój w kostkę.
Przekrój granat na pół i wydrąż pestki.
Wszystkie składniki wymieszaj, dodaj sos z oliwy, soku z cytryny i ulubionych przypraw.
Posyp pokruszonymi pestkami dyni.

OBIAD 12:30

K:663.2 / B:27.7 / T:9.8 / WP:109.4 / F:24.0 / WW:10.8

PENNE A' LA BOLOGNA (Z FASOLĄ)

Fasola biała (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 100 g (1.43 x Szklanka)

Czas przygotowania: 30 minut

- Cebulkę zeszklij na oleju. Dodaj pomidory i rozgnieciony czosnek. Dopraw sos ziołami i przyprawami. Wymieszaj sos z fasolą. Makaron ugotuj al' dente.

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:425.7 / B:15.1 / T:11.9 / WP:55.8 / F:16.7 / WW:5.7

GRZANKI PEŁNOZIARNISTE

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. chleb posmaruj masłem i opiek w tosterze.

ZUPA HISZPAŃSKA Z FASOLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Fasola biała (konserwowa) - 200 g (10 x łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój cebulę, paprykę. Podsmaż na oleju razem z wędzoną papryką.
2. Dodaj fasolę. Chwilę smaź a następnie dodaj pomidory wraz z bulionem.
3. Dodaj sól i pieprz do smaku. Gotuj ok. 10 minut.
4. Przed podaniem posiekaj pietruszkę i dodaj do gotowej potrawy na talerz.

SUMA K: 1975.9 B: 67.5 T: 61.1 WP: 260.1 F: 59.5 WW: 26.0

ŚNIADANIE 07:00

K:545.3 / B:17.1 / T:15.2 / WP:77.6 / F:7.1 / WW:7.7

CYNAMONOWA JAGLANKA Z WINOGRONEM

Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Kasza jaglana - 65 g (5 x łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Winogrona - 100 g (1.43 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę gotuj do miękkości na mleku z cynamonem.
2. Wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone i wypestkowane winogrona.
3. Posyp orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:342.9 / B:7.3 / T:23.5 / WP:21.5 / F:8.0 / WW:2.2

SAŁATKA SZPINAK, GREJPFRUT, AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



OBIAD 12:30

K:659.2 / B:40.9 / T:20.0 / WP:77.3 / F:9.1 / WW:7.7

MAKARON RYŻOWY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Sos sojowy jasny - 20 g (2 x łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2.5 x Porcja)
Pietruszka, liście - 20 g (3.33 x łyżeczka)
Cukier - 10 g (1 x łyżka)
Makaron ryżowy - 150 g (3.75 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sesam, nasiona - 40 g (4 x łyżka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Ocet ryżowy - 12 g (4 x łyżeczka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Limonka - 58 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ryżowy ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedź i przelej zimną wodą.
2. W kubeczku wymieszaj ocet, 2 łyżki wody i cukier.
3. Filet z kurczaka pokrój w w kostkę, dopraw solą i pieprzem.
4. Zetrzyj obrany imbir i czosnek, cebulę pokrój w drobną kostkę.
5. Cukinię pokrój na plasterki a następnie na ćwiartki, obraną marchewkę pokrój w słupki.
6. Na dużej patelni z nieprzywierającym dnem (lub woku) rozgrzej olej i podsmaż imbir, czosnek oraz cebulę. Dodaj mięso i obsmażaj na większym ogniu przez ok. 3 minuty, od czasu do czasu mieszając.
7. Dodaj cukinię i marchewkę, dopraw pieprzem i smaż na średnim ogniu kilka minut, ciągle mieszając. Wlej ocet z wodą i cukrem, zagotuj. Dodaj sos sojowy, wymieszaj.
8. Przesuń składniki na bok patelni, obok utóż ugotowany makaron. Chwilę podsmażaj żeby makaron wchłonął sos, na koniec wymieszaj wszystko na patelni.
9. Przełóż na talerz, posyp ziołami, sezamem, utóż przekrojoną limonkę.

KOLACJA 19:00

K:425.7 / B:15.1 / T:11.9 / WP:55.8 / F:16.7 / WW:5.7

ZUPA HISZPAŃSKA Z FASOLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



GRZANKI PEŁNOZIARNISTE

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. chleb posmaruj masłem i opiecz w tosterze.

SUMA K: 1973.1 B: 80.5 T: 70.6 WP: 232.3 F: 40.9 WW: 23.3

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:355.4 / B:18.7 / T:11.4 / WP:39.8 / F:8.8 / WW:4.0

KANAPKI Z MAKRELĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ogórki, kiszane - 180 g (3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 10 g (1.67 x łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 180 g (6 x Kromka)
Makrela, wędzona - 125 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Usuń ości z makreli. Posmaruj kanapki makrelą.
2. Dodaj ogórka i pietruszkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:493.3 / B:10.8 / T:11.3 / WP:81.2 / F:12.9 / WW:8.1

SAŁATKA Z KASZY GRZYCZANEJ Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza gryczana niepalona (biała) - 100 g (7.69 x łyżka)
Gruszka - 390 g (3 x Sztuka)
Rodzynki, suszone - 45 g (3 x łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 15 minut

Ugotuj kaszę i wymieszaj z pozostałymi składnikami (orzechy pokrusz)

OBIAD 12:30

K:659.2 / B:40.9 / T:20.0 / WP:77.3 / F:9.1 / WW:7.7

MAKARON RYŻOWY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00

K:426.9 / B:16.0 / T:14.3 / WP:51.8 / F:6.4 / WW:5.2

KOKTAJL OWSIANY

Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

SUMA K: 1934.8 B: 86.5 T: 57.0 WP: 250.0 F: 37.2 WW: 25.0

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:355.4 / B:18.7 / T:11.4 / WP:39.8 / F:8.8 / WW:4.0

KANAPKI Z MAKRELĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:493.3 / B:10.8 / T:11.3 / WP:81.2 / F:12.9 / WW:8.1

SAŁATKA Z KASZY GRZYCZANEJ Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



DAL Z SOCZEWICY Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Rodzynki, suszone - 25 g (1.67 x łyżka)

Ryż biały - 80 g (5.33 x łyżka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 125 g (10.42 x łyżka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Limonka - 58 g (1 x Sztuka)

Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Mleczko kokosowe (12%) - 200 g (10 x łyżka)

Kurkuma - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Kolendra (suszone liście) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

KROK 1: GOTUJEMY SOCZEWICĘ Z PRZYPRAWAMI

Soczewicę płuczemy na sitku i dobrze odcedzamy. Cebulę, czosnek i imbir kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na rozgrzanym oleju aż do zeszklenia. Posypujemy przyprawami i pieprzem, krótko podsmażamy. Dodajemy soczewicę i roszynki. Wlewamy mleczko kokosowe i bulion – zagotowujemy. Gotujemy do miękkości pod przykryciem na małym ogniu, w razie potrzeby dodajemy więcej bulionu.

KROK 2: GOTUJEMY RYŻ

Ryż gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.

KROK 3: PODAJEMY DAL Z RYŻEM

Dal doprawiamy do smaku skórką z wyszorowanej limonki, solą i pieprzem. Podajemy z ryżem i posypujemy oberwanymi listkami kolendry

KOLACJA 19:00

K:532.0 / B:27.2 / T:13.3 / WP:69.3 / F:16.7 / WW:7.0

PAELLA Z KASZĄ GRZYCHANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza gryczana niepalona (biała) - 100 g (7.69 x łyżka)

Dyńia, pestki, łuskane - 40 g (4 x łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)

Pietruszka, liście - 40 g (6.67 x łyżeczka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 80 g (6.67 x łyżka)

Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)

Kurkuma - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Cząber - 4 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj kaszę. Dodaj posiekane suszone pomidory, oraz podsmażony czosnek i cebulę. Soczewicę ugotuj i wymieszaj z kaszą. Na koniec dodaj do garnka pokrojonego ogórka, pomidora, prażone na suchej patelni i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw.

SUMA K: 1977.6 B: 78.0 T: 55.9 WP: 269.0 F: 48.6 WW: 27.0

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:482.2 / B:21.7 / T:17.3 / WP:53.6 / F:11.7 / WW:5.4

KANAPKI Z JAJKIEM

Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Sałata - 15 g (3 x Liść)

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj jajko.

2. Chleb posmaruj masłem.

3. Na chleb nałóż sałatę, pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego ogórka.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:376.5 / B:8.3 / T:9.2 / WP:63.7 / F:3.4 / WW:6.4

OWOCOWE CIASTO Z KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)
Truskawki, mrożone - 300 g (3 x Porcja)
Kasza jaglana - 150 g (11,54 x łyżka)
Ksylitol - 20 g (2,86 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
Ksylitol - 70 g (10 x łyżeczka)
Cukier wanilinowy - 16 g (4 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 75 minut

Kaszę jaglaną przed ugotowaniem przepłucz kilkukrotnie gorącą wodą lub upraż na suchej patelni - pozbędziesz się goryczki. Następnie ugotuj, uważając żeby nie przypalić. Odstaw do lekkiego przestudzenia. Wszystkie składniki oprócz owoców i pudru z ksylitolu zmiksuj w blenderze na gładką masę. Przelej do okrągłej foremki o średnicy 20 cm (lub mniejszej, wtedy ciasto będzie wyższe). Na ciasto wyłóż owoce. Piecz około 45-60 minut w 180 stopniach na środkowej półce, aż wierzch ciasta zeszywnieje. Wyjmij z piekarnika, a po wystudzeniu z foremki. Przechowuj w lodówce. Przed podaniem posyp pudrem z ksylitolu i udekoruj świeżą miętą.

OBIAD 12:30

K:596.9 / B:21.3 / T:19.9 / WP:78.7 / F:10.2 / WW:7.9

DAL Z SOCZEWICY Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00

K:532.0 / B:27.2 / T:13.3 / WP:69.3 / F:16.7 / WW:7.0

PAELLA Z KASZĄ GRZYCZANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1987.7 B: 78.5 T: 59.6 WP: 265.2 F: 42.0 WW: 26.7

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:482.2 / B:21.7 / T:17.3 / WP:53.6 / F:11.7 / WW:5.4

KANAPKI Z JAJKIEM

Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Sałata - 15 g (3 x Liść)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj jajko.
2. Chleb posmaruj masłem.
3. Na chleb nałóż sałatę, pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego ogórka.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:376.5 / B:8.3 / T:9.2 / WP:63.7 / F:3.4 / WW:6.4

OWOCOWE CIASTO Z KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



NALEŚNIKI Z MĄKI GRYCZANEJ Z MUSEM OWOCOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
 Truskawki, mrożone - 300 g (3 x Porcja)
 Banan - 240 g (2 x Sztuka)
 Mąka gryczana - 90 g (6 x łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Skrobia ziemniaczana - 75 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Dodatkowo potrzebna będzie gazowana woda mineralna (400 ml).
2. Połącz jajka z solą – ubijaj na najwyższych obrotach, dodaj wodę gazowaną.
3. Połącz z przesianą mąką gryczaną i ziemniaczaną. Na koniec dodaj olej.
4. Smaż na patelni przetartej olejem za pomocą ręcznika kuchennego.
5. Podawaj z bananem w środku i rozmrożonymi owocami.

KOLACJA 19:00

K:467.1 / B:9.4 / T:14.4 / WP:71.8 / F:8.6 / WW:7.2

SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z JABŁKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ziemniaki - 500 g (7.14 x Sztuka)
 Miód pszczeli - 20 g (0.83 x łyżka)
 Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x łyżeczka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x łyżeczka)
 Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
 Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Musztarda - 120 g (12 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. W garnku zagotować wodę z czubatą łyżeczką soli. Ziemniaki wyszorować – nie obierać i nie kroić. Następnie włożyć do wrzątku i w zależności od wielkości gotować przez około 12 – 20 minut czyli do momentu, kiedy będą al dente.
 2. Ugotowane ziemniaki odcedzić i przełożyć na dużą tacę albo deskę do krojenia, delikatnie pokroić na ćwiartki i pozostawić do wystygnięcia.
 3. W międzyczasie jabłko pokroić w kostkę i skropić octem, aby nie szczyriało. Szcypior posiekać, a cebulę pokroić w drobną kostkę.
- Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać. Kiedy ziemniaki będą wystudzone przełożyć je do dużej miski, dodać jabłko, cebulkę, szczybior oraz sos i wszystko delikatnie wymieszać. Najlepiej smakuje po schłodzeniu w lodówce.

WSKAZÓWKA:

Użyj 8 łyżeczek musztardy francuskiej i 4 łyżeczek stołowej. Zamiast oliwy może być olej (najlepiej nierafinowany). Syrop klonowy możesz zastąpić innym syropem lub miodem.

SUMA K: 1975.7 B: 51.5 T: 62.7 WP: 286.5 F: 31.9 WW: 28.8

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:458.5 / B:20.8 / T:24.0 / WP:34.9 / F:8.5 / WW:3.5

PEŁNOZIARNISTE TOSTY Z AWOKADO I JAJKIEM

Szpinak - 20 g (0.8 x Garść)
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
 Musztarda - 20 g (2 x łyżeczka)
 Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Cebula czerwona - 20 g (0.2 x Sztuka)
 Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Awokado pokrój w plasterki i skrop sokiem z cytryny.
2. Chleb zgrlluj na patelni bez tłuszczu (lub odpiecz w tosterze/piekarniku)
3. Posmaruj każdą z grzanek musztardą. Następnie ułóż na każdej z nich awokado i posyp rozszponką lub innymi liśćmi. Dodaj cebulę,
4. Na rozgrzaną patelnię z nieprzywierającą powłoką ostrożnie wbij 2 jajka. Następnie zmniejsz ogień i smaż do czasu, aż białka jajek będą ścięte (ok. 3 minuty).
5. Przy pomocy kuchennej topatki delikatnie przełóż jajka na tosty. Przypraw solą i pieprzem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:376.5 / B:8.3 / T:9.2 / WP:63.7 / F:3.4 / WW:6.4

OWOCOWE CIASTO Z KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
 Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 12:30

K:649.9 / B:12.0 / T:21.8 / WP:97.4 / F:8.2 / WW:9.8

NALEŚNIKI Z MĄKI GRYCZANEJ Z MUSEM OWOCOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA 19:00**

K:467.1 / B:9.4 / T:14.4 / WP:71.8 / F:8.6 / WW:7.2

SALAŁKA ZIEMNIACZANA Z JABŁKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 1952.0 B: 50.6 T: 69.4 WP: 267.7 F: 28.7 WW: 26.9**

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	210 g	1.5 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Cebula czerwona	70 g	0.7 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Fasola biała (konserwowa)	300 g	15 x Łyżka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Grejfrut	220 g	1 x Sztuka
Gruszka	390 g	3 x Sztuka
Imbir	10 g	2 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Limonka	116 g	2 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Ogórki, kiszone	420 g	7 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	97 g	16.17 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	600 g	6 x Porcja
Rodzynki, suszone	70 g	4.67 x Łyżka
Sałata	30 g	6 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	205 g	17.08 x Łyżka
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Szpinak	95 g	3.8 x Garść
Truskawki, mrożone	600 g	6 x Porcja
Winogrona	100 g	1.43 x Garść
Ziemniaki	500 g	7.14 x Sztuka


INNE

Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Cukier	10 g	1 x Łyżka
Cukier wanilinowy	16 g	4 x Łyżeczka
Ksylitol	90 g	12.86 x Łyżeczka
Miód pszczeli	80 g	3.33 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	200 g	10 x Łyżka
Musztarda	140 g	14 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	6 g	2 x Łyżeczka
Ocet ryżowy	12 g	4 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x Łyżeczka
Sos sojowy jasny	20 g	2 x Łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	16 g	3.2 x Łyżeczka
Cząber	4 g	1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kurkuma	6 g	1.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	0.6 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Sól biała	6 g	6 x Szczypta

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	200 g	15.38 x Łyżka
Kasza jaglana	215 g	16.54 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	100 g	1.43 x Szklanka
Makaron ryżowy	150 g	3.75 x Porcja
Mąka gryczana	90 g	6 x Łyżka
Płatki owsiane	80 g	8 x Łyżka
Ryż biały	80 g	5.33 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	75 g	3 x Łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	70 g	7 x Łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Sezam, nasiona	40 g	4 x Łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka

TŁUSZCZE

Masło ekstra	40 g	8 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka

NAPOJE

Mleko sojowe naturalne bio	750 g	3 x Szklanka
Sok cytrynowy	15 g	2.5 x Łyżka

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	600 g	20 x Kromka
--------------------	-------	-------------

NABIAŁ

Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
-----------------	-------	------------

RYBY I OWOCE MORZA

Makrela, wędzona	125 g	1 x Sztuka
------------------	-------	------------

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Porcja
------------------------------------	-------	--------------

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

Instytutu Żywności i Żywienia

