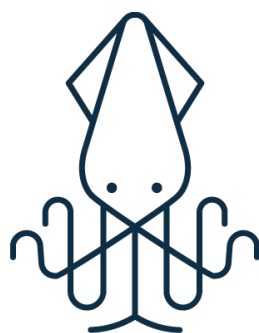


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

Darmowy jadłospis Monini & Okiem

Dietetyka

Dietetyk Okiem Dietetyka by Viola Urban

# 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
Tosty z tofucznicą pomidorową Winogrona	Jajka sadzone na warzywach Chleb żytni na zakwasie Melon	Nocna owsianka z owocami i orzechami	Jaglanka z figami	Twarożek waniliowy z migdałami Naleśniki gryczane	Owsianka z prażonymi śliwkami	Omlot z papryką i pieczarkami Pomarańcza
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Sałatka z kurczakiem i awokado	Butki owsiane z serkiem wiejskim i miodem	Szybka sałatka z tuńczyka i ryżu	Hummus marchewkowy Kefir	Kanapki z jajkiem i awokado Brzoskwinia	Twarożek z jabłkiem i cynamonem Wafle ryżowe z dzikim ryżem
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Makaron z wegańskim sosem "bolońskim"	Risotto z dynią i indykiem	Łosoś grillowany Rice&More: 90 sek. 7 ziaren Brokuły	Leczo z indykiem i bakłażanem Ryż basmati	Pulpeciki rybne w sosie pomidorowym z kaszą jaglaną	Leczo z indykiem i bakłażanem Kasza jaglana	Ryż smażony z wołowiną i warzywami
PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00
Melon Kiwi	Koktajl z kefiru	Kefir Śliwki	Sałatka owocowa z nasionami chia	Banany w gorzkiej czekoladzie	Winogrona	Kefir Brzoskwinia
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Hummus dyniowy	Makaron z bakłażanem i tuńczykiem	Kanapki z szynką i awokado	Orientalny krem z dyni na mleczku kokosowym z kurczakiem	Wytrawne placuszki z dyni i ziemniaków	Naleśniki gryczane Farsz do naleśników z tofu	Burgery z grillowanym kurczakiem i warzywami
K: 2345.0 / B: 95.7 T: 72.7 / WP: 299.0 F: 53.4 / WW: 30.0	K: 2340.2 / B: 110.3 T: 76.4 / WP: 277.4 F: 39.4 / WW: 27.8	K: 2374.3 / B: 110.3 T: 72.3 / WP: 290.1 F: 34.4 / WW: 29.1	K: 2375.2 / B: 105.6 T: 71.6 / WP: 300.0 F: 38.2 / WW: 30.2	K: 2386.7 / B: 106.6 T: 71.5 / WP: 309.9 F: 44.3 / WW: 31.2	K: 2320.3 / B: 102.1 T: 73.1 / WP: 288.7 F: 44.7 / WW: 28.9	K: 2338.2 / B: 111.9 T: 71.7 / WP: 292.4 F: 32.1 / WW: 29.4

# Poniedziałek

## ROŚLINNE PONIEDZIAŁKI -

### ŚNIADANIE 07:00

K:557.2 / B:28.1 / T:22.8 / WP:59.5 / F:12.3 / WW:6.0

#### TOSTY Z TOFUCZNICĄ POMIDOROWĄ

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)  
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)  
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)  
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.26 x Opakowanie)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Tofu naturalne - 120 g (0.67 x Opakowanie)  
Bazyliia (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czas przygotowania: 15 minut

Na oliwie szklimy drobno pokrojony czosnek i cebulę. Dodajemy pomidory i redukujemy przez kilka minut. Po chwili dodajemy pokruszone tofu oraz bulion (lub wodę) i gotujemy aż do odparowania nadmiaru płynu. Doprawiamy kurkumą, solą, pieprzem i opcjonalnie płatkami drożdżowymi.

#### WINOGRONA

Winogrona - 70 g (1 x Garść)

### DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:522.1 / B:20.1 / T:18.6 / WP:58.8 / F:10.9 / WW:5.9

#### OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)  
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 70 g (7 x Łyżka)  
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)  
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Płatki owsiane gotujemy na mleku sojowym. Po 2-3 minutach zdejmujemy z ognia i mieszamy z nasionami chia i masłem orzechowym. Na wierzch nakładamy starte jabłko z dodatkiem cynamonu.

### OBIAD 15:00

K:594.2 / B:24.6 / T:13.1 / WP:89.3 / F:10.7 / WW:9.0

#### MAKARON Z WEGAŃSKIM SOSEM "BOŁOŃSKIM"

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Makaron penne - 80 g (1.14 x Szklanka)  
Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x Łyżka)  
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.26 x Opakowanie)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)  
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)  
Bazyliia (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czas przygotowania: 40 minut

Na oliwie szklimy czosnek i cebulkę. Po chwili dodajemy startą na drobnych oczkach marchewkę oraz namoczoną i odcedzoną soczewicę. Smażymy 2-3 minuty. Dodajemy pomidory oraz pół szklanki wody. Dusimy pod przykryciem przez około 25-30 minut. W razie potrzeby dolewamy wodę. Na koniec doprawiamy solą, pieprzem i drobno posiekaną bazylią. Podajemy z makaronem ugotowanym al dente.

Do sosu możemy też dodać kawałek drobno posiekanego selera naciowego lub korzeniowego.

### PRZEKĄSKA 17:00

K:121.0 / B:2.5 / T:1.0 / WP:23.6 / F:3.6 / WW:2.3

#### MELON

Melon - 200 g (1 x Porcja)

#### KIWI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

## HUMMUS DYNIOWY

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Bułki owsiane - 60 g (1 x Sztuka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Ciecierzycza (ugotowana) - 140 g (7 x Łyżka)  
Dyńia - 100 g (0.5 x Porcja)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

Dyńię kroimy w mniej więcej centymetrową kostkę. Pieczemy przez około 15-20 minut w temperaturze 200 stopni C. Dyńię miksujemy z ugotowaną ciecierzycą, solą, pieprzem i kminem rzymskim. Można dodać też czosnek, chili i kolendrę. Hummus polewamy świeżą oliwą i posypujemy natką pietruszki. Podajemy z pieczywem.

---

**SUMA K: 2345.0 B: 95.7 T: 72.7 WP: 299.0 F: 53.4 WW: 30.0**

## Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

K:565.7 / B:27.4 / T:23.8 / WP:54.4 / F:9.3 / WW:5.4

## JAJKA SADZONE NA WARZYWACH

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)  
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut

Na oliwie smażymy cebulkę, paski papryki, szynki oraz cukinii. Doprawiamy solą i pieprzem. Podlewamy odrobiną wody (wystarczy 2-3 łyżki) i wbijamy jajka. Przykrywamy i gotujemy aż do całkowitego ścięcia białka. Serwujemy z pieczywem.

## CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE

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

## MELON

Melon - 300 g (1.5 x Porcja)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:510.7 / B:24.9 / T:23.2 / WP:47.1 / F:8.9 / WW:4.7

## SAŁATKA Z KURCZAKIEM I AWOKADO

Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)  
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)  
Dyńia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)  
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

Kaszę jagłaną gotujemy wg przepisy na opakowaniu. Studzimy. Mieszamy z ugotowanym w beztłuszczowym bulionie z kurkumą kurczakiem pokrojonym w kostkę, prażonymi pestkami dyni, oliwą, posiekaną rukolą i pokrojonym w kostkę pomidorem. Na Doprawiamy solą, pieprzem i ulubionymi ziołami (np. koperkiem lub bazylią). Na koniec dodajemy skropione sokiem z cytryny awokado.

**OBIAD 15:00****K:531.9 / B:20.5 / T:12.8 / WP:74.4 / F:8.3 / WW:7.5****RISOTTO Z DYNIĄ I INDIKIEM**

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Mielona gałka muszkatołowa - 2 g (0.4 x Łyżeczka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)  
Ryż basmati - 80 g (5.33 x Łyżka)  
Dyńia - 200 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

Na oliwie szklimy czosnek. Dodajemy ryż i gałkę muszkatołową, smażymy 2-3 minuty. Podlewamy bulionem beztłuszczowym i co jakiś czas mieszając. Po 8-10 minutach dodajemy wcześniej upieczoną dynię oraz kawałki kurczaka doprawionego solą i pieprzem. Gotujemy aż risotto zgęstnieje. Na sam koniec dodajemy natkę pietruszki. Jeśli mamy w domu parmezan można dodać 1 małą łyżeczkę drobno startego sera.

**PRZEKĄSKA 17:00****K:185.8 / B:10.4 / T:4.0 / WP:25.1 / F:4.1 / WW:2.4****KOKTAJL Z KEFIRU**

Kefir - 200 g (0.8 x Opakowanie)  
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Mięta (świeża) - 5 g (5 x Łyżka)  
Melon - 200 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

Miksujemy ze sobą kefir, melona, listki mięty i nasiona chia. Możemy dodać też kostki lodu.

**KOLACJA 20:00****K:546.2 / B:27.2 / T:12.6 / WP:76.5 / F:8.9 / WW:7.7****MAKARON Z BAKŁAŻANEM I TUŃCZYKIEM**

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.26 x Opakowanie)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyżeczka)  
Papryka żółta - 35 g (0.25 x Sztuka)  
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Makaron penne - 90 g (1.29 x Szklanka)  
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Na oliwie szklimy czosnek. Dodajemy pokrojonego w kostkę bakłażana bez skórki oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Zalewamy pomidorami i odrobiną wody. Dusimy pod przykryciem aż bakłażan zmięknie. Do gotowego sosu dodajemy oregano i osączonego z zalewy tuńczyka. Można dodać też cząber, trochę posiekanych kaparów lub czarnych oliwek. Mieszamy z ugotowanym al dente makaronem.

Uwaga! Bakłażana przed ugotowaniem warto posolić i przepłukać po 15 minutach wodą, aby pozbyć się goryczki.

**SUMA K: 2340.2 B: 110.3 T: 76.4 WP: 277.4 F: 39.4 WW: 27.8**

## Środa

**DZIEŃ BEZ GOTOWANIA -****ŚNIADANIE 07:00****K:538.6 / B:20.6 / T:18.0 / WP:70.0 / F:7.1 / WW:7.0****NOCNA OWSIANKA Z OWOCAMI I ORZECHAMI**

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 250 g (12.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Poprzedniego dnia wieczorem mieszamy jogurt z płatkami owsianymi i wstawiamy do lodówki. Rano dodajemy orzechy i pokrojone owoce.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00****K:551.8 / B:29.8 / T:6.9 / WP:89.0 / F:3.1 / WW:8.9****BUŁKI OWSIANE Z SERKIEM WIEJSKIM I MIODEM**

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)  
Bułki owsiane - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Bułki przekrawamy na połowę, nakładamy osączonego serek wiejski i polewamy miodem. Można dodać owoce jagodowe np. maliny albo borówki.

**OBIAD 15:00****K:595.1 / B:30.7 / T:20.8 / WP:55.2 / F:12.5 / WW:5.6****ŁOSOŚ GRILLOWANY**

Łosoś, świeży - 80 g (0.8 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

Jeśli jesteś poza domem wykorzystaj łososia wędzonego na gorąco.

**RICE&MORE: 90 SEK. 7 ZIAREN**

Rice&amp;More: 90 sek. 7 ziaren - 250 g (2 x Porcja)

**BROKUŁY**

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

**PRZEKĄSKA 17:00****K:141.7 / B:10.0 / T:2.5 / WP:20.3 / F:1.3 / WW:2.0****KEFIR**

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

**ŚLIWKI**

Śliwki - 80 g (1 x Garść)

**KOLACJA 20:00****K:547.1 / B:19.3 / T:24.1 / WP:55.6 / F:10.4 / WW:5.6****KANAPKI Z SZYNKĄ I AWOKADO**

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)

Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Pieczywo skrapiamy oliwą. Na wierzch układamy plastry szynki, awokado, pomidora i rukolę. Doprawiamy wg uznania.

**SUMA K: 2374.3 B: 110.3 T: 72.3 WP: 290.1 F: 34.4 WW: 29.1**

## Czwartek

**ŚNIADANIE 07:00****K:591.2 / B:25.6 / T:17.3 / WP:76.5 / F:7.7 / WW:7.6****JAGLANKA Z FIGAMI**

Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.25 x Opakowanie)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Figi świeże - 140 g (2 x Sztuka)

Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)

Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

Kaszę jagłąną gotujemy na mleku (jeśli nie masz czasu użyj płatków jagłanych). Po wystudzeniu miksujemy kaszę z serem twarogowym i miodem. Jagłankę podajemy z częstkami figi i posiekanymi orzechami włoskimi. Po sezonie figowym można podać jagłankę np. z gruszką lub śliwkami.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00****K:502.2 / B:31.7 / T:17.2 / WP:48.9 / F:5.6 / WW:5.0****SZYBKA SAŁATKA Z TUŃCZYKA I RYŻU**

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Ryż basmati - 50 g (3.33 x Łyżka)

Dyń, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x Łyżka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x Łyżka)

Ogórk, kiszony - 120 g (2 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Ugotowany ryż mieszamy z posiekanym jajkiem na twardo. Dodajemy drobno pokrojone ogórki, paprykę, tuńczyka i pestki dyni. Całość mieszamy z sosem jogurtowym z dodatkiem koperku, soli oraz pieprzu. Można dodać też czosnek.

## LECZO Z INDYKIEM I BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pietruszka, liście - 36 g (6 x Łyżeczka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)

Pomidory krojone w soku pomidorowym - 300 g (0.77 x Opakowanie)

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

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 20 g (2 x Łyżka)

Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)

Papryka żółta - 35 g (0.25 x Sztuka)

Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)

Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 45 minut

Na oliwie szklimy czosnek i cebulę. Dodajemy pokrojone w kostkę warzywa oraz pomidory. Dusimy na małym ogniu przez 15 minut. Po tym czasie dodajemy pokrojone w kostkę mięso i gotujemy kolejne 7-10 minut. Doprawiamy leczo solą, pieprzem i ziołami. Podajemy z ryżem, makaronem lub kaszą z dodatkiem świeżej natki pietruszki.

## RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 100 g (6.67 x Łyżka)

## PRZEKĄSKA 17:00

K:195.0 / B:4.6 / T:3.4 / WP:33.0 / F:5.8 / WW:3.3

## SAŁATKA OWOCOWA Z NASIONAMI CHIA

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)

Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Owoce obieramy, kroimy w kostkę. Mieszamy z jogurtem i nasionami chia.

## KOLACJA 20:00

K:495.5 / B:19.6 / T:21.5 / WP:52.0 / F:10.7 / WW:5.3

## ORIENTALNY KREM Z DYNI NA MLECZKU KOKOSOWYM Z KURCZAKIEM

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)

Papryczka ostra (chili) - 2 g (0.1 x Sztuka)

Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Imbir - 3 g (0.6 x Plaster)

Sok z limonki - 3 g (0.5 x Łyżka)

Mleczko kokosowe (12%) - 80 g (4 x Łyżka)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Dyń - 150 g (0.75 x Porcja)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

Na oliwie podsmażamy chili, imbir, cebulę i czosnek. Dodajemy pokrojoną w kostkę dynię i ziemniaki (można zetrzeć na tarce jeśli zależy ci na szybszym gotowaniu). Dodajemy bulion i mleczko kokosowe. Gotujemy do miękkości. Miksujemy na gładki krem i doprawiamy do smaku solą, pieprzem, sokiem z limonki i kurkumą. Dodajemy pokrojone w kostkę mięso kurczaka i gotujemy jeszcze 7-8 minut na wolnym ogniu. Podajemy z natką lub kolendrą.

SUMA K: 2375.2 B: 105.6 T: 71.6 WP: 300.0 F: 38.2 WW: 30.2

## ŚNIADANIE 07:00

K:594.8 / B:28.4 / T:20.9 / WP:68.0 / F:6.4 / WW:6.9

### TWAROŻEK WANILIOWY Z MIGDAŁAMI

Śliwki - 80 g (1 x Garść)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)  
Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)  
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.25 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

Twaróg mieszamy z jogurtem, miodem i orzechami włoskimi. Można doprawić go wanilią, cynamonem lub kardamonem.  
Śliwki można podprażyć w rondlu przed podaniem.

### NALEŚNIKI GRYZANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)  
Mąka gryczana - 125 g (8.33 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera. Miksujemy na gładką masę. W razie potrzeby możemy dodać odrobinę wody gazowanej lub zwykłej. Na suchej patelni smażyjemy cieniutkie naleśniki. Z podanej wyżej porcji powinno wyjść około 6 naleśników.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:547.8 / B:28.0 / T:14.7 / WP:66.2 / F:15.2 / WW:6.7

### HUMMUS MARCHEWKOWY

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)  
Masto orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)  
Sól biała - 0.5 g (0.5 x Szczypta)  
Ciecierzycza (ugotowana) - 100 g (5 x łyżka)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

Ugotowaną lub upieczoną marchew miksujemy z ciecierzycą, masłem orzechowym i przyprawami. Podajemy z pieczywem. Warto posypać natką lub kolendrą. Jeśli lubisz pikantne potrawy polecam chili i/lub harrise.

### KEFIR

Kefir - 300 g (1.2 x Opakowanie)

## OBIAD 15:00

K:567.3 / B:30.0 / T:14.2 / WP:80.3 / F:10.1 / WW:8.0

### PULPECIKI RYBNE W SOSIE POMIDOROWYM Z KASZĄ JAGLANĄ

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Curry - 3 g (3 x Szczypta)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200 g (0.51 x Opakowanie)  
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x łyżka)  
Kasza jaglana - 100 g (7.69 x łyżka)  
Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

Na oliwie szklimy czosnek. Dodajemy startą marchewkę i pomidory. Dusimy na wolnym ogniu przez około 10 minut. Doprawiamy solą i pieprzem. Dorsza mielimy, doprawiamy solą, pieprzem, curry i koperkiem. Formujemy pulpety i delikatnie umieszczamy w sosie pomidorowym. Na wolnym ogniu dusimy pod przykryciem. Nie mieszamy. Kiedy biało ryby się zetnie delikatnie obtaczamy pulpety w sosie. Dodajemy resztę koperku. Podajemy z kaszą.

W przypadku braku czasu można po prostu dodać rybę pokrojoną w kostkę do sosu pomidorowego.

## PRZEKĄSKA 17:00

K:183.5 / B:2.0 / T:4.5 / WP:32.7 / F:2.2 / WW:3.3

### BANANY W GORZKIEJ CZEKOLADZIE

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Czekoladę rozpuszczamy i polewamy nią plasterki banana.



## KOLACJA 20:00

K:493.3 / B:18.2 / T:17.3 / WP:62.7 / F:10.3 / WW:6.4

### WYTRAWNE PLACUSZKI Z DYNIA I ZIEMNIAKÓW

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Mąka gryczana - 45 g (3 x Łyżka)  
Dyńia - 150 g (0.75 x Porcja)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Dyńię i ziemniaki ścieramy na drobnych oczkach. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki, sól, pieprz, jajko i mąkę. Na odrobinie oliwy smażymy na wolnym ogniu placuszki.

SUMA K: 2386.7 B: 106.6 T: 71.5 WP: 309.9 F: 44.3 WW: 31.2

## Sobota

### ŚNIADANIE 07:00

K:534.7 / B:18.2 / T:19.2 / WP:62.7 / F:10.2 / WW:6.3

#### OWSIANKA Z PRAŻONYMI ŚLIWKAMI

Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)  
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)  
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)  
Śliwki - 80 g (1 x Garść)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

Płatki gotujemy na mleku sojowym. Zdejmujemy z ognia i mieszamy z nasionami chia. W osobnym garnku dusimy cząstki śliwek z dodatkiem cynamonu (lub anyżu). Dodajemy je do owsianki. Całość polewamy miodem. Dodajemy posiekane orzechy włoskie.

### DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:504.4 / B:25.3 / T:14.1 / WP:60.3 / F:10.4 / WW:6.1

#### KANAPKI Z JAJKIEM I AWOKADO

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)  
Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)  
Szyńka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Pieczyczo smarujemy pastą z awokado. Na wierzch nakładamy plastry szynki z indyka i plasterki ugotowanego na twardo jajka. Dodajemy plasterki ogórka kiszzonego i koperek. Doprawiamy solą i pieprzem.

#### BRZOSKWINIA

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)

### OBIAD 15:00

K:539.5 / B:26.5 / T:14.1 / WP:75.5 / F:9.9 / WW:7.5

#### LECZO Z INDYKIEM I BAKŁAŻANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



#### KASZA JAGLANA

Kasza jaglana - 90 g (6.92 x Łyżka)

### PRZEKĄSKA 17:00

K:149.1 / B:1.0 / T:0.4 / WP:33.8 / F:3.2 / WW:3.4

#### WINOGRONA

Winogrona - 210 g (3 x Garść)

## NALEŚNIKI GRYZANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## FARSZ DO NALEŚNIKÓW Z TOFU

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Tofu naturalne - 60 g (0.33 x Opakowanie)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Pieczone kurczak, świeża - 100 g (5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 15 minut

Na oliwie szklimy czosnek i cebulę. Dodajemy pokrojoną w paski paprykę i plasterki pieczarek (najlepiej małych i białych). Kiedy papryka stanie się miękka, dodajemy pokrojone w paski tofu. Doprawiamy solą, pieprzem i dużą ilością natki pietruszki.

SUMA K: 2320.3 B: 102.1 T: 73.1 WP: 288.7 F: 44.7 WW: 28.9

## Niedziela

## ŚNIADANIE 07:00

K:521.3 / B:23.0 / T:23.0 / WP:48.8 / F:10.9 / WW:4.9

## OMLET Z PAPRYKĄ I PIECZARKAMI

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Pieczone kurczak, świeża - 100 g (5 x Sztuka)

Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)

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

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 20 minut

Na połowie przygotowanej oliwy smażymy paprykę z pieczarkami i czosnkiem.

Doprawiamy solą, pieprzem i natką pietruszki. Warzywa przekładamy na talerz. Na tej samej patelni na pozostałej oliwie smażymy omlet z 2 jaj. Kiedy wierzch omletu lekko się zetnie, przekładamy farsz, składamy omlet na połowę i dopiekamy z każdej strony przez 1-2 minuty

## POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:560.6 / B:28.7 / T:16.1 / WP:72.5 / F:7.7 / WW:7.3

## TWAROŻEK Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x Łyżka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Twaróg mieszamy z miodem i jogurtem. Dodajemy orzechy i jabłko starte na tarce. Lekko doprawiamy cynamonem.

## WAFLE RYŻOWE Z DZIKIM RYŻEM

Wafle ryżowe z dzikim ryżem - 50 g (5 x Sztuka)

**OBIAD 15:00****K:570.3 / B:25.4 / T:13.7 / WP:78.4 / F:6.8 / WW:7.9****RYŻ SMAŻONY Z WOŁOWINĄ I WARZYWAMI**

Wołowina, polędwica - 60 g (0.6 x Porcja)  
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)  
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)  
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Papryka żółta - 35 g (0.25 x Sztuka)  
Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)  
Ryż basmati - 90 g (6 x Łyżka)  
Imbir - 5 g (1 x Plaster)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Papryczka ostra (chili) - 2 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Na oliwie podsmażamy drobno posiekane przyprawy: czosnek, imbir i chili. Dodajemy paski polędwicy zamarynowanej w sosie sojowym i smażymy cały czas mieszając 2-3 minuty. Następnie dodajemy też paski warzyw (mogą być dowolne: pak choi, marchew, papryka, fasolka, brokuły). Dodajemy ugotowany ryż i mieszamy. Podajemy ze świeżym szczypiorkiem.

**PRZEKĄSKA 17:00****K:145.0 / B:10.4 / T:2.4 / WP:20.8 / F:1.6 / WW:2.1****KEFIR**

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

**BRZOSKWINIA**

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)

**KOLACJA 20:00****K:541.0 / B:24.5 / T:16.5 / WP:71.9 / F:5.1 / WW:7.2****BURGERY Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I WARZYWAMI**

Papryka żółta - 35 g (0.25 x Sztuka)  
Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Bułki owsiane - 120 g (2 x Sztuka)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)  
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

Kurczaka marynujemy w oliwie z dodatkiem ziół. Grillujemy 2 kawałki mięsa. Cukinię i paprykę również grillujemy. Bułki wypełniamy mięsem, warzywami z grilla i rukolą.

**SUMA K: 2338.2 B: 111.9 T: 71.7 WP: 292.4 F: 32.1 WW: 29.4**

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Brokuły	350 g	0.7 x Sztuka
Brzoskwinia	255 g	3 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	240 g	12 x Łyżka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Dynia	600 g	3 x Porcja
Figi świeże	140 g	2 x Sztuka
Imbir	8 g	1.6 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Koper ogrodowy	40 g	5 x Łyżka
Marchew	156 g	3.47 x Sztuka
Melon	700 g	3.5 x Porcja
Mięta (świeża)	5 g	5 x Łyżka
Ogórki, kiszane	180 g	3 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	4 g	0.2 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, liście	102 g	17 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	800 g	2.05 x Opakowanie
Rukola	120 g	6 x Garść
Soczewica czerwona, nasiona suche	48 g	4 x Łyżka
Sok z limonki	3 g	0.5 x Łyżka
Szcypiorek	15 g	3 x Łyżeczka
Winogrona	280 g	4 x Garść
Ziemniaki	350 g	5 x Sztuka
Śliwki	240 g	3 x Garść


## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	3 g	3 x Szczypta
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	4 g	1 x Łyżeczka
Kurkuma	6 g	1.2 x Łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	2 g	0.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	5 g	1.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	22 g	22 x Szczypta
Sól biała	21.5 g	21.5 x Szczypta

## ZBOŻOWE

Kasza jagłana	294 g	22.62 x Łyżka
Makaron penne	170 g	2.43 x Szklanka
Mąka gryczana	170 g	11.33 x Łyżka
Płatki owsiane	180 g	18 x Łyżka
Rice&More: 90 sek. 7 ziaren	250 g	2 x Porcja
Ryż basmati	320 g	21.33 x Łyżka

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Wafle ryżowe z dzikim ryżem	50 g	5 x Sztuka
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	450 g	1.8 x Szklanka
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Miód pszczeleli	72 g	3 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	80 g	4 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x Łyżka
Tofu naturalne	180 g	1 x Opakowanie

## NABIAŁ

Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	400 g	20 x Łyżka
Kefir	1000 g	4 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie

## ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x Łyżeczka
Nasiona chia	20 g	4 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	75 g	5 x Łyżka

## MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	320 g	3.2 x Porcja
Szynka z indyka	150 g	10 x Plaster
Wołowina, polędwica	60 g	0.6 x Porcja

## RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry	100 g	1 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Łosoś, świeży	80 g	0.8 x Porcja

## PIECZYWO

Bułki owsiane	300 g	5 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	510 g	17 x Kromka

## NAPOJE

Mleko sojowe naturalne bio	1000 g	4 x Szklanka
Sok cytrynowy	3 g	0.5 x Łyżka

## TŁUSZCZE

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato	175 g	17.5 x Łyżka
-------------------------------------	-------	--------------

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

Instytutu Żywności i Żywności

