

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

Prosta dieta redukcyjna 1500 kcal Monini

Dietetyk Okiem Dietetyka by Viola Urban

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30	ŚNIADANIE 07:30
Tofucznicza z pomidorami Woda Muszynieanka	Szakszuka z fasolą i kminem rzymskim Woda Muszynieanka	Omlet z pieczarkami Woda Muszynieanka	Owsianka jogurtowa z pomarańczą Woda Muszynieanka	Jajka sadzone na papryce, grzybach i cebulce Woda Muszynieanka	Jajka sadzone po meksykańsku Woda Muszynieanka	Tosty z mozzarellą i warzywami Woda Muszynieanka
LUNCH 11:30	LUNCH 11:30	LUNCH 11:30	LUNCH 11:30	LUNCH 11:30	LUNCH 11:30	LUNCH 11:30
Budyń jaglany z czekoladą i bananem	Jogurt z owsianką, pomarańczą i orzechami włoskimi	Bananowy krem twarogowy z orzechami	Kanapka z twarogiem i papryką	Sałatka z kukurydzy, czerwonej fasoli i pomidorów Kefir, 2% tłuszczu	Owsianka z jabłkiem	Sałatka z makaronu i grillowanych warzyw
OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30	OBIAD 15:30
Pulpety z kaszy jaglanej i ciecierzycy Lekka sałatka z kukurydzą, papryką i rzodkiewką	Kaszotto grzybowe Kiwi	Kaszotto grzybowe Jabłko	Pulpety rybne Kasza jaglana	Pulpety rybne Rice&More: 90 sek. 7 ziaren	Wołowe chili con carne	Wołowe chili con carne
KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30	KOLACJA 19:30
Makaron z tofu i pesto bazyliowym	Pasta z białego sera i rzodkiewek Chleb żytni razowy	Rozgrzewająca zupa z ciecierzycą	Rozgrzewająca zupa z ciecierzycą	Rozgrzewająca zupa z ciecierzycą	Pulpety rybne Rice&More: 90 sek. 7 ziaren	Pizza z patelni
K: 1543.9 / B: 78.7 T: 49.6 / WP: 185.1 F: 40.9 / WW: 18.6	K: 1512.7 / B: 85.1 T: 49.9 / WP: 161.3 F: 33.4 / WW: 16.2	K: 1533.1 / B: 93.0 T: 50.5 / WP: 155.6 F: 34.0 / WW: 15.7	K: 1542.2 / B: 85.6 T: 50.3 / WP: 169.5 F: 34.2 / WW: 16.9	K: 1548.0 / B: 87.7 T: 50.9 / WP: 156.1 F: 42.3 / WW: 15.9	K: 1519.1 / B: 82.0 T: 53.4 / WP: 155.9 F: 34.4 / WW: 15.7	K: 1523.3 / B: 85.7 T: 52.5 / WP: 159.2 F: 40.0 / WW: 16.0

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:370.2 / B:27.1 / T:17.3 / WP:27.7 / F:9.1 / WW:2.8

TOFUCZNICA Z POMIDORAMI

Cebula czerwona - 35 g (0.35 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Kurkuma - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Bulion warzywny (domowy) - 75 g (0.3 x Szklanka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 130 g (0.72 x Opakowanie)
Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

Na patelni na odrobinie oliwy szklimy cebulkę pokrojoną w drobną kostkę. Dodajemy passatę pomidorową oraz bulion. Kiedy sos zacznie wrzeć dodajemy pokruszone tofu (może być bazyliowe). Dopraviamy solą, pieprzem, kurkumą i drobno posiekaną bazylią. Jeśli mamy w domu płatki drożdżowe i czarną sól warto je wykorzystać do doprawienia tofuczniczy - nadają jej jajeczny posmak. Tofucznicę podajemy z kromką chłaba razowego.

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1000 g (4 x Szklanka)

LUNCH 11:30

K:357.9 / B:12.8 / T:6.9 / WP:59.7 / F:3.0 / WW:6.0

BUDYŃ JAGLANY Z CZEKOLADĄ I BANANEM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jagłana - 26 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

W rondlu prażymy suchą kaszę jagłaną. Kiedy zacznie pachnieć orzechowo zalewamy ją mlekiem (może być sojowe) i gotujemy na bardzo wolnym ogniu przez około 15-20 minut. Po tym czasie miksujemy jagłankę z 1/2 banana na krem. Jagłankę można doprawić cynamonem lub wanilią. Wierzch posypujemy wiórkami czekolady i pokrojonym w kostkę bananem.

OBIAD 15:30

K:411.5 / B:17.1 / T:11.4 / WP:49.4 / F:17.8 / WW:5.0

PULPETY Z KASZY JAGLANEJ I CIECIERZYCY

Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)
Ciecierzycza (w zalewie) - 140 g (7 x Łyżka)
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Kasza jagłana - 20 g (1.54 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

Osączoną z zalewy ciecierzycę miksujemy z ugotowaną wcześniej kaszą jagłaną. Dopraviamy solą, pieprzem, papryką, kminem, kurkumą, czosnkiem i drobno posiekanymi ziołami. Formujemy 4 płaskie kotleciki. Umieszczamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy około 20-25 minut w temperaturze 200 st. C. Pulpety podajemy z sałatką.

wskazówka: jeśli chcesz zaoszczędzić czas, zamiast kaszy jaglanej możesz użyć zalanych wrzątkiem i lekko osączonych płatków jaglanych lub owsianych.

LEKKA SAŁATKA Z KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ I RZODKIEWKĄ

Roszonka - 60 g (3 x Garść)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Wszystkie warzywa myjemy i kroimy według uznania. Oliwę mieszamy z sokiem z cytryny (lub dobrym octem) oraz solą i pieprzem. Sałatkę polewamy sosem tuż przed podaniem.

MAKARON Z TOFU I PESTO BAZYLIOWYM

Siemię Iniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 50 g (0.28 x Opakowanie)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Makaron gotujemy al dente. W tym czasie na patelni w moździerzu lub malakserze miksujemy dużo bazylii z oliwą, siemieniem, czosnkiem, solą, pieprzem i odrobiną wody. Makaron mieszamy z pokrojonym w kostkę tofu, połówkami pomidorków koktajlowych. Całość mieszamy ze świeżym pesto.

SUMA K: 1543.9 B: 78.7 T: 49.6 WP: 185.1 F: 40.9 WW: 18.6

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

K:395.6 / B:22.2 / T:17.5 / WP:32.9 / F:9.5 / WW:3.3

SZAKSZUKA Z FASOLĄ I KMINEM RZYMSKIM

Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Passata pomidorowa (przecier) - 150 g (1.5 x Porcja)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 40 g (2 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

Na oliwie szklimy drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Doprawiamy solą, pieprzem, cynamonem i kminem rzymskim. Po minucie dolewamy przecier pomidorowy i gotujemy chwilę. Następnie dodajemy optukaną fasolę czerwoną i wbijamy jajka. Patelnię przykrywamy i na dosyć małym ogniu podgrzewamy przez około 3-4 minuty aż białko się zetnie. Żółtko powinno pozostać płynne. Całość posypujemy natką (lub kolendrą) i podajemy z kromką chleba.

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

LUNCH 11:30

K:355.5 / B:12.6 / T:11.4 / WP:48.3 / F:4.6 / WW:4.8

JOGURT Z OWSIANKĄ, POMARAŃCZĄ I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Imbir - 1 g (0.2 x Plaster)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Płatki owsiane zalewamy wrzątkiem (centymetr powyżej poziomu płatków). Odstawiamy do wystudzenia. Mieszamy z miodem, startym imbirem, drobno posiekanymi orzechami. Na wierzch nakładamy jogurt. Przykrywamy warstwą obranych ze skórek pomarańczy.

KASZOTTO GRZYBOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kapusta, kiszona - 110 g (1 x Szklanka)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 15 g (1.5 x łyżka)

Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)

Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)

Monini Rice&More; włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż - 250 g (25 x łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Bulion warzywny (domowy) - 75 g (0.3 x Szklanka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

KIWI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 25 minut

Mięso indyka kroimy w kostkę i marynujemy w sosie sojowym. Odstawiamy na bok. W głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę. Szklimy cebulę pokrojoną w grubą kostkę. Dodajemy tymianek oraz pieczarki i na niezbyt mocnym ogniu dusimy aż się lekko zarumienią. Do grzybowej bazy dodajemy bulion oraz Rice&More; i smażymy przez 2-3 minuty. Dodajemy kawałki indyka. Delikatnie mieszamy i pod przykryciem na bardzo małym ogniu dusimy kaszotto przez kolejne 5 minut. Na koniec doprawiamy całość solą, pieprzem i dużą ilością posiekanej natki pietruszki. Podajemy z kiszoną kapustą.

Jeśli mamy w domu suszone grzyby możemy dodać 2-3 szt. do smaku.

KOLACJA 19:30

K:342.8 / B:22.5 / T:9.9 / WP:34.7 / F:10.9 / WW:3.5

PASTA Z BIAŁEGO SERA I RZODKIEWEK

Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

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

Cebula czerwona - 15 g (0.15 x Sztuka)

Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Ser twarogowy półtłusty - 70 g (0.35 x Opakowanie)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Twaróg rozgniatamy widelcem razem z solą, pieprzem i jogurtem. Dodajemy drobno posiekaną cebulkę, rzodkiewki, koper i szczypior. Mieszamy. Podajemy posypane świeżo mielonym siemieniem lnianym wraz z pieczywem.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1512.7 B: 85.1 T: 49.9 WP: 161.3 F: 33.4 WW: 16.2

Środa

ŚNIADANIE 07:30

K:418.2 / B:30.3 / T:17.6 / WP:30.7 / F:7.9 / WW:3.2

OMLET Z PIECZARKAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.08 x Szklanka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)

Roszponka - 20 g (1 x Garść)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)

Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 30 g (2 x Plaster)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Na patelni rozgrzewamy odrobinę oliwy i smażymy drobno posiekane pieczarki. Jajka rozbijamy z odrobiną mleka, posiekaną pietruszką, solą i pieprzem. Masę jajeczną wlewamy na patelnię z grzybami. Potrzęsamy patelnię aby masa jajeczna równomiernie pokryła dno patelni i grzyby. Smażymy na wolnym ogniu aż do ścięcia jajek. Na 1/2 omeletu układamy startą mozzarellę i składamy go na połowę. Obracamy na drugą stronę i smażymy aż do rozpuszczenia sera. Omlet podajemy z pieczywem, roszką i pomidorkami.

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

LUNCH 11:30**K:363.7 / B:15.4 / T:13.2 / WP:42.9 / F:5.7 / WW:4.3****BANANOWY KREM TWAROGOWY Z ORZECHAMI**

Cynamon - 2.5 g (0.5 x łyżeczka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.25 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Płatki owsiane zalewamy wrzątkiem. Miksujemy z bananem, orzechami, cynamonem i twarogiem. Podajemy w formie kremu lub jako rozwodnione smoothie.

OBIAD 15:30**K:411.3 / B:27.4 / T:11.1 / WP:44.1 / F:8.2 / WW:4.5****KASZOTTO GRZYBOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

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

**JABŁKO**

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

KOLACJA 19:30**K:340.0 / B:19.9 / T:8.7 / WP:37.9 / F:12.1 / WW:3.8****ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 260 g (13 x łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x Porcja)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Kolendra (świeża) - 15 g (15 x Listek)
Papryczka ostra (chili) - 5 g (0.25 x Sztuka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 15 g (1.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

Na oliwie podsmażamy drobno posiekaną cebulkę oraz czosnek. Po chwili dodajemy pozostałe przyprawy i chwilę prażymy. Dodajemy pokrojone w małą kostkę bataty. Zalewamy całość około 2-3 szklankami wody (ilość zależy od preferencji dotyczących gęstości zupy) oraz passatą pomidorową. Gotujemy przez około 20 minut. Pod koniec gotowania dodajemy ciecierzycę i pokrojonego w kostkę indyka. Kiedy mięso się ugotuje zupę doprawiamy solą. Podajemy ze świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

SUMA K: 1533.1 B: 93.0 T: 50.5 WP: 155.6 F: 34.0 WW: 15.7

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30**K:391.8 / B:14.7 / T:15.0 / WP:46.3 / F:6.0 / WW:4.6****OWSIANKA JOGURTOWA Z POMARAŃCZĄ**

Miód pszczele - 6 g (0.25 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180 g (9 x łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Płatki owsiane zalewamy wrzątkiem i mieszamy z cynamonem (lub kardamonem). Dodajemy posiekane orzechy włoskie oraz miód. Całość polewamy jogurtem i podajemy z częstkami pomarańczy lub owocami jagodowymi z mrożonki.

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

LUNCH 11:30**K:406.0 / B:24.4 / T:16.8 / WP:34.6 / F:9.3 / WW:3.5****KANAPKA Z TWAROŻKIEM I PAPRYKĄ**

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser twarogowy półtłusty - 80 g (0.4 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

Twaróg mieszamy z jogurtem, ziołami i drobno pokrojoną papryką. Doprawiamy solą i pieprzem. Posypujemy siemieniem lnianym i rozdrobnionymi orzechami włoskimi. Kromki chleba podajemy z pastą twarogową i roszonką.

OBIAD 15:30**K:404.5 / B:26.6 / T:9.8 / WP:50.6 / F:6.8 / WW:5.0****PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)
Roszponka - 80 g (4 x Garść)
Płatki owsiane - 10 g (1 x łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 500 g (5 x Porcja)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 15 g (1.5 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Dorsz, świeży - 250 g (2.5 x Porcja)



Czas przygotowania: 20 minut

Rybę mielimy lub drobno siekamy. Dodajemy rozmacone jajko, drobno posiekany koper i przyprawy (sól, pieprz, koper, curry, sok z cytryny). Całość mieszamy ze zmielonymi płatkami owsianymi (można zamienić na odrobinę bułki tartej, mąki kukurydzianej albo panieru z ciecierzycy). Formujemy 15 małych pulpecików. Na patelni rozgrzewamy oliwę i szklimy plasterki czosnku. Dodajemy passatę. Doprawiamy solą, pieprzem i oregano. Do tak przygotowanego sosu delikatnie wkładamy pulpety. Przykrywamy pokrywką i gotujemy na bardzo małym ogniu przez około 10 minut. W połowie gotowania delikatnie przewracamy pulpety tyżką na drugą stronę. Podajemy z roszonką oraz kaszą.

KASZA JAGLANA

Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)

KOLACJA 19:30**K:340.0 / B:19.9 / T:8.7 / WP:37.9 / F:12.1 / WW:3.8****ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 1542.2 B: 85.6 T: 50.3 WP: 169.5 F: 34.2 WW: 16.9**

Piątek

ŚNIADANIE 07:30**K:406.9 / B:23.6 / T:18.0 / WP:32.5 / F:10.5 / WW:3.4****JAJKA SADZONE NA PAPRYCIE, GRZYBACH I CEBULCE**

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka czerwona - 35 g (0.25 x Sztuka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x łyżka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Na oliwie szklimy cebulę. Dodajemy plasterki pieczarek oraz paski papryki. Wlewamy 2-3 łyżki wody i solimy. Po 2 minutach wbijamy jajka i przykrywamy. Dusimy pod przykryciem przez około 4 minuty. Podajemy z natką pietruszki i pieczywem.

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

LUNCH 11:30**K:409.7 / B:18.1 / T:12.1 / WP:48.3 / F:10.4 / WW:5.0****SAŁATKA Z KUKURYDZY, CZERWONEJ FASOLI I POMIDORÓW**

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Cebula czerwona - 25 g (0.25 x Sztuka)
Awokado - 25 g (0.18 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 70 g (4.67 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x Łyżka)
Rice&More: 90 sek. 7 ziaren - 50 g (0.4 x Porcja)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czas przygotowania: 5 minut

Pomidorki myjemy i kroimy na połowę. Awokado obieramy i kroimy w kostkę. Cebulę drobno siekamy. Mieszamy z Rice&More, kukurydzą, fasolą, sokiem z cytryny, i drobno posiekaną kolendrą (lub natką pietruszki). Doprawiamy solą i pieprzem.

KEFIR, 2% TŁUSZCZU

Kefir, 2% tłuszczu - 250 g (12.5 x Łyżka)

OBIAD 15:30**K:391.5 / B:26.1 / T:12.2 / WP:37.4 / F:9.2 / WW:3.7****PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

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

Rice&More: 90 sek. 7 ziaren - 100 g (0.8 x Porcja)

KOLACJA 19:30**K:340.0 / B:19.9 / T:8.7 / WP:37.9 / F:12.1 / WW:3.8****ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 1548.0 B: 87.7 T: 50.9 WP: 156.1 F: 42.3 WW: 15.9**

Sobota

ŚNIADANIE 07:30**K:418.7 / B:22.2 / T:19.7 / WP:31.4 / F:10.1 / WW:3.2****JAJKA SADZONE PO MEKSYKAŃSKU**

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Cebula czerwona - 25 g (0.25 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 60 g (3 x Łyżka)
Awokado - 45 g (0.32 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Na patelnie wlewamy pół szklanki wody. Kiedy zacznie wrzeć wbijamy jajka i przykrywamy. Gotujemy na średnim ogniu przez około 3 minuty (do ścięcia białek). Wyciągamy łyżką cedzakową na talerz. Fasolę rozgniatamy z przyprawami i kukurydzą na pastę. Nakładamy na chleb. Całość podajemy z plasterkami awokado i pomidorkami koktajlowymi oraz kolendrą lub natką pietruszki.

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

OWSIANKA Z JABŁKIEM

Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
 Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
 Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
 Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
 Miód pszczeli - 6 g (0.25 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Płatki gotujemy na mleku. Dodajemy starte jabłko, miód i cynamon. Podajemy z posiekanymi orzechami.

OBIAD 15:30

WOŁOWE CHILI CON CARNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)


Zjedz 1 z 2 porcji 
 Kasza jagłana - 50 g (3.85 x Łyżka)
 Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Passata pomidorowa (przecier) - 300 g (3 x Porcja)
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)
 Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x Łyżka)
 Mięso wołowe (świeżo mielone z połówicy) - 100 g (1 x Porcja)
 Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x Łyżka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Papryczka ostra (chili) - 2 g (0.1 x Sztuka)
 Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
 Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
 Kolendra (ziarna) - 1 g (1 x Sztuka)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
 Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Czas przygotowania: 45 minut

Na oliwie szklimy drobno posiekaną cebulę. Po chwili dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, drobno posiekaną zieloną paprykę i przyprawy. Smażymy 2 minuty. Do tak przygotowanej bazy dodajemy mielone lub posiekane mięso. Dokładnie mieszamy i smażymy aż do momentu lekkiego zarumienienia. Dodajemy pomidory i czekoladę. Gotujemy na wolnym ogniu przez około 45-60 minut. W razie potrzeby dolewamy wody. Kiedy sos się zagęści, a mięso będzie już miękkie dodajemy fasolę i kukurydzę. Doprawiamy sokiem z limonki i w razie potrzeby syropem klonowym. Podajemy z ugotowaną kaszą jagłaną i ziołami.

KOLACJA 19:30

PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji 
 Potrawa powinna być już gotowa.
 Przepis znajdziesz powyżej.

RICE&MORE: 90 SEK. 7 ZIAREN

Rice&More: 90 sek. 7 ziaren - 100 g (0.8 x Porcja)

SUMA K: 1519.1 B: 82.0 T: 53.4 WP: 155.9 F: 34.4 WW: 15.7

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30

TOSTY Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
 Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 45 g (3 x Plaster)
 Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)
 Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

Chleb zapiekamy z mozzarellą i suszonym oregano. W tym czasie pomidory kroimy w ćwiartki i mieszamy z posiekaną bazylią, oliwą oraz solą i pieprzem. Na grzanki nakładamy plastry awokado i sałse pomidorową.

WODA MUSZYNIANKA

Woda Muszynianka - 1500 g (6 x Szklanka)

LUNCH 11:30

K:381.5 / B:16.1 / T:8.5 / WP:56.7 / F:13.7 / WW:5.6

SAŁATKA Z MAKARONU I GRILLOWANYCH WARZYW

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyżeczka)
Tymianek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)
Papryka czerwona - 105 g (0.75 x Sztuka)
Cebula - 75 g (0.75 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Warzywa kroimy w plastry i marynujemy w oliwie z dodatkiem ziół i pieprzu. Grillujemy. Wystudzone warzywa mieszamy z ugotowanym al dente makaronem pełnoziarnistym i posiekaną natką pietruszki.

OBIAD 15:30

K:373.9 / B:21.4 / T:10.0 / WP:44.4 / F:9.9 / WW:4.5

WOŁOWE CHILI CON CARNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KOLACJA 19:30

K:377.8 / B:27.5 / T:17.0 / WP:24.8 / F:6.0 / WW:2.5

PIZZA Z PATELNI

Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g (0.12 x Szklanka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Bazyliia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 45 g (3 x Plaster)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut


Jajko mieszamy z mlekiem, mąką i oregano. Ciasto wylewamy na dobrze rozgrzaną patelnię lekko nasmarowaną oliwą. Smażymy z dwóch stron. Po przewróceniu placka na drugą stronę smarujemy go passatą doprawioną oregano, solą i pieprzem. Układamy posiekaną mozzarellę i przykrywamy aż ser się roztopi. Pizzę podajemy z rukolą lub listkami świeżej bazylii i polewamy pozostałą porcją oliwy.

SUMA K: 1523.3 B: 85.7 T: 52.5 WP: 159.2 F: 40.0 WW: 16.0

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	40 g	40 x Listek
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	400 g	20 x Łyżka
Cukinia	200 g	0.67 x Sztuka
Czosnek	42.5 g	8.5 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	260 g	13 x Łyżka
Imbir	6 g	1.2 x Plaster
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kapusta, kiszona	110 g	1 x Szklanka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	32 g	4 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	160 g	10.67 x Łyżka
Papryczka ostra (chili)	7 g	0.35 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	400 g	20 x Sztuka
Pietruszka, liście	84 g	14 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	600 g	30 x Sztuka
Rozpzonka	200 g	10 x Garść
Rzodkiewka	150 g	10 x Sztuka
Szcypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	5 g	5 x Szczypta
Cynamon	10.5 g	2.1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	10 g	2.5 x Łyżeczka
Kolendra (ziarna)	1 g	1 x Sztuka
Kolendra (świeża)	30 g	30 x Listek
Kurkuma	15 g	3 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	14 g	2.8 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	8 g	2.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	14 g	14 x Szczypta
Sól biała	21 g	21 x Szczypta
Tymianek	3 g	0.75 x Łyżeczka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	150 g	0.6 x Szklanka
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	1400 g	14 x Porcja
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	400 g	20 x Łyżka
Kefir, 2% tłuszczu	250 g	12.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	500 g	2 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie

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
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	120 g	8 x Plaster
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	146 g	11.23 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Monini Rice&More; włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż	250 g	25 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	30 g	2 x Łyżka
Płatki owsiane	120 g	12 x Łyżka
Rice&More; 90 sek. 7 ziaren	250 g	2 x Porcja
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	65 g	4.33 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	20 g	4 x Łyżeczka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso wołowe (świeżo mielone z połównicy)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	15 g	2.5 x Łyżka
Woda Muszynianka	10000 g	40 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato	105 g	10.5 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	390 g	13 x Kromka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	250 g	2.5 x Porcja

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