

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

Dieta dla serca - 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
Guacamole Woda mineralna niegazowana Chleb żytni razowy	Tofucznicza z pieczarkami (Przepis z książki Poranne Inspiracje) Chleb żytni razowy Woda mineralna niegazowana	Placuszki bananowo-owsiane z nerkowcami i cynamonem Woda mineralna niegazowana	Budyń owsiano-migdałowy Woda mineralna niegazowana	Waniliowy budyń jęczmienny z prażonymi śliwkami Woda mineralna niegazowana	Waniliowy budyń jęczmienny z prażonymi śliwkami Woda mineralna niegazowana	Placuszki bananowo-owsiane z nerkowcami i cynamonem Woda mineralna niegazowana
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
Owsianka marchewkowa z cynamonem	Pasta z białej fasoli z porem i żurawiną (przepis z książki Dieta na Wynos) Marchew	Krem z zielonych warzyw i mięty (przepis inspirowany książką Dieta na Wynos)	Krem z zielonych warzyw i mięty (przepis inspirowany książką Dieta na Wynos)	Orientalna pasta z ciecierzycy i orzechów (Przepis inspirowany książką Dieta na Wynos) Seler naciowy	Paprykowa zupa harirra (Przepis inspirowany książką Dieta na Wynos)	Paprykowa zupa harirra (Przepis inspirowany książką Dieta na Wynos)
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Cytrynowy dorsz z fasolką szparagową Monini Rice&More; włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż	Marokańskie wege klopsiki z daktylami (Przepis z eBooka WegePodróż) Kasza jęczmienna, perłowa	Marokańskie wege klopsiki z daktylami (Przepis z eBooka WegePodróż) Monini Rice&More; włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż	Tabbouleh z groszkiem i grillowaną rybą	Tofu w sosie migdałowym z brokułami i ryżem	Tofu w sosie migdałowym z brokułami i ryżem	Risotto z krewetkami i groszkiem (Przepis inspirowany książką Dieta na Wynos)
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Orzechy nerkowca (bez soli) Pomarańcza	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy włoskie Kiwi	Bananachia	Truskawki Orzechy nerkowca (bez soli)	Grejpfrut Orzechy włoskie	Jabłko pieczone z migdałami
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Pasta z białej fasoli z porem i żurawiną (przepis z książki Dieta na Wynos) Chleb żytni razowy	Sałatka z komosy ryżowej i awokado (przepis inspirowany ebookiem owsiana.pl)	Sałatka z krewetkami i awokado (inspirowana książką Dieta na Wynos)	Orientalna pasta z ciecierzycy i orzechów (Przepis inspirowany książką Dieta na Wynos) Chleb żytni razowy Marchew Seler naciowy	Paprykowa zupa harirra (Przepis inspirowany książką Dieta na Wynos)	Sałatka z brokułów i ziamniaków	Kaszotto grzybowe z soczewicą zieloną
K: 1686.2 / B: 79.7 T: 62.0 / WP: 180.4 F: 41.2 / WW: 18.0	K: 1736.3 / B: 72.7 T: 65.7 / WP: 192.9 F: 55.5 / WW: 19.4	K: 1711.7 / B: 74.2 T: 62.0 / WP: 187.3 F: 42.6 / WW: 19.0	K: 1743.0 / B: 78.6 T: 63.4 / WP: 182.2 F: 48.0 / WW: 18.3	K: 1689.0 / B: 70.7 T: 63.7 / WP: 189.5 F: 44.8 / WW: 19.2	K: 1734.5 / B: 72.4 T: 63.9 / WP: 198.2 F: 47.3 / WW: 20.1	K: 1726.5 / B: 71.6 T: 61.8 / WP: 199.8 F: 43.5 / WW: 20.2

KOMENTARZ

Dieta dla osób z podwyższonym poziomem cholesterolu i trójglicerydów - Monini & Okiem Dietetyka. Zawiera przepisy z mojej drugiej książki Dieta na Wynos, ebooka WegePodróż z bloga karolinaponzo.pl, w którym miałam okazję pracować jako fotograf oraz ebooka Gotuj z Radością autorstwa Justyny Świetlickiej z bloga owsiana.pl.

Więcej na temat diety dla serca przeczytasz na moim blogu pod linkiem www.okiemdietetyka.pl/dieta-dla-serca-teoria-i-darmowy-jadlospis-na-1700-kcal

w razie pytań dotyczących diety i przepisów w niej zawartych, odezwij się na grupie <https://www.facebook.com/groups/pod.okiem.dietetyka>

Jeśli jeszcze nie śledzisz moich kanałów social media, koniecznie zacznij:
<https://www.facebook.com/OkiemDietetyka>
http://instagram.com/viola_okiem_dietetyka/

Dieta w tym pliku zawiera około 1700 kcal, 75 g białka, 65 g tłuszczów i 190 g węglowodanów. Znajdziesz w niej średnio 45 g błonnika dziennie, odpowiednio dużo wapnia, żelaza, cynku, witamin z grupy B (także witaminy B12), witaminy A, C i E. Jedyne co musisz suplementować podczas stosowania tej diety to witamina D. Do końca maja stosuj dawkę 1000-2000 IU, a w okresie letnim dostosuj dawkę do swojego trybu życia.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:366.1 / B:6.1 / T:22.0 / WP:32.3 / F:9.0 / WW:3.3

GUACAMOLE

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Sok z limonki - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)

Awokado obieramy i rozgniatamy widelcem. Dodajemy posiekaną cebulkę, zioła, sok z limonki, oliwę i ćwiartki pomidorów koktajlowych. Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z tostami z chleba razowego.

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:346.4 / B:12.1 / T:13.0 / WP:38.2 / F:8.2 / WW:3.8

OWSIANKA MARCHEWKOWA Z CYNAMONEM

Daktylę, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mleko sojowe naturalne bio - 150 g (0.6 x Szklanka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Kardamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Marchewkę obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach. W rondelku podgrzewamy płatki z dodatkiem mleka sojowego i marchewki, posiekanych daktyli oraz przypraw korzennych. Gotujemy przez min. 5 minuty aż marchewka zmięknie. Przekładamy do miseczki. Podajemy z posiekanymi orzechami

CYTRYNOWY DORSZ Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)
 Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
 Fasola szparagowa - 90 g (1 x Garść)
 Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Skórka z cytryny (starta) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)

Dorsza myjemy i osuszamy. Doprawiamy skórką z cytryny, solą i pieprzem. Zawijamy w papier do pieczenia razem z połówkami pomidorków i plasterkami cukinii jak cukierek i pieczemy w 200 stopniach C przez około 20 minut. W międzyczasie podgrzewamy Rice&More; i gotujemy al dente fasolkę szparagową (można zamienić na szparagi, brokuty, brukselkę lub blanszowany szpinak). Rybę przekładamy na talerz. Podajemy z koperkiem, sokiem z cytryny i oliwą wraz z ziarnami i fasolką.

MONINI RICE&MORE; WŁOSKI ORKISZ, SOCZEWICA I BRĄZOWY RYŻ

Monini Rice&More; włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż - 100 g (10 x Łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:177.0 / B:4.5 / T:7.0 / WP:23.3 / F:4.3 / WW:2.2

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:347.2 / B:13.1 / T:7.3 / WP:51.1 / F:13.4 / WW:5.1

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI Z POREM I ŻURAWINĄ (PRZEPIS Z KSIĄŻKI DIETA NA WYDOS) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Fasola biała, nasiona suche - 80 g (4 x Łyżka)
 Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)
 Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Rozmaryn - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)



Fasolę gotujemy według zaleceń producenta (opcjonalnie można użyć fasoli z puszki, ale uwaga na sól!). Studzimy. Pora kroimy w cienkie półksiężyce i przekładamy na patelnię z oliwą. Na niewielkim ogniu szklimy pory z dodatkiem posiekanej żurawiny (lub rodzynek) i drobno posiekanego rozmarynu aż do całkowitej miękkości. Studzimy. W międzyczasie fasolę miksujemy z chrzanem na gładki krem. Łączymy fasolę z porami i doprawiamy pastę pieprzem. Mocno schładzamy.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1686.2 B: 79.7 T: 62.0 WP: 180.4 F: 41.2 WW: 18.0

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:417.1 / B:29.7 / T:17.5 / WP:35.2 / F:12.3 / WW:3.6

TOFUJCZNICA Z PIECZARKAMI (PRZEPIS Z KSIĄŻKI PORANNE INSPIRACJE)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
 Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 120 g (0.67 x Opakowanie)
 Płatki drożdżowe - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
 Bulion warzywny (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)
 Sól czarna kawałki namak - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

Grzyby dokładnie oczyszczamy i kroimy na mniejsze kawałki. Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i szklimy drobno pokrojoną cebulkę. Dodajemy pieczarki i smażymy przez 3-4 minuty. Po tym czasie do grzybów rozkruszamy tofu. Smażymy kolejne 2 minuty, po czym zalewamy bulionem i gotujemy aż do odparowania nadmiaru płynu. Na sam koniec doprawiamy danie kurkumą, czarną lub himalajską solą, płatkami drożdżowymi, pieprzem i drobno posiekaną pietruszką.

CHLEB ŻYJNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:255.5 / B:11.0 / T:6.6 / WP:32.3 / F:13.2 / WW:3.2

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI Z POREM I ŻURAWINĄ (PRZEPIS Z KSIĄŻKI DIETA NA WYNIOS) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

MARCHEW

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:505.4 / B:16.8 / T:13.7 / WP:70.4 / F:18.1 / WW:7.0

MAROKAŃSKIE WEGE KLOPSIKI Z DAKTYLAMAMI (PRZEPIS Z EBOOKA WEGEPODRÓŻ) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)

Marchew - 23 g (0.51 x Sztuka)

Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

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

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Płatki drożdżowe - 5 g (0.5 x Łyżka)

Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200 g (0.51 x Opakowanie)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Sztuka)

Kolendra (świeża) - 20 g (20 x Listek)

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

Goździki (mielone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Skórka z cytryny (starta) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Ciecierzycza (ugotowana) - 180 g (9 x Łyżka)

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

Na łyżeczce oliwy smażymy drobno posiekaną cebulkę, przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i startą na tarce o grubych oczkach małą marchewkę. Doprawiamy pieprzem, kminem, łyżką soku z cytryny, potową przygotowanej skórki z cytryny, cynamonem i goździkami. Smażymy aż do odparowania nadmiaru płynu (masa powinna być jak najbardziej sucha). Ciecierzycę odcedzamy i miksujemy w malakserze. Nie musi być dokładnie. Moim zdaniem fajniejszy efekt uzyskamy, kiedy będą wyczuwalne kawałki ciecierzycy w klopsikach. Do tak przygotowanej ciecierzycy dodajemy bazę z patelni, mielone migdały, potowę posiekanych ziół, płatki drożdżowe i paprykę. Dokładnie mieszamy i formujemy 12 małych klopsików. Układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni C na 45 minut.

W tym czasie przygotowujemy sos pomidorowy. Na łyżeczce oliwy szklimy zmiażdżony ząbek czosnku. Dodajemy drobno posiekane daktyle, skórkę i sok z cytryny oraz passatę pomidorową. Sos doprawiamy solą, pieprzem i odrobiną kminu rzymskiego. Gotujemy do odparowania 1/3 objętości.

Do tak przygotowanego sosu dodajemy klopsiki. Całość posypujemy natką i kolendrą.

KASZA JĘCZMIENNA, PERŁOWA

Kasza jęczmienna, perłowa - 50 g (3.33 x Łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:174.9 / B:3.0 / T:9.6 / WP:16.9 / F:4.0 / WW:1.7

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ I AWOKADO (PRZEPIS INSPIROWANY EBOOKIEM OWSIANA.PL)

Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)
 Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
 Granat - 25 g (0.25 x Sztuka)
 Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Cebula czerwona - 25 g (0.25 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

Komosę ryżową gotujemy według zaleceń producenta. Awokado oraz cebulę kroimy w kostkę i przekładamy do miseczki. Dodajemy szpinak, przestudzoną komosę i pestki granatu. Z oliwy, soku z cytryny i syropu klonowego przygotowujemy dressing. Sałatkę mieszamy z sosem i lekko podprażonymi pestkami dyni.

SUMA K: 1736.3 B: 72.7 T: 65.7 WP: 192.9 F: 55.5 WW: 19.4

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:409.9 / B:13.0 / T:12.4 / WP:57.2 / F:7.2 / WW:5.7

PLACUSZKI BANANOWO-OWSIANE Z NERKOWCAMI I CYNAMONEM

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
 Truskawki - 70 g (1 x Garść)
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
 Mleko sojowe naturalne bio - 150 g (0.6 x Szklanka)
 Soda oczyszczona - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
 Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
 Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)

Napój sojowy mieszamy z sokiem z cytryny i odstawiamy na chwilę do stężenia. Banana obieramy i rozgniatamy widelcem. Łączymy go z napojem sojowym i syropem klonowym. Płatki owsiane, nerkowce mielimy z sodą i cynamonem na mąkę. Dodajemy do składników mokrych. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki. Odstawiamy na 5 minut, żeby ciasto zgęstniało. Placuszki smażymy na suchej, dobrze rozgrzanej patelni na złoty kolor z obu stron. Podajemy z ulubionymi owocami jagodowymi

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:305.8 / B:13.8 / T:12.8 / WP:28.2 / F:10.4 / WW:2.9

KREM Z ZIELONYCH WARZYW I MIĘTY (PRZEPIS INSPIROWANY KSIĄŻKĄ DIETA NA WYDOS) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)
 Dynia, pestki, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)
 Groszek zielony, mrożony - 200 g (1.33 x Porcja)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
 Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Ziemiaki - 140 g (2 x Sztuka)
 Mięta (świeża) - 10 g (10 x Łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Bulion warzywny (domowy) - 375 g (1.5 x Szklanka)
 Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)



Na oliwie szklimy drobno pokrojonego pora. Dodajemy ziemniaki i cukinię pokrojone w małą kosteczkę (szybciej się ugotują) oraz bulion i gotujemy całość na niewielkim ogniu przez około 20-25 minut. Po tym czasie dodajemy rozmrożony groszek i gotujemy około 5 minut. Ważne, aby nie gotować zupy zbyt długo, bo straci kolor. Po tym czasie dodajemy mięte i natkę. Miksujemy zupę na jedwabisty krem. Doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Podajemy z pestkami dyni, świeżo mielonym pieprzem i posiekaną natką.

OBIAD 12:30

K:482.9 / B:19.4 / T:14.1 / WP:60.6 / F:15.9 / WW:6.1

MAROKAŃSKIE WEGE KLOPSIKI Z DAKTYLAMI (PRZEPIS Z EBOOKA WEGEPODRÓŻ) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



MONINI RICE&MORE: WŁOSKI ORKISZ, SOCZEWICA I BRĄZOWY RYŻ
Monini Rice&More: włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż - 100 g (10 x łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:189.9 / B:3.8 / T:9.8 / WP:19.4 / F:4.1 / WW:2.0

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

KIWI

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:323.2 / B:24.2 / T:13.0 / WP:21.9 / F:4.9 / WW:2.3

SALAATKA Z KREWETKAMI I AWOKADO (INSPIROWANA KSIĄŻKĄ DIETA NA WYNOS)

Awokado - 35 g (0.25 x Sztuka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 x Sztuka)

Krewetki - 125 g (1.25 x Porcja)

Sok z limonki - 6 g (1 x łyżka)

Monini Rice&More: włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż - 50 g (5 x łyżka)

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

Krewetki gotujemy przez około 2-3 minuty w sporej ilości wrzącej wody. Odcadzamy. Marynujemy w soku z limonki, posiekanej kolendrze, pieprzu i soli. W miseczce umieszczamy Rice&More: 90 sek., szpinak, plasterki ogórka świeżego, połówki pomidorków koktajlowych i pokrojone w plasterki awokado. Dodajemy krewetki. Całość posypujemy kolendrą i polewamy oliwą. Przed podaniem doprawiamy solą oraz pieprzem i skrapiamy sokiem z limonki.

SUMA K: 1711.7 B: 74.2 T: 62.0 WP: 187.3 F: 42.6 WW: 19.0

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:380.8 / B:14.8 / T:14.5 / WP:40.2 / F:7.5 / WW:4.0

BUDYŃ OWSIANO-MIGDAŁOWY

Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

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

Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x łyżeczka)

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:305.8 / B:13.8 / T:12.8 / WP:28.2 / F:10.4 / WW:2.9

KREM Z ZIELONYCH WARZYW I MIĘTY (PRZEPIS INSPIROWANY KSIĄŻKĄ DIETA NA WYNOS) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 12:30**K:509.5 / B:31.9 / T:22.1 / WP:40.4 / F:9.3 / WW:4.0****TABBOULEH Z GROSZKIEM I GRILLOWANĄ RYBĄ**

Granat - 25 g (0.25 x Sztuka)
Groszek zielony, mrożony - 50 g (0.33 x Porcja)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Mięta (świeża) - 10 g (10 x Łyżka)
Cebula czerwona - 25 g (0.25 x Sztuka)
Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)

Komosę ryżową gotujemy według przepisu na opakowaniu. Studzimy. W osobnym garnku w dużej ilości niesolonej wody gotujemy przez około 4 minuty groszek zielony. Po tym czasie groszek odcedzamy i płuczemy lodowatą wodą. Komosę mieszamy z groszkiem, pokrojoną w drobną kostkę czerwoną cebulką. Doprawiamy drobno posiekanymi ziołami, sokiem z cytryny, oliwą, solą i pieprzem. Wierzch posypujemy pestkami granatu. Danie podajemy z łososiem upieczonym z dodatkiem odrobiny pieprzu, soku i skórki cytryny (15-20 minut w 200 stopniach C).

PODWIECZOREK 16:00**K:185.5 / B:4.3 / T:4.2 / WP:27.9 / F:5.7 / WW:2.8****BANANACHIA**

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Mleko sojowe naturalne bio - 50 g (0.2 x Szklanka)

Nasiona chia namaczamy w mleku sojowym. Kiedy nasionka napęczniejemy mieszamy je z musem bananowym.

KOLACJA 19:00**K:361.4 / B:13.8 / T:9.8 / WP:45.5 / F:15.0 / WW:4.6****ORIENTALNA PASTA Z CIECIERZYCY I ORZECHÓW (PRZEPIS
INSPIROWANY KSIĄŻKĄ DIETA NA WYNOS) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Sztuka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Ciecierzycyca (ugotowana) - 200 g (10 x Łyżka)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 5 g (0.5 x Łyżka)



Ciecierzycę płuczemy pod bieżącą wodą. Wrzucamy do wysokiego naczynia. Dodajemy namoczone nerkowce (lub inne orzechy), posiekane daktyle, przyprawy i 3 łyżki wody. Miksujemy bardzo dokładnie na gładką, kremową pastę. Posypujemy pestkami granatu i listkami zieleniny. Całość polewamy łyżeczką oliwy. Podajemy ze słupkami warzyw i pieczywem

CHLEB ŻYTNI RAZOWY

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

MARCHEW

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

SELER NACIOWY

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

SUMA K: 1743.0 B: 78.6 T: 63.4 WP: 182.2 F: 48.0 WW: 18.3

ŚNIADANIE 07:00

K:343.9 / B:9.5 / T:5.5 / WP:57.5 / F:7.6 / WW:5.7

WANILIOWY BUDYŃ JĘCZMIENNY Z PRAŻONYMI ŚLIWKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza jęczmienna, perłowa - 100 g (6.67 x łyżka)

Śliwki - 240 g (3 x Garść)

Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)

Mleko sojowe naturalne bio - 300 g (1.2 x Szklanka)

Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)

Kardamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 6 g (2 x łyżeczka)

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

Kaszę gotujemy na wodzie (200ml) do całkowitej miękkości. Pod koniec gotowania dodajemy mleko sojowe, wanilię, syrop klonowy. Doprowadzamy do wrzenia i dokładnie miksujemy na idealnie muślinowy krem. Mieszamy go z nasionami chia i przelewamy do dwóch miseczek. Budyń jęczmienny podajemy ze śliwkami pokrojonymi w kostkę podduszonymi na odrobinie wody z dodatkiem kardamonu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:286.1 / B:12.0 / T:9.3 / WP:31.2 / F:11.7 / WW:3.2

ORIENTALNA PASTA Z CIECIERZYCY I ORZECHÓW (PRZEPIS INSPIROWANY KSIĄŻKĄ DIETA NA WYNOS) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

SELER NACIOWY

Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

OBIAD 12:30

K:525.5 / B:31.2 / T:24.1 / WP:45.1 / F:8.6 / WW:4.6

TOFU W SOSIE MIGDAŁOWYM Z BROKUŁAMI I RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Migdały - 30 g (2 x łyżka)

Papryczka ostra (chili) - 5 g (0.25 x Sztuka)

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 240 g (1.33 x Opakowanie)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Syrop klonowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Ryż basmati - 90 g (6 x łyżka)

Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Migdały miksujemy na mąkę. Dodajemy 2-3 łyżki wody, syrop klonowy, sos sojowy, drobno posiekany imbir, czosnek i chili. Mieszamy. Tofu odciskamy z nadmiaru płynu. Kroimy w plastry. Marynujemy w przygotowanym sosie. Tak przygotowane tofu układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy przez około 20-25 minut w temperaturze 180 stopni C (w międzyczasie możesz je obrócić na drugą stronę). Gotujemy ryż według zaleceń producenta. Brokuły gotujemy al dente w wodzie lub na parze. Przygotowana ilość jedzenia wystarcza na 2 posiłki.

PODWIECZOREK 16:00

K:184.4 / B:5.5 / T:11.5 / WP:15.5 / F:3.3 / WW:1.6

TRUSKAWKI

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 25 g (1.67 x łyżka)

PAPRYKOWA ZUPA HARIRRA (PRZEPIS INSPIROWANY KSIĄŻKĄ DIETA NA WYNOS) (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Daktyle, suszone - 30 g (6 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

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

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Soczewica zielona - 60 g (5 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Pomidory krojone w soku pomidorowym - 200 g (0.51 x Opakowanie)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Mielona słodka papryka - 10 g (2 x Łyżeczka)

Kardamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Sztuka)

Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Kmin rzymski (kumin) - 3 g (0.75 x Łyżeczka)

Goździki (mielone) - 2 g (0.67 x Łyżeczka)

Ciecierzycza (ugotowana) - 120 g (6 x Łyżka)

Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 30 g (3 x Łyżka)

Soczewicę zalewamy sporą ilością zimnej wody i odstawiamy na minimum 1 godzinę. Na oliwie szklimy cebulę, czosnek, starty imbir i chili. Dodajemy pozostałe przyprawy, posiekane daktyle oraz pokrojoną w drobną kostkę marchewkę i selera naciowego. Smażymy przez około 3-4 minuty cały czas mieszając. Po tym czasie dodajemy pomidory zmiksowane z pieczoną papryką bez skórki. Soczewicę zieloną osączamy i wkładamy do garnka. Całość zalewamy wodą lub bulionem bez tłuszczu i soli. Gotujemy na niewielkim ogniu przez około 30 minut (do miękkości soczewicy). Tak przygotowaną zupę wzbogacamy o ciecierzycę, drobno posiekaną natkę i kolendrę oraz sok z cytryny.

SUMA K: 1689.0 B: 70.7 T: 63.7 WP: 189.5 F: 44.8 WW: 19.2

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:343.9 / B:9.5 / T:5.5 / WP:57.5 / F:7.6 / WW:5.7

WANILIOWY BUDYŃ JĘCZMIENNY Z PRAŻONYMI ŚLIWKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:349.1 / B:12.5 / T:13.3 / WP:40.3 / F:13.6 / WW:4.1

PAPRYKOWA ZUPA HARIRRA (PRZEPIS INSPIROWANY KSIĄŻKĄ DIETA NA WYNOS) (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

TOFU W SOSIE MIGDAŁOWYM Z BROKUŁAMI I RYZEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 16:00

K:187.9 / B:3.7 / T:9.5 / WP:19.1 / F:5.2 / WW:1.9

GREJPFRUT

Grejpfrut - 220 g (1 x Sztuka)

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

KOLACJA 19:00

K:328.1 / B:15.5 / T:11.5 / WP:36.2 / F:12.3 / WW:3.8

SAŁATKA Z BROKUŁÓW I ZIAMNIAKÓW

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Sok cytrynowy - 5 g (0.83 x łyżka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

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

Ziemniaki dokładnie szorujemy, kroimy w ćwiartki i gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie. Studzimy. Brokuły gotujemy al dente, odcedzamy i hartujemy lodowatą wodą. Do naczynia wrzucamy brokuły, ziemniaki, połówki pomidorów oraz szpinak (lub inną zieleninę). W osobnym naczyniu przygotowujemy dressing. Mieszmamy oliwę, sok z cytryny, musztardę, drobno posiekany koperek, sól oraz pieprz. Dressing łączymy z sałatką tuż przed podaniem. Posypujemy pestkami dyni.

SUMA K: 1734.5 B: 72.4 T: 63.9 WP: 198.2 F: 47.3 WW: 20.1

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:351.8 / B:10.4 / T:10.8 / WP:50.0 / F:6.3 / WW:5.0

PLACUSZKI BANANOWO-OWSIANE Z NERKOWCAMI I CYNAMONEM

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Mleko sojowe naturalne bio - 100 g (0.4 x Szklanka)

Soda oczyszczona - 0.5 g (0.1 x łyżeczka)

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

Napój sojowy mieszamy z sokiem z cytryny i odstawiamy na chwilę do stężenia. Banana obieramy i rozgniatamy widelcem. Łączymy go z napojem sojowym i syropem klonowymi. Płatki owsiane, nerkowce mielimy z sodą i cynamonem na mąkę. Dodajemy do składników mokrych. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki. Odstawiamy na 5 minut, żeby ciasto zgęstniało. Placuszki smażymy na suchej, dobrze rozgrzanej patelni patelni na złoty kolor z obu stron. Podajemy z ulubionymi owocami jagodowymi

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:349.1 / B:12.5 / T:13.3 / WP:40.3 / F:13.6 / WW:4.1

PAPRYKOWA ZUPA HARIRRA (PRZEPIS INSPIROWANY KSIĄŻKĄ DIETA NA WYNOS) (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

OBIAD 12:30**K:461.2 / B:28.2 / T:17.2 / WP:41.1 / F:8.4 / WW:4.1****RISOTTO Z KREWETKAMI I GROSZKIEM (PRZEPIS INSPIROWANY KSIĄŻKĄ
DIETA NA WYNOS)**

Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Groszek zielony, mrożony - 100 g (0.67 x Porcja)
Papryczka ostra (chili) - 2 g (0.1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ryż basmati - 30 g (2 x Łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)
Krewetki - 125 g (1.25 x Porcja)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 15 g (1.5 x Łyżka)

Na oliwie szklimy drobno posiekany czosnek i chwili. Dodajemy ryż i smażymy 2 minuty. Podlewamy stopniowo bulionem. Co jakiś czas mieszamy. W tym czasie ścieramy na tarce cukinię, krewetki pozbawiamy pancerzy i kroimy na mniejsze części. Po około 10 minutach gotowania ryżu w bulionie dodajemy groszek, cukinię i krewetki. Delikatnie mieszamy, przykrywamy i gotujemy przez 3-4 minuty. Doprawiamy risotto solą, pieprzem i dużą ilością drobno posiekanej natki pietruszki.

PODWIECZOREK 16:00**K:165.6 / B:3.6 / T:8.4 / WP:16.3 / F:4.9 / WW:1.6****JABŁKO PIECZONE Z MIGDAŁAMI**

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

Jabłko myjemy, osuszamy i przekrawamy na połowę. Pieczemy przez około 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Jabłko po upieczeniu posypujemy mielonymi migdałami.

KOLACJA 19:00**K:398.7 / B:16.8 / T:12.1 / WP:52.2 / F:10.3 / WW:5.3****KASZOTTO GRZYBOWE Z SOCZEWICĄ ZIELONĄ**

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kasza jęczmienna, perłowa - 30 g (2 x Łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Soczewica zielona - 40 g (3.33 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Bulion warzywny (domowy) - 200 g (0.8 x Szklanka)
Tymianek (świeży) - 1 g (0.2 x Porcja)
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato - 10 g (1 x Łyżka)


Soczewicę zalewamy wodą i odstawiamy na min. godzinę. W głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę. Szklimy pokrojoną w grubą kostkę cebulę. Dodajemy czosnek, tymianek i pieczarki. Na niezbyt mocnym ogniu dusimy aż się lekko zarumienią. Do grzybowej bazy dodajemy odcedzoną soczewicę. Smażymy przez 3 minuty. Po tym czasie całość zalewamy bulionem. Gotujemy około 10 minut co jakiś czas mieszając. Dodajemy kaszę i gotujemy jeszcze 10-15 minut do całkowitej miękkości. Na koniec doprawiamy całość solą, pieprzem i dużą ilością posiekanej natki pietruszki.

SUMA K: 1726.5 B: 71.6 T: 61.8 WP: 199.8 F: 43.5 WW: 20.2

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Chrzan tarty	10 g	2 x Łyżeczka
Ciecierzycza (ugotowana)	500 g	25 x Łyżka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czosnek	40 g	8 x Ząbek
Daktyle, suszone	70 g	14 x Sztuka
Fasola biała, nasiona suche	80 g	4 x Łyżka
Fasola szparagowa	90 g	1 x Garść
Granat	100 g	1 x Sztuka
Grejpfrut	220 g	1 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	350 g	2.33 x Porcja
Imbir	10 g	2 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Marchew	315 g	7 x Sztuka
Mięta (świeża)	20 g	20 x Łyżka
Ogórek zielony (długi)	180 g	1 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	11 g	0.55 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, liście	72 g	12 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	400 g	20 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	400 g	1.03 x Opakowanie
Por	140 g	1 x Sztuka
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Skórka z cytryny (starta)	4 g	1.33 x Łyżeczka
Soczewica zielona	100 g	8.33 x Łyżka
Sok z limonki	12 g	2 x Łyżka
Szpinak	150 g	6 x Garść
Truskawki	420 g	6 x Garść
Ziemiaki	280 g	4 x Sztuka
Śliwki	240 g	3 x Garść
Żurawina suszona	12 g	1 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	9 g	1.8 x Łyżeczka
Goździki (mielone)	3 g	1 x Łyżeczka
Kardamon	4 g	0.8 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	7 g	1.75 x Łyżeczka
Kolendra (ziarna)	6 g	6 x Sztuka
Kolendra (świeża)	40 g	40 x Listek
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Mielona słodka papryka	15 g	3 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	14 g	14 x Szczypta
Rozmaryn	2 g	0.5 x Łyżeczka
Sól biała	7 g	7 x Szczypta

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
Sól czarna kala namak	1 g	0.2 x Łyżeczka
Tymianek (świeży)	1 g	0.2 x Porcja
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	1275 g	5.1 x Szklanka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	9 g	3 x Łyżeczka
Musztarda	5 g	0.5 x Łyżeczka
Płatki drożdżowe	10 g	1 x Łyżka
Soda oczyszczona	1.5 g	0.3 x Łyżeczka
Sos sojowy ciemny	5 g	0.5 x Łyżka
Syrop klonowy	55 g	5.5 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	360 g	2 x Opakowanie
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	50 g	5 x Łyżka
Migdały	75 g	5 x Łyżka
Nasiona chia	25 g	5 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	85 g	5.67 x Łyżka
Orzechy włoskie	55 g	3.67 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, perłowa	180 g	12 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	100 g	7.14 x Łyżka
Monini Rice&More: włoski orkisz, soczewica i brązowy ryż	250 g	25 x Łyżka
Płatki owsiane	140 g	14 x Łyżka
Ryż basmati	120 g	8 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Porcja
Krewetki	250 g	2.5 x Porcja
Łosoś, świeży	100 g	1 x Porcja
NAPOJE		
Mleko sojowe naturalne bio	1000 g	4 x Szklanka
Sok cytrynowy	68 g	11.33 x Łyżka
Woda mineralna niegazowana	10500 g	42 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek, Monini GranFruttato	145 g	14.5 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	210 g	7 x Kromka

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