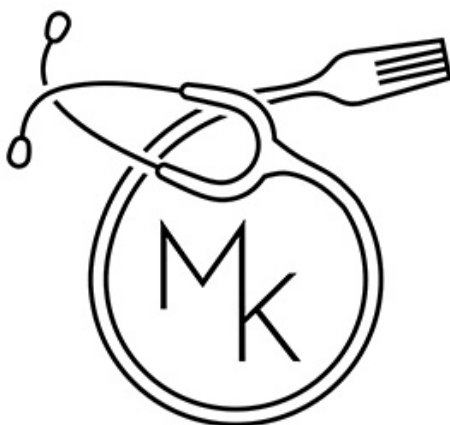


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



MARTYNA KAŁUŻA  
DIETETYK KLINICZNY

## JADŁOSPIS

**Dla:** **Jadłospis odpornościowy**  
**Dietetyk kliniczny:** **Martyna Kałuża**

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Grzanki żytnie Kanapki z pastą z pieczonych buraków, rukolą i serem kozim Ser, kozi (twardy) Rukola	Złota owsianka z malinami	Kanapki z hummusem, jajkiem i ogórkiem. Grejpfrut	Zapiekane sandwicze z łososiem Sałata	Budyniowa owsianka z borówkami i masłem orzechowym	Wiosenny omlet z sałatką, szparagami i sosem miodowym Chleb żytni na zakwasie	Placki bananowe z waniliowym serkiem i borówkami
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Beta-karotenowe smoothie	Grahamka z mozzarellą, pesto i rukolą	Bananowe smoothie z malinami i szpinakiem	Koktajl zdrowko Banan	Zestaw lunchowy z ryżem, awokado i jajkiem	Jogurt z leśnymi owocami i wiórkami	Grzanki z guacamole i mozzarellą
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Makaron z indykiem, szparagami i bazyliowym pesto	Surówka z czerwonej kapusty z pomarańczą Pstrąg pieczony z masłem i rozmarynem Kasza bulgur	Pęczak z warzywami po meksykańsku	Drobiowe filety z cukinią Makaron tagliatelle	Sałatka ze świeżych warzyw Łosoś grillowany z orientalnej marynacie Ziemniaki z pieca	Spaghetti bolognese ze świeżymi pomidorami	Imbirowe curry z indykiem Ryż basmati
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Kasza pęczak ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą	Pasta z makreli z chlebem i warzywami Chleb żytni na zakwasie	Jabłko Krem z pieczonego kalafiora z parmezanem i grzankami	Sałatka z ricottą, batatami i jajkiem w koszulce	Omlet a' la pizza	Grzanki żytnie Sałatka gyros z jarmużem	Bakłażan faszerowany makaronem i pomidorami
K: 1826.1 / B: 74.9 T: 70.5 / WP: 202.9 F: 34.8 / WW: 20.3	K: 1807.3 / B: 97.6 T: 56.1 / WP: 201.7 F: 43.2 / WW: 20.2	K: 1788.7 / B: 74.5 T: 49.9 / WP: 222.2 F: 56.5 / WW: 22.8	K: 1806.6 / B: 81.3 T: 64.0 / WP: 207.9 F: 30.5 / WW: 20.9	K: 1841.7 / B: 91.8 T: 83.4 / WP: 168.8 F: 25.1 / WW: 17.1	K: 1866.5 / B: 89.3 T: 67.9 / WP: 194.2 F: 46.6 / WW: 19.5	K: 1862.1 / B: 93.2 T: 57.8 / WP: 210.1 F: 50.2 / WW: 21.2

## ŚNIADANIE 08:00

K:425.4 / B:17.7 / T:23.9 / WP:31.1 / F:5.3 / WW:3.1

## GRZANKI ŻYTNIE

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

Czas przygotowania: 4 minut

1. Kromki piecz w tosterze lub piekarniku

## KANAPKI Z PASTĄ Z PIECZONYCH BURAKÓW, RUKOLĄ I SEREM KOZIM

Bazylija (świeża) - 1 g (1 x Listek)

Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Mięta (świeża) - 2 g (2 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Orzechy pinii - 5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Upieczone buraczki obrać, pokroić w kostkę i włożyć do pojemnika blendera. Dodać pokrojony na kawałki czosnek, zrumienione orzeszki pinii, oliwę z oliwek extra virgin oraz świeżą miętę i bazylię. Zmiksować na pastę, uzyskując odpowiednio gęstą konsystencję. Doprawić solą i pieprzem.

2. Pastę rozprowadzić niezbyt grubą warstwą na kromkach chleba. Pokruszyć ser kozi, udekorować rukolą, doprawić solą i pieprzem. Pesto można przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce.

## SER, KOZI (TWARDY)

Ser, kozi (twardy) - 40 g (2 x Plaster)

## RUKOLA

Rukola - 20 g (1 x Garść)

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:382.4 / B:14.5 / T:4.8 / WP:66.6 / F:10.3 / WW:6.6

## BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Len, nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksiera.

2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

## OBIAD 16:00

K:577.8 / B:26.0 / T:21.2 / WP:61.5 / F:12.4 / WW:6.1

## MAKARON Z INDYKIEM, SZPARAGAMI I BAZYLIOWYM PESTO

Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Śmietana, 12% tłuszczu - 50 g (2.8 x łyżka)

Szparagi - 120 g (4 x Sztuka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 90 g (1.8 x Porcja)

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

Czas przygotowania: 0 minut

1. Pierś indyka pokroić w kosteczkę, doprawić solą i pieprzem.

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. W międzyczasie umyć szparagi, odłamać twarde końce (same złamią się w odpowiednim miejscu).

2. Łodygi pokroić ukośnie na plasterki, końcówki pozostawić w całości.

3. Szparagi wrzucić do garnka z makaronem na ok. 2 minuty przed końcem czasu gotowania. Całość odcedzić.

4. Rozgrzać oliwę na patelni, włożyć indyka i obsmażyć z każdej strony. Dodać odcedzony makaron ze szparagami oraz pesto, całość wymieszać i podgrzać.

5. Dodać śmietankę, wymieszać i zagotować. Sprawdzić doprawienie solą i pieprzem.

## KOLACJA 20:00

K:440.4 / B:16.7 / T:20.6 / WP:43.7 / F:6.8 / WW:4.4

## KASZA PĘCZAK ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I FETĄ

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

Kurkuma - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x łyżka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pęczak ugotuj z 1/2 łyżeczki kurkumy.

2. Na patelni podsmaż czosnek. Dodaj suszone pomidory i ugotowaną kaszę. Chwilę smaź mieszając.

3. Dodaj pokrojoną w kostkę fetę (możesz obtoczyć ją w oregano).

4. Pod koniec smażenia dorzuć świeży szpinak. Jeszcze chwilę podsmaż i dopraw do smaku.

SUMA K: 1826.1 B: 74.9 T: 70.5 WP: 202.9 F: 34.8 WW: 20.3

## ŚNIADANIE 08:00

K:458.0 / B:16.5 / T:7.8 / WP:73.6 / F:13.6 / WW:7.3

## ZŁOTA OWSIANKA Z MALINAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
 Maliny - 60 g (1 x Garść)  
 Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Imbir mielony - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Pieprz cayenne - 1 g (1 x Szczypta)  
 Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Do rondelka wlej mleko, wsyp przyprawy, płatki i zagotuj. Wytęcz gaz i odstaw do ostygnięcia.  
 2. Dodaj owoce

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:348.7 / B:15.6 / T:13.5 / WP:38.2 / F:6.5 / WW:3.8

## GRAHAMKA Z MOZARELLĄ, PESTO I RUKOLĄ

Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)  
 Rukola - 20 g (1 x Garść)  
 Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)  
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
 Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę. Na jednej części połóż po kolei - sałatę, mozzarellę, pomidora, oraz pesto. Przykryj drugą połówką bułki.

## OBIAD 16:00

K:579.6 / B:41.7 / T:15.1 / WP:57.8 / F:17.1 / WW:5.8

## SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z POMARAŃCZĄ

Kapusta czerwona - 100 g (2 x Liść)  
 Musztarda - 5 g (0.5 x Łyżeczka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Papryka zielona - 35 g (0.2 x Sztuka)  
 Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x Łyżeczka)  
 Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)  
 Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 2 g (0.7 x Łyżeczka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

Kapustę i natkę posiekaj drobno, paprykę pokrój w paseczki. Pomarańczę przekrój na pół, z połowy wyciśnij sok, a drugą połowę podziel na cząstki. Do małego słoiczka wlej oliwę i sok z pomarańczy oraz ocet jabłkowy, dodaj musztardę i pieprz, zakręć słoiczek i potrząśnij nim, aby składniki się wymieszały. Do miseczki wrzuć kapustę, paprykę i natkę. Wlej sos i wymieszaj, przed podaniem posyp pestkami.

## PSTRĄG PIECZONY Z MASŁEM I ROZMARYNEM

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Rozmaryn - 4 g (1 x Łyżeczka)  
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
 Pstrąg strumieniowy, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Do środka umytego pstrąga włóż masło wymieszane z rozmarynem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Cytrynę pokrój w plastry, włóż do ryby.  
 2. Zawień rybę w papier do pieczenia a następnie w folię aluminiową.  
 3. Piecz w 180 stopniach przez 20 min.

## KASZA BULGUR

Kasza bulgur - 50 g (3.8 x Łyżka)

## KOLACJA 20:00

K:421.0 / B:23.9 / T:19.8 / WP:32.2 / F:6.0 / WW:3.3

## PASTA Z MAKRELI Z CHLEBEM I WARZYWAMI

Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
 Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x Łyżka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Makrele, wędzona - 62 g (0.5 x Sztuka)  
 Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Usuń ości z makreli.  
 2. Pokrój ogórki i szczypiorek drobno.  
 3. Wymieszaj makrelę z warzywami i serkiem. Dopraw do smaku. Posmaruj pastą kromki chleba, posyp nasionami i zjedz z pokrojoną papryką

## Środa

## Jadłospis odpornościowy

### ŚNIADANIE 08:00

K:464.7 / B:16.3 / T:20.1 / WP:47.4 / F:10.6 / WW:4.8

#### KANAPKI Z HUMMUSEM, JAJKIEM I OGÓRKIEM.

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 30 g (3 x łyżeczka)  
Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)  
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Jajko ugotuj na twardo. Chleb posmaruj hummusem, nałóż sałatę, plasterki jajka i ogórka. Posyp pestkami

#### GREJPFROT

Grejfrut - 220 g (1 x Sztuka)

### DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:353.6 / B:17.2 / T:7.8 / WP:47.8 / F:13.8 / WW:4.8

#### BANANOWE SMOOTHIE Z MALINAMI I SZPINAKIEM

Maliny - 120 g (2 x Garść)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)  
Len, nasiona - 15 g (3 x łyżeczka)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Banana obierz, zmiksuj z kefirem, malinami, szpinakiem i lnem.

### OBIAD 16:00

K:505.7 / B:20.2 / T:10.9 / WP:69.5 / F:14.8 / WW:7.1

#### PĘCZAK Z WARZYWAMI PO MEKSYKAŃSKU

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)  
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x łyżka)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 12 g (0.5 x łyżka)  
Kukurydza, konserwowa - 50 g (3.3 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Oregano (suszone) - 0 g (0 x łyżeczka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)  
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
Kurkuma - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)  
Kmin rzymski (kumin) - 0 g (0 x łyżeczka)  
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Kaszę wsypać do garnka, wyplukać, wlać 2 szklanki bulionu i gotować pod przykryciem przez ok. 25 - 30 minut do miękkości, aż kasza wchłonie cały płyn.  
2. Do dużej i głębokiej patelni wlać oliwę. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją.  
3. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę oraz cukinię i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 8 minut. W międzyczasie doprawić warzywa solą oraz pieprzem. Pod koniec dodać drobno starty czosnek.  
4. Dodać ugotowany pęczak oraz wszystkie przyprawy. Co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty.  
5. Dodać koncentrat pomidorowy i wymieszać.  
6. Dodać odcedzoną kukurydzę oraz odcedzoną i opłukaną na sitku czerwoną fasolę. Wymieszać i wszystko razem podgrzać. W razie potrzeby doprawić solą.  
7. Wymieszać ze szczypiorkiem, posypać serem, zamknąć pokrywę, odstawić z ognia i odczekać ok. 2 minuty aż ser się rozpuści.

### KOLACJA 20:00

K:464.7 / B:20.8 / T:11.1 / WP:57.4 / F:17.3 / WW:6.1

#### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

## KREM Z PIECZONEGO KALAFIORA Z PARMEZANEM I GRZANKAMI

Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)  
Ser, parmezan - 16 g (2 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona gałka muszkatołowa - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)  
Por - 42 g (0.3 x Sztuka)  
Tymianek (świeży) - 5 g (1 x Porcja)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Jogurt naturalny - 30 g (1.5 x Łyżka)  
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)  
Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula czerwona - 10 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Główkę kalafiora dokładnie myjemy i rozdzielmy na tzw. różyczki. Rozkładamy w żaroodpornej formie. Posypujemy solą i tymiankiem. Pieczemy w rozgrzanym piekarniku w 200 stopniach C (opcja: góra-dół) przez 15-18 minut.  
2. W garnku o grubym dnie delikatnie podsmażamy posiekany por z cebulą, kawałki selera i liście laurowe. Dodajemy upieczone różyczki kalafiora i całość zalewamy bulionem lub wodą. Gotujemy pod przykryciem przez ok. 18-20 minut, na małym ogniu. Czekamy aż zupa ostygnie. Usuwamy liście laurowe, dodajemy jogurt. Całość miksujemy partiami na gładki krem. Na końcu doprawiamy zmieloną gałką muszkatołową, solą lub pieprzem. Krem podajemy z tartym parmezanem.

---

SUMA K: 1788.7 B: 74.5 T: 49.9 WP: 222.2 F: 56.5 WW: 22.8

## Czwartek

## Jadłospis odpornościowy

### ŚNIADANIE 08:00

K:439.7 / B:19.1 / T:23.7 / WP:32.2 / F:7.7 / WW:3.3

#### ZAPIEKANE SANDWICZE Z ŁOSOSIEM

Awokado - 35 g (0.2 x Sztuka)  
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)  
Łosoś, wędzony - 25 g (0.8 x Porcja)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Jedną kromkę smarujemy rozartym ząbkiem czosnku, kładziemy plaster mozzarelli, świeżą bazylię, plaster pomidora, plaster awokado, kolejny plaster mozzarelli, rybę, posypujemy solą i pieprzem, przykrywamy drugą kromką i zapiekamy.

#### SALATA

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

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.  
2. Pokrój rzodkiewkę i szczypiorek.  
3. Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szczypiorem, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.

### DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:360.7 / B:5.3 / T:2.1 / WP:74.2 / F:11.5 / WW:7.4

#### KOKTAJL ZDRÓWKO

Syrop z agawy - 15 g (1 x Łyżka)  
Imbir - 5 g (1 x Plaster)  
Pietruszka, liście - 42 g (7 x Łyżeczka)  
Jarmuż - 20 g (1 x Garść)  
Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Zmiksuj składniki razem z sokiem z połowy cytryny.

#### BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

## DROBIOWE FILETY Z CUKINIĄ

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Masło ekstra - 2 g (0.4 x Łyżeczka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżeczka)  
 Pietruszka, liście - 9 g (1.5 x Łyżeczka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
 Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
 Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
 Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)  
 Cebula czerwona - 25 g (0.2 x Sztuka)  
 Śmietana, 12% tłuszczu - 50 g (2.8 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Mięso opłukać, osuszyć, przekroić poziomo na 2 cieńsze filety, następnie pokroić je na mniejszej wielkości kawałki. Rozbić tłuczkiem na grubość ok. 7 mm. Doprawić solą (niezbyt dużo bo boczek może być słony) oraz pieprzem. Fileciki zawinąć w plasterki szynki.  
 2. Rozgrzać patelnię z łyżką oliwy, rozprowadzić ją po całej patelni. Obsmażyć mięso z dwóch stron na większym ogniu aż szynka się lekko podtopi i zrumieni.  
 3. Zdjąć z patelni, wylać tłuszcz i wyczyścić patelnię ręcznikiem papierowym. Ustawić patelnię na średnim ogniu, włożyć masło oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę. Zeszklić ją, następnie dodać starty czosnek i pokrojoną w kostkę cukinię. Smażyć przez ok. 7 minut. Doprawić solą, pieprzem, kurkumą, tymiankiem i ostrą papryką.  
 Wlać śmietankę i zagotować, doprawić w razie potrzeby solą i pieprzem. W sos włożyć obsmażone mięso i gotować przez ok. 5 minut, aż sos zgęstnieje. Pod koniec posypać posiekaną natką.

## MAKARON TAGLIATELLE

Makaron tagliatelle - 75 g (1.5 x Porcja)

## KOLACJA 20:00

K:403.9 / B:17.5 / T:19.9 / WP:35.2 / F:5.5 / WW:3.6

## SAŁATKA Z RICOTTĄ, BATATAMI I JAJKIEM W KOSZULKACH

Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka) - 50 g (2.5 x Łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Syrop z agawy - 15 g (1 x Łyżka)  
 Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)  
 Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Sałata - 50 g (10 x Liść)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Jajka kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Cytryna - 24 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Ugotować jajka w koszulkach. Upiec batata lub usmażyć go na patelni: wcześniej należy go obrać, pokroić na cienkie plasterki, doprawić solą, pieprzem, rozmarynem i dokładnie wysmarować oliwą extra vergine.  
 2. Piekarnik nagrzać do 220 stopni C, jednocześnie nagrzewać w nim żaroodporną blaszkę. Położyć plasterki batatów na rozgrzanej blaszce i piec przez ok. 5 minut aż spód będzie zrumieniony, wówczas przewrócić na drugą stronę i piec jeszcze przez ok. 3 minuty. Cieniutkie plasterki batatów należy piec krócej.  
 3. Pod koniec pieczenia wysypać na blaszkę płatki migdałów i lekko je zrumienić. Można też usmażyć bataty na patelni.  
 Do salaterki włożyć sałatę, doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą. Ułożyć plasterki batatów, miejscami wyłożyć ricottę, posypać płatkami migdałów. Na środku położyć ugotowane jajko w koszulce. Połączyć wszystko winegretem.

Jajka: do garnka wlać wodę na wysokość około 10 cm, zagotować. Zmniejszyć ogień do minimum. Jajka rozbić i przelać do małych miseczek. Zamieszać wodę w garnku, ostrożnie zanurzyć częściowo miseczkę z jajkiem w gotującej się wodzie, a następnie delikatnie przelać jajko do wrzątku. Gotować na minimalnym ogniu przez około 4 minuty. Jajka wyjąć łyżką cedzakową i osuszyć ręcznikiem papierowym.

SUMA K: 1806.6 B: 81.3 T: 64.0 WP: 207.9 F: 30.5 WW: 20.9

## Piątek

## Jadłospis odpornościowy

## ŚNIADANIE 08:00

K:444.3 / B:17.0 / T:14.5 / WP:59.6 / F:4.7 / WW:5.9

## BUDYNIOWA OWSIANKA Z BORÓWKAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

Budyń w proszku - 16 g (2 x Łyżka)  
 Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)  
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)  
 Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)  
 Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. W 50 ml mleka rozpuścić budyń.  
 2. Płatki ugotuj na mleku. Na koniec gdy już mleko będzie gorące dodaj rozpuszczony budyń.  
 3. Mieszaj aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji.  
 4. Na koniec dodaj masło orzechowe i borówki

**DRUGIE ŚNIADANIE 12:00****K:444.0 / B:13.9 / T:21.9 / WP:42.5 / F:5.4 / WW:4.3****ZESTAW LUNCHOWY Z RYZEM, AWOKADO I JAJKIEM**

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Roszponka - 40 g (2 x Garść)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)  
Cytryna - 12 g (0.2 x Sztuka)  
Ryż basmati - 45 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Komosę wsypać do garnka, zalać wodą, doprawić solą i pieprzem i zagotować. Przykryć i gotować do miękkości przez ok. 15 minut. Zdjąć palnika i przestudzić, wyłożyć do salaterki.
2. Jajko ugotować na twardo, obrać i przekroić na połówki. Awokado obrać i pokroić na cienkie plasterki, skropić sokiem z cytryny.
3. Pomidorki pokroić na połówki. Na komosie położyć roszonek, dodać jajko, awokado, pomidorki oraz szcypiorek.
4. Polać sosem: do miseczki włożyć rozarty i posolony czosnek, dodać oliwę, sok z cytryny, pieprz i zioła prowansalskie. Wszystko energicznie wymieszać widelcem lub różgą.

**OBIAD 16:00****K:541.4 / B:32.1 / T:22.5 / WP:50.6 / F:9.0 / WW:5.2****SAŁATKA ZE ŚWIEŻYCH WARZYW**

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Roszponka - 40 g (2 x Garść)  
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, paprykę i rzodkiewki
3. Wymieszaj oliwę z przyprawami i polej sałatkę

**ŁOSOŚ GRILLOWANY Z ORIENTALNEJ MARYNACIE**

Syrop z agawy - 7 g (0.5 x łyżka)  
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)  
Imbir - 5 g (1 x Plaster)  
Łosoś, świeży - 120 g (1.2 x Porcja)  
Cytryna - 6 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zamarynuj rybę w mieszance sosu sojowego, syropu, soku z cytryny oraz drobno poszatkowanego imbiru. Zostaw na 15 min. Piecz w temperaturze 200 stopni przez około 20 min.

**ZIEMNIANKI Z PIECA**

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ziemniaki wrzuc do wrzątku i gotuj do momentu aż będą lekko twarde.
2. Odcedź ziemniaki i przekrój je wzdłuż na pół. Posyp ulubionymi ziołami (np tymiankiem)
3. Wstaw do nagrzanego pieca, w temperaturze 180 stopni na około 10 minut.

**KOLACJA 20:00****K:412.0 / B:28.7 / T:24.5 / WP:16.1 / F:5.9 / WW:1.7****OMLET A'LA PIZZA**

Jaja kurze całe - 11 g (0.2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pieczonek uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x łyżka)  
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Jajko roztrzep i dodaj pokrojoną w kostkę szynkę, szcypiorek, pokrojone pieczarki i paprykę, makę i wymieszaj trzepaczką, żeby nie powstały grudki.
2. Dodaj przyprawy do smaku.
3. Usmaż z jednej strony, przełóż na drugą, dodaj ser i smaź, aż ciasto się zarumieni.

**SUMA K: 1841.7 B: 91.8 T: 83.4 WP: 168.8 F: 25.1 WW: 17.1**

## ŚNIADANIE 08:00

K:509.2 / B:26.2 / T:30.2 / WP:30.3 / F:4.6 / WW:3.1

## WIOSENNY OMLET Z SAŁATKĄ, SZPARAGAMI I SOSEM MIODOWYM

Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)  
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Cytryna - 3 g (0 x Sztuka)  
Syrop z agawy - 15 g (1 x łyżka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Szparagi myjemy i pozbawiamy tykawatych końcówek. Na patelnię wlewamy około 1cm wody i gotujemy szparagi pod przykryciem przed 5-6 min. Można też je tylko sparzyć wrzątkiem i zostawić w nim na chwilę.
2. Wyjmujemy je z wody, kroimy na mniejsze części i podsmażamy na oliwie. Po chwili na patelnię wlewamy masę jajeczną połączoną z rozdrobnionymi ziołami. Poruszamy patelnię tak, aby wszystkie szparagi odkleiły się od dna i masa jajeczna pokryła całą powierzchnię. Kiedy jajka zaczną się ścinać składamy omlet na pół. Smażymy po minucie z każdej strony i ściągamy z patelni.
3. Obok układamy sałatkę z rukoli, pokrojonych pomidorków i ogórka oraz pokruszoną fetę.
4. Oliwę, sok z cytryny, musztardę, miód oraz pieprz dokładnie mieszamy. Polewamy sałatkę sosem.

## CHLEB ŻYJNI NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

## DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:354.4 / B:9.2 / T:9.0 / WP:52.6 / F:13.7 / WW:5.2

## JOGURT Z LEŚNYMI OWOCAMI I WIÓRKAMI

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)  
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)  
Maliny - 120 g (2 x Garść)  
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki łącz

## OBIAD 16:00

K:552.4 / B:33.0 / T:14.1 / WP:62.8 / F:13.5 / WW:6.3

## SPAGHETTI BOLOGNESE ZE ŚWIEŻYMI POMIDORAMI

Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)  
Mięso wołowe (świeżo mielone z połównicy) - 70 g (0.7 x Porcja)  
Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)  
Pomidor - 150 g (1.2 x Sztuka)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Masło ekstra - 2 g (0.4 x łyżeczka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 90 g (1.8 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Po ugotowaniu odcedzić, a najlepiej przełożyć bezpośrednio do gotowego sosu.
2. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki, sok i nasiona z komór. Mięsz pokroić w kostkę.
3. Na patelni rozgrzać masło, dodać drobno starty czosnek i posiekaną chili lub chili w proszku. Podsmażyć kilkanaście sekund.
4. Dodać rozdrobnione mięso, sos sojowy, sól i pieprz, oregano i cynamon jeśli używamy. Smażyć na większym ogniu mieszając przez około 1 - 2 minuty aż zmieni kolor z czerwonego na brązowy.
5. Dodać pomidory, oliwę i na większym ogniu gotować przez około 2 minuty. Włożyć ugotowany makaron, wymieszać i podgrzewać przez kilka sekund, odstawić z ognia. Posypać tartym parmezanem.

## KOLACJA 20:00

K:450.5 / B:21.0 / T:14.5 / WP:48.5 / F:14.7 / WW:4.9

## GRZANKI ŻYTNIE

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 4 minut

1. Kromki piec w tosterze lub piekarniku

### SAŁATKA GYROS Z JARMUŻEM

Sałata - 15 g (3 x Liść)  
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)  
Musztarda - 5 g (0.5 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Czubyrcza czerwona (mielona) - 4 g (1 x Łyżeczka)  
Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Mięso pokrój w kostkę, przypraw czubyrcą, pieprzem, ostrą i słodką papryką, skrop oliwą i wymieszaj, usmaż na rumiano na patelni przez 5-8 min. Jarmuż i cebulę posiekaj i dorzuć na patelnię pod koniec smażenia na ok 2 min aby zmiękły  
2. Z 2 łyżek oliwy, szczypiorku i łyżeczki musztardy zrób sos miksując składniki. Mięso przełóż do miski, dodaj umytą i poszarpaną sałatę, pokroje w kostkę ogórki oraz pomidory i wymieszaj. Przed podaniem posyp szczypiorkiem i polej sosem.

---

SUMA K: 1866.5 B: 89.3 T: 67.9 WP: 194.2 F: 46.6 WW: 19.5

## Niedziela

### Jadłospis odpornościowy

#### ŚNIADANIE 08:00

K:469.7 / B:26.0 / T:13.8 / WP:53.4 / F:8.2 / WW:5.4

#### PLACKI BANANOWE Z WANILIOWYM SERKIEM I BORÓWKAMI

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)  
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Skyr waniliowy Pilos - 75 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiksuj banana, jajko, cynamon, kurkumę i płatki w blenderze.  
2. Smaż na rozgrzanym oleju placuszki. Wytłóż na talerz, polej jogurtem i posyp borówkami

#### DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:404.7 / B:17.5 / T:19.4 / WP:34.6 / F:8.1 / WW:3.5

#### GRZANKI Z GUACAMOLE I MOZZARELLĄ

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Z awokado zrób pastę rozdrabniając je widelcem z dodatkiem soku z cytryny, soli i pieprzu.  
2. Ser pokrój w plastry.  
3. Z chleba zrób grzanki, posmaruj pastą z awokado i wytłóż ser. Nałóż plasterki pomidora i posyp szczypiorkiem

## IMBIROWE CURRY Z INDYKIEM

Czubyryca czerwona (mielona) - 4 g (1 x łyżeczka)  
 Kmin rzymski (kumin) - 4 g (1 x łyżeczka)  
 Bulion warzywny (domowy) - 100 g (0.4 x Szklanka)  
 Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)  
 Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)  
 Mięso z piersi indyka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)  
 Napój kokosowy bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)  
 Imbir - 5 g (1 x Plaster)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pomidor - 180 g (1.5 x Sztuka)  
 Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)  
 Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
 Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x łyżka)  
 Fasolka szparagowa, mrożona - 75 g (0.2 x Opakowanie)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)

## RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 50 g (3.3 x łyżka)

## KOLACJA 20:00

## BAKŁAŻAN FASZEROWANY MAKARONEM I POMIDORAMI

Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Passata pomidorowa (przecier) - 125 g (1.2 x Porcja)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)  
 Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)  
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Makaron penne (pełnoziarnisty) - 35 g (0.5 x Szklanka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Bazylia (świeża) - 6 g (6 x Listek)  
 Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

\* zamiast 250g indyka można użyć mięsa z kurczaka lub tofu

1. Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodaj pokrojone mięso/tofu, pokrojoną w kosteczkę cebulę, dopraw czubrycę i kumin. Duś około 10 min mieszając aby się nie przypaliło. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojone papryki, pomidory i pozostałe przyprawy, dolej bulion i duś pod przykryciem, aż warzywa zmiękną.
2. Dodaj starty na tarce imbir i wlej mleko kokosowe. Gotuj przez chwilę. Posyp świeżą natką.

## K:430.7 / B:22.2 / T:14.3 / WP:47.7 / F:14.0 / WW:4.8

Czas przygotowania: 0 minut

1. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Bakłażana przekroić wzdłuż na pół. Nożem ponacinać miąższ w kratkę nie przecinając skórki. Doprawić solą, pieprzem, włożyć do naczynia żaroodpornego i piec przez 20 minut.
2. W międzyczasie ugotować makaron al dente w osolonej wodzie, odcedzić.
3. Na patelni podgrzać oliwę i zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać starty czosnek i pokrojoną w kostkę paprykę i smażyć jeszcze przez minutę. Dodać wydrążony i pokrojony w kostkę miąższ bakłażana i smażyć przez 2 - 3 minuty. Dodać sos pomidorowy, wymieszać i zagotować.
4. Odstawić z ognia i wymieszać z makaronem oraz pokrojoną w kosteczkę mozzarellą. Farsz nałożyć do wydrążonych bakłażanów, posypać parmezanem i zapiekać przez 15 minut. Posypać listkami bazylii i podawać.

SUMA K: 1862.1 B: 93.2 T: 57.8 WP: 210.1 F: 50.2 WW: 21.2

# Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	175 g	1.2 x Sztuka
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	600 g	5 x Sztuka
Bataty	100 g	0.5 x Sztuka
Bazylija (świeża)	17 g	17 x Listek
Borówki amerykańskie	300 g	6 x Garść
Brokuły	150 g	0.3 x Sztuka
Burak	50 g	0.5 x Sztuka
Cebula czerwona	235 g	2.4 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Cytryna	135 g	1.7 x Sztuka
Czosnek	44 g	8.8 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	100 g	5 x Łyżka
Fasolka szparagowa, mrożona	75 g	0.2 x Opakowanie
Grejfrut	220 g	1 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Imbir	15 g	3 x Plaster
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Jarmuż	70 g	3.5 x Garść
Kalafior	250 g	0.5 x Sztuka
Kapusta czerwona	100 g	2 x Liść
Kukurydza, konserwowa	50 g	3.3 x Łyżka
Maliny	300 g	5 x Garść
Mięta (świeża)	2 g	2 x Łyżka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Ogórki, kiszone	180 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Papryka zielona	105 g	0.8 x Sztuka
Papryka żółta	210 g	1.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Pietruszka, liście	84 g	14 x Łyżeczka
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	870 g	7.2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	220 g	11 x Sztuka
Por	42 g	0.3 x Sztuka
Roszonka	80 g	4 x Garść
Rukola	80 g	4 x Garść
Rzodkiewka	75 g	5 x Sztuka
Sałata	90 g	18 x Liść
Seler naciowy	45 g	1 x Łodyga
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x Sztuka
Szczypiorek	75 g	15 x Łyżeczka
Szparagi	120 g	4 x Sztuka
Szpinak	150 g	6 x Garść
Ziemiaki	210 g	3 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	10 g	2 x Łyżeczka
Czubyca czerwona (mielona)	8 g	2 x Łyżeczka
Imbir mielony	5 g	1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	4 g	1 x Łyżeczka
Kurkuma	14 g	2.8 x Łyżeczka
Liść laurowy	4 g	4 x Listek

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Mielona gałka muskatołowa	5 g	1 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	4 g	4 x Szczypta
Mielona słodka papryka	7 g	1.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	13 g	4.3 x Łyżeczka
Pieprz cayenne	1 g	1 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	11 g	11 x Szczypta
Rozmaryn	4 g	1 x Łyżeczka
Sól biała	9 g	9 x Szczypta
Tymianek	5 g	1.2 x Łyżeczka
Tymianek (świeży)	5 g	1 x Porcja
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	403 g	7.2 x Sztuka
Jogurt naturalny	180 g	9 x Łyżka
Kefir	500 g	2 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	500 g	2 x Szklanka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Ser, kozi (twardy)	40 g	2 x Plaster
Ser, mozzarella	210 g	14 x Porcja
Ser, parmezan	32 g	4 x Łyżka
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka)	50 g	2.5 x Łyżka
Serek naturalny do smarowania	50 g	2 x Łyżka
Skyr waniliowy Pilos	75 g	0.5 x Opakowanie
Śmietana, 12% tłuszczu	100 g	5.6 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Budyń w proszku	16 g	2 x Łyżka
Bulion warzywny (domowy)	850 g	3.4 x Szklanka
Hummus klasyczny	30 g	3 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	12 g	0.5 x Łyżka
Musztarda	15 g	1.5 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	2 g	0.7 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	125 g	1.2 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	15 g	1.5 x Łyżka
Syrop z agawy	52 g	3.5 x Łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza bulgur	50 g	3.8 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	100 g	6.7 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	35 g	0.5 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	180 g	3.6 x Porcja
Makaron tagliatelle	75 g	1.5 x Porcja
Mąka pszenna, typ 1850	15 g	1 x Łyżka
Płatki owsiane	110 g	11 x Łyżka
Ryż basmati	95 g	6.3 x Łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, tuskane	10 g	1 x Łyżka
Len, nasiona	20 g	4 x Łyżeczka
Masto orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Orzechy pinii	5 g	0.5 x Łyżka
Ślonecznik, nasiona, tuskane	10 g	1 x Łyżka

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Wiórki kokosowe	6 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Makrela, wędzona	62 g	0.5 x Sztuka
Pstrąg strumieniowy, świeży	150 g	1.5 x Porcja
Łosoś, wędzony	25 g	0.8 x Porcja
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	70 g	0.7 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50 g	0.5 x Porcja
Szynka parmeńska (Prosciutto)	60 g	4 x Plaster
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	9 g	1.8 x łyżeczka
Oliwa z oliwek	97 g	9.7 x łyżka
PIECZYWO		
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	480 g	16 x Kromka
NAPoje		
Napój kokosowy bez cukru	100 g	0.4 x Szklanka
Sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka

## LEGENDA

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

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

**Instytutu Żywności i Żywienia**



Martyna Kałuża

