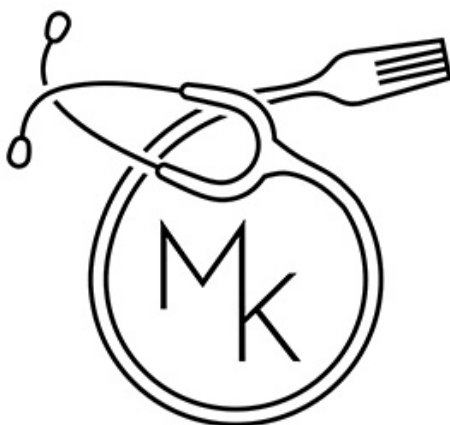


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



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
Omlet z duszonym porem, szpinakiem i szynką Grzanki żytnie	Migdałowa granola z patelni Mandarynki Jogurt naturalny	Hummus śródziemnomorski Chleb żytni na zakwasie Rukola Ogórek	Owsianka Snickers	Jajka w koszulce z jarmużem Pesto z jarmużu	Grzanki z awokado, twarogiem i rukolą	Kawowe placuszki z gruszką
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
Smoothie z imbirem i szpinakiem Jabłko	Lunchbox z tofu i batatami	Koktajl aromatyczny banan	Koktajl zielona energia	Owsianka bounty z malinami	Cytrynowe babeczki na kefirze Czekolada gorzka	Kanapki z twarogiem, pomidorem i pestkami
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Roladki lasagne z cukinią, szpinakiem i ricottą	Wołowina po chińsku z brokułami Ryż basmati	Makaron caprese - z pomidorami, mozzarellą i bazylią	Surówka z białej kapusty z czarnuszką Gulasz węgierski z indyka Kasza gryczana	Pieczona bruschetta z dorsza Fasolka szparagowa Ryż basmati	Ziemniaki z koperkiem Sałata z pomidorami w cytrynowym dressingu Burgery z kurczaka z papryką i kukurydzą	Polędwiczki z musztardą i pieczarkami Surówka z kapusty kiszzonej Kasza bulgur
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Tortilla z serkiem, łososiem i warzywami Domowe tortille pełnoziarniste	Grzanki do sałatki Sałatka z tuńczykiem, sosem miodowym i brokułami	Grzanki z awokado i jajkiem sadzonym	Laksa z dorszem i papryką	Grzanki żytnie Sałatka z grillowaną cukinią i fetą	Mini pizze z tortilli	Placki z ciecierzycy Sałata
K: 1630.8 / B: 87.0 T: 55.2 / WP: 181.5 F: 29.4 / WW: 18.3	K: 1641.4 / B: 75.8 T: 58.6 / WP: 185.2 F: 26.5 / WW: 18.6	K: 1663.6 / B: 74.0 T: 61.0 / WP: 185.7 F: 31.5 / WW: 18.7	K: 1635.8 / B: 75.4 T: 53.2 / WP: 193.8 F: 37.6 / WW: 18.7	K: 1641.4 / B: 74.6 T: 59.2 / WP: 178.4 F: 40.1 / WW: 17.8	K: 1658.2 / B: 84.4 T: 60.1 / WP: 179.8 F: 36.2 / WW: 18.3	K: 1686.2 / B: 86.8 T: 63.2 / WP: 163.4 F: 39.5 / WW: 16.5

ŚNIADANIE 08:00

K:417.2 / B:24.8 / T:20.4 / WP:29.2 / F:5.8 / WW:3.0

OMLET Z DUSZONYM POREM, SZPINAKIEM I SZYNKĄ

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 10 g (0 x Szklanka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Por - 42 g (0.3 x Sztuka)
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)
 Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)
 Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Odciąć zielone liście pora. Białą i jasnozieloną część przekroić wzdłuż na 2 połówki, opłukać, osuszyć i pokroić na plasterki. Na patelnię wlać oliwę i włożyć pory, doprawić solą, smażyć mieszając przez ok. minutę, następnie przykryć pokrywką i dusić ok. 2 minuty na małym ogniu. Zdjąć pokrywę i smażyć mieszając jeszcze przez 1-2 minuty. Na koniec dodać optukany szpinak i wymieszać.
 2. Do miski wbić jajka, dodać mleko, doprawić solą i pieprzem i rozrząpać widelcem. Dodać zeszlone pory ze szpinakiem, pokrojoną w kosteczkę wędlinę i wymieszać. W międzyczasie nagrzewać piekarnik (np. górną grzałkę grillową lub tylko górną grzałkę).
 3. Rozgrzać większą patelnię o średnicy ok. 24 cm, włożyć masło i rozprowadzić po całej patelni. Wlać masę jajeczną i wyrównać powierzchnię.
 4. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 2 - 3 minuty aż od spodu omlet się zetnie i lekko zrumieni. Wówczas wstawić patelnię do piekarnika na ok. 3 minuty (rączkę można pozostawić na zewnątrz i nie zamykać do końca piekarnika) lub aż omlet będzie ścięty (nie będzie to trwało zbyt długo, nawet przy pieczeniu z uchylonym piekarnikiem).

GRZANKI ŻYTNIE

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

Czas przygotowania: 4 minut

1. Kromki pieczone w tosterze lub piekarniku

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:323.9 / B:13.9 / T:3.8 / WP:57.0 / F:5.7 / WW:5.7

SMOOTHIE Z IMBIREM I SZPINAKIEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)
 Imbir - 5 g (1 x Plaster)
 Kefir - 300 g (1.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Szpinak opłukać, włożyć do pojemnika stojącego blendera, dodać obranego i pokrojonego banana, obrany i pokrojony na plasterki imbir oraz wlać kefir. Zmiksować dokładnie.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

OBIAD 16:00

K:568.9 / B:29.8 / T:20.7 / WP:60.4 / F:10.0 / WW:6.0

ROLADKI LASAGNE Z CUKINIĄ, SZPINAKIEM I RICOTTĄ

Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
 Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)
 Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)
 Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)
 Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)
 Ser, parmezan - 4 g (0.5 x Łyżka)
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
 Passata pomidorowa (przecier) - 150 g (1.5 x Porcja)
 Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 50 g (2.5 x Łyżka)
 Makaron lasagne - 51 g (3 x Płat)

Czas przygotowania: 0 minut

Nadzienie:

cukinię zetrzeć na tarce o większych oczkach. Szpinak umyć i poszatkować. Na patelni na łyżce oliwy podsmażyć starty czosnek, dodać cukinię, tymianek i podsmażyć przez ok. 3 - 4 minuty, dodać szpinak i mieszając smażyć przez pół minuty aż szpinak zwiędnie. Odstawić z ognia, przełożyć do miski, przestudzić. Dodać tarty parmezan, ricottę oraz jajko i wymieszać, doprawić pieprzem.

Sos pomidorowy:

w garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać starty czosnek i jeszcze chwilę podsmażyć. Dodać oregano, cukier i wlać sos pomidorowy, doprawić solą, pieprzem, zagotować. Gotować przez 5 minut, na koniec można zblendować.

Suszone płaty lasagne włożyć na ok. 2 minuty do wrzątku, aby zmiękły, co umożliwi ich zawijanie w roladki. Świeże płaty lasagne są miękkie i nie trzeba ich namaczać. Płaty rozłożyć na blacie, posmarować nadzieniem, zawinąć w roladki.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Do naczynia żaroodpornego wlać połowę sosu, ułożyć roladki łączeniem do dołu, polać resztą sosu. Posypać tartą mozzarellą, przykryć (pokrywką lub folią aluminiową) i zapiekać przez 45 minut pod przykryciem.

TORTILLA Z SERKIEM, ŁOSOSIEM I WARZYWAMI

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
 Sałata - 20 g (4 x Liść)
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
 Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x łyżka)
 Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Warzywa umyć, pokroić.
2. Tortille podgrzać na patelni. Zdjąć, posmarować serkiem, wyłożyć sałatę, łososia i resztę warzyw. Zawinąć w rulon

DOMOWE TORTILLE PEŁNOZIARNISTE

Mąka pszenna, typ 1850 - 40 g (2.7 x łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)
 Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mąkę wsyp do miski, dodaj oliwę i sól. Następnie wlej ciepłą wodę i wymieszaj wszystko razem.
2. Przełóż masę na blat i zacznij wyrabiać rękami do uzyskania gładkiego, sprężystego ciasta.
3. Podziel ciasto na 4 równe części i każdą z nich rozwałkuj na cienki placek wielkości patelni, której będziesz używać do smażenia. W razie gdyby ciasto kleiło się do wałka lub blatu podsyp je mąką.
4. Smaż placki bez tłuszczu na patelni. Czas smażenia jest bardzo krótki, to bardziej wysuszenie placka. Kiedy zarumieni się z dwóch stron ściągamy placek z patelni. Smarujemy placek sosem, wykładamy składniki mniej więcej na środek i zawijamy w rulon.

SUMA K: 1630.8 B: 87.0 T: 55.2 WP: 181.5 F: 29.4 WW: 18.3

Wtorek

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:437.6 / B:12.8 / T:19.4 / WP:49.4 / F:7.0 / WW:4.9

MIGDAŁOWA GRANOLA Z PATELNI

Migdały - 15 g (1 x łyżka)
 Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
 Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
 Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na patelni rozpuścić olej. Zmniejszyć ogień do minimum, włączyć miód, wymieszać i bardzo krótko przesmażyć.
2. Jak tylko miód się skarmelizuje (uważać, aby nie przypalić bo całość będzie gorzka) zdjąć patelnię z ognia. Wsypać płatki. Smażyć na niedużym ogniu, mieszając aż się płatki lekko zarumienią.
3. Następnie dodać cynamon, wsypać posiekane migdały. Krótko wymieszać i przełożyć na głęboki talerz do ostudzenia.

MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

JOGURT NATURALNY

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:296.3 / B:11.1 / T:15.9 / WP:22.8 / F:6.6 / WW:2.3

LUNCHBOX Z TOFU I BATATAMI

Cytryna - 8 g (0.1 x Sztuka)
 Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
 Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Rukola - 20 g (1 x Garść)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)
 Tofu wędzone - 54 g (0.3 x Opakowanie)
 Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)
 Tymianek - 2 g (0.5 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Bataty obierz, pokrój na grube frytki. Włóż do naczynia żaroodpornego i skrop oliwą. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Dorzuć obrany i pokrojony w plasterki czosnek. Wymieszaj ręką. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 20 min - aż będą miękkie i podpieczone.
2. Tofu pokrój w kosteczkę i podsmaż na beztłuszczowej patelni do momentu, aż się zarumieni.
3. Do miski włóż umyte liście szpinaku oraz rukoli. Skrop je oliwą z oliwek. Na wierzchu ułóż upieczone bataty, obrane i pokrojone w plasterki awokado. Posyp kostkami tofu. Dopraw do smaku

WOŁOWINA PO CHIŃSKU Z BROKUŁAMI

Brokuły - 125 g (0.2 x Sztuka)
 Cukier - 10 g (1 x łyżka)
 Czosnek - 7 g (1.4 x Ząbek)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Wołowina, polędwica - 100 g (1 x Porcja)
 Imbir - 5 g (1 x Plaster)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sos sojowy ciemny - 25 g (2.5 x łyżka)

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 45 g (3 x łyżka)

KOLACJA 20:00

Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso pokroić w paseczki. Imbir i czosnek obrać i zetrzeć na drobnej tarce. Wymieszać w miseczce z sosem sojowym, pieprzem, cukrem i skrobią.
 2. Rozgrzać głęboką patelnię, dodać 1/2 łyżki oleju. Włożyć brokuła (jeśli używasz mrożonego wcześniej musisz go rozmrozić), doprawić szczyptą soli i co chwilę mieszając smażyć przez 1 - 2 minuty. Następnie dolewać co chwilę po kilka łyżek wody i "gotować" w ten sposób brokuła przez ok. 7 minut. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz.
 3. Do tej samej patelni dodać 1/2 łyżki oleju. Włożyć mięso i smażyć przez minutę. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Wlać sos i zagotować. Gotować przez 2 - 3 minuty, dodać brokuły i wymieszać.

K:392.8 / B:22.0 / T:13.7 / WP:39.8 / F:8.3 / WW:4.1

GRZANKI DO SAŁATKI

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Czerstwy chleb żytni kroimy w kosteczkę. Do miseczki z chlebem dodajemy łyżkę oleju i ulubione przyprawy. Bardzo delikatnie mieszamy. Smażymy na patelni aż staną się chrupkie.

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, SOSEM MIODOWYM I BROKUŁAMI

Cytryna - 12 g (0.2 x Sztuka)
 Brokuły - 125 g (0.2 x Sztuka)
 Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
 Sałata - 25 g (5 x Liść)
 Ser, parmezan - 4 g (0.5 x łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Brokuł podzielić na różyczki - nie wyrzucaj łodygi, możesz z niej zrobić zupę, pesto, a nawet pyszne placuszki! (Przepisy znajdziesz w instrukcji do jadłospisu). Różyczki brokuła wrzucić do osolonej, gotującej się wody i gotuje przez 3 min. Po tym czasie wrzucić je na durszlak i opłucz zimną wodą.
 2. Umytą i poszarpaną na mniejsze części sałatę wrzucić do miseczki. Umyj i pokrój w plasterki rzodkiewki, dorzuć do sałaty wraz z kawałkami tuńczyka.
 3. W małej miseczce wymieszaj oliwę z miodem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Posyp tartym parmezanem.

SUMA K: 1641.4 B: 75.8 T: 58.6 WP: 185.2 F: 26.5 WW: 18.6

Środa

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:415.0 / B:13.7 / T:14.1 / WP:48.2 / F:13.9 / WW:4.8

HUMMUS ŚRÓDZIEMNOMORSKI

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 22 g (1.5 x Sztuka)
 Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)
 Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x łyżka)
 Tahini - 6 g (1 x łyżeczka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
 Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
 Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x łyżka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Czosnek obierz ze skórki.
 2. Wszystkie składniki miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

CHLEB ŻYTNIA NA ZAKWASIE

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

RUKOLA

Rukola - 20 g (1 x Garść)

OGÓREK
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:326.7 / B:14.9 / T:4.5 / WP:54.6 / F:6.8 / WW:5.5

KOKTAJL AROMATYCZNY BANAN

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Kardamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmiksuj składniki razem.

OBIAD 16:00

K:489.0 / B:25.5 / T:19.5 / WP:51.3 / F:3.5 / WW:5.2

MAKARON CAPRESE - Z POMIDORAMI, MOZZARELLĄ I BAZYLIĄ

Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Masło ekstra - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 70 g (4.7 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ocet winny - 3 g (0.5 x łyżka)
Makaron tagliatelle - 60 g (1.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut

Zagotować wodę w dużym garnku. Pomidory umyć, włożyć do garnka na kilkanaście sekund. Pomidory wyłować z wody, ale jej nie wylewać.

Pomidory obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki, nasiona i sok z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę, włożyć do miseczki. Dodać sól, pieprz, cukier, ocet, oliwę i wszystko wymieszać.

Zmiksować około 1/3 pomidorów na sos, połączyć z pozostałymi pomidorami i odstawić. Jeśli nie mamy blendera, część pomidorów możemy rozgnieść widelcem.

Wodę w garnku doprowadzić do zagotowania, posolić, włożyć makaron i ugotować go al dente. Odcedzić i włożyć z powrotem do garnka, od razu dodać masło i wymieszać.

Dodać pomidory, płatki chili jeśli używamy, posiekaną bazylię (kilka listków zostawić do dekoracji) i wymieszać. Wyłożyć do talerzy, dodać poszarpaną mozzarellę, doprawić solą i udekorować listkami bazylii. Smacznego!

KOLACJA 20:00

K:432.8 / B:19.9 / T:22.9 / WP:31.6 / F:7.2 / WW:3.2

GRZANKI Z AWOKADO I JAJKIEM SADZONYM

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Z awokado zrobić pastę rozdrabniając je widelcem z dodatkiem soku z cytryny, soli i pieprzu.

2. Jajka zrobić w sposób sadzony.

3. Z chleba zrobić grzanki, posmaruj pastą z awokado i wyłóż jajka. Nałóż plasterki pomidora i posyp szczypiorkiem

SUMA K: 1663.6 B: 74.0 T: 61.0 WP: 185.7 F: 31.5 WW: 18.7

Czwartek

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:445.0 / B:14.2 / T:17.0 / WP:56.8 / F:4.6 / WW:5.7

OWSIANKA SNICKERS

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Daktyle posiekaj, wymieszaj z płatkami i zalej gorącym mlekiem. Odstaw do ostygnięcia. Jeśli rano nie masz czasu, możesz zrobić to wieczorem i zostawić płatki na noc w lodówce.

2. Na wierzch owsianki wyłóż masło orzechowe, pokruszoną czekoladę.

3. Całość polej syropem lub miodem.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00**K:309.8 / B:9.0 / T:13.0 / WP:35.4 / F:8.3 / WW:3.5****KOKTAJL ZIELONA ENERGIA**

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x łyżeczka)
Kefir - 125 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmiksuj wszystkie składniki.

OBIAD 16:00**K:519.1 / B:30.0 / T:12.1 / WP:62.9 / F:17.6 / WW:6.4****SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z CZARNUSZKĄ**

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta biała - 82 g (1.5 x Liść)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szałotka - 10 g (0.5 x Sztuka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czarnuszka - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kapustę drobno poszatkuj. Paprykę pokrój w drobne paseczki, cebulę posiekaj, jabłko i marchew zetrzyj na drobnych oczkach. Wymieszaj warzywa dokładnie.
2. Polej octem, olejem, dopraw solą, pieprzem i dodaj koperek. Wymieszaj dokładnie i odstaw na chwilę. Przed podaniem posyp czarnuszką

GULASZ WĘGIERSKI Z INDYKA

Mąka pszenna, typ 1850 - 12 g (0.8 x łyżka)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Bulion warzywny (domowy) - 75 g (0.3 x Szklanka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Indyka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem oraz startym czosnkiem i obtoczyć mąką pszenną.
Rozgrzać dużą patelnię, wlać oliwę i jak będzie już gorąca włożyć mięso. Obsmażyć je z każdej strony, zdjąć z patelni i przełożyć na talerz.
2. Na tej samej patelni podsmażyć posiekaną w piórka cebulę i pokrojoną na cienkie paski paprykę. Pod koniec dodać przyprawę.
3. Na patelnię wlać gorący bulion, wymieszać i dodać wcześniej obsmażonego indyka. Całość gotować ok. 10 minut, czasem zamieszać. Na koniec zagotować z przecierem pomidorowym, doprawić solą i pieprzem w razie potrzeby.

KASZA GRYZANA

Kasza gryczana - 39 g (3 x łyżka)

KOLACJA 20:00**K:361.9 / B:22.2 / T:11.1 / WP:38.7 / F:7.0 / WW:3.1****LAKSA Z DORSZEM I PAPRYKĄ**

Pasta curry - 50 g (0.5 x łyżeczka)
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Napój kokosowy bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Makaron ryżowy - 30 g (0.8 x Porcja)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Na początku najlepiej ugotować makaron ryżowy (ok. 5 minut we wrzącej wodzie), bo samo przygotowanie zupy trwa bardzo krótko. Następnie makaron odcedzić i przepłukać wodą aby się nie sklejał.
2. W garnku na oleju podsmażyć pastę (ok. 2 minuty), wlać gorący bulion i zagotować. Cały czas zupę gotujemy bez przykrycia. Gotować na umiarkowanym ogniu przez ok. 3 minuty, dodać mleko kokosowe oraz pokrojoną w kostkę paprykę i gotować przez ok. 3 minuty.
Dodać dorsza pokrojonego w kosteczkę i gotować na małym ogniu przez ok. 2 - 3 minuty, dodać makaron i podgrzewać jeszcze minutę. Wlać do misek i posypać kolendrą

SUMA K: 1635.8 B: 75.4 T: 53.2 WP: 193.8 F: 37.6 WW: 18.7

ŚNIADANIE 08:00

K:447.8 / B:23.2 / T:24.6 / WP:28.7 / F:6.7 / WW:2.9

JAJKA W KOSZULCE Z JARMUŻEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 0 minut

- Jarmuż optukać, oderwać miękkie liście (twarde łodyżki odrzucić). Z części jarmużu przygotować PESTO Z JARMUŻU, pozostałe liście wrzucić na wrzątek i gotować przez ok. 3 minuty. Wyjąć łyżką cedzakową, doprawić solą oraz pieprzem.
- W tej samej wodzie ugotować jajka w koszulkach - całe jajko (w skorupce) najpierw zanurzyć na 10 sekund we wrzątku, po wyjęciu jajka utworzyć łyżką lekki wir w garnku i delikatnie wbić do niego jajko. Gotować ok. 2 i 1/2 minuty po czym wyjąć jajko łyżką cedzakową. Powtórzyć z drugim jajkiem.
- Bułkę lub chleb zrumienić w tosterze, posmarować pesto, na wierzchu położyć blanszowane liście jarmużu, jajko, polać dodatkowo pesto.

PESTO Z JARMUŻU

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jarmuż - 20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x Łyżka)
Ser, parmezan - 5 g (0.6 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 7 g (0.7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

- Jarmuż optukać i oderwać miękkie liście od twardych łodyżek. Włożyć do pojemnika rozdrabniacza.
- Dodać obrany czosnek, lekko podprażone płatki migdałów, pokruszony parmezan, oliwę, po szczycie soli morskiej i pieprzu.
- Wszystko zmiksować na pesto. Jeśli wyszło za gęste można dodać trochę zimnej wody.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:325.8 / B:12.0 / T:9.4 / WP:42.3 / F:11.5 / WW:4.2

OWSIANKA BOUNTY Z MALINAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Maliny - 120 g (2 x Garść)
Wiórki kokosowe - 3 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem czekolady.
- Wylóż do miseczki.
- Dołóż owoce i wiórki.

OBIAD 16:00

K:470.8 / B:22.7 / T:11.3 / WP:63.7 / F:10.6 / WW:6.4

PIECZONA BRUSCHETTA Z DORSZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Skrobina ziemniaczana - 13 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Cytryna - 16 g (0.2 x Sztuka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

- Rybę wcześniej rozmrozić i dokładnie osuszyć papierowymi ręcznikami. Skropić cytryną (ok. 1 łyżeczka na porcję ryby), doprawić solą, pieprzem, posypać mieloną papryką. Na koniec obtoczyć w małej ilości mąki ziemniaczanej
- Przygotować sos pomidorowy: do garnka wlać oliwę, podsmażyć obrane i przepałowione ząbki czosnku, dodać pomidory z puszeki, doprawić solą, pieprzem, łyżeczką suszonego oregano. Wymieszać, zagotować. Gotować bez przykrycia przez ok. 10 minut aż pomidory odparują. W połowie gotowania można dodać do sosu kilka liści posiekanej bazylii.
- W międzyczasie ugotować ryż i fasolkę. Piekarnik nagrzać do 200 st. C. Blaszkę do pieczenia posmarować oliwą i ułożyć na niej rybę. Na wierzchu wyłożyć sos pomidorowy. Posypać pozostałą łyżeczką suszonego oregano i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 15 minut.

FASOLKA SZPARAGOWA

Fasolka szparagowa, mrożona - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.
- Gotuj aż będzie lekko miękka. Dodaj masło i posyp bułką tartą

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 45 g (3 x Łyżka)

KOLACJA 20:00

K:397.0 / B:16.7 / T:13.8 / WP:43.6 / F:11.1 / WW:4.4

GRZANKI ŻYTNIE

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

Czas przygotowania: 4 minut

- Kromki piec w tosterze lub piekarniku

SAŁATKA Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ I FETA

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Ser typu "Feta" - 40 g (0.8 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Cząber - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cukinię pokrój w długie plastry, skrop oliwą, dopraw przyprawami. Ułóż na patelni razem z plasterkami papryki i cebuli skropionymi oliwą i posolonymi. Grilluj 3 minuty, aż się zarumienią.
2. Do miski przełóż umytą sałatę, dodaj grillowane warzywa, kawałki pomidorów, szczypiorek i posyp pokruszonym serem. Dopraw w razie potrzeby. Skrop sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.

SUMA K: 1641.4 B: 74.6 T: 59.2 WP: 178.4 F: 40.1 WW: 17.8

Sobota

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:441.3 / B:27.9 / T:13.3 / WP:46.1 / F:8.9 / WW:4.7

GRZANKI Z AWOKADO, TWAROŻKIEM I RUKOLĄ

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Posiekaj szczypiorek i wymieszaj z twarogiem oraz ulubionymi przyprawami.
2. Posmaruj chleb awokado (wcześniej rozdrobij je widelcem z solą, pieprzem i sokiem z cytryny), nałóż twarożek, sałatę. Zjedz z pomidorkami

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:324.2 / B:5.1 / T:16.0 / WP:39.6 / F:1.0 / WW:4.0

CYTRYNOWE BABECZKI NA KEFIRZE (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 1 z 12 porcji
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)
Skórka z cytryny (starta) - 12 g (4 x Łyzeczka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x Łyzeczka)
Proszek do pieczenia - 6 g (2 x Łyzeczka)
Ksylitol - 150 g (21.4 x Łyzeczka)
Mąka ryżowa - 300 g (30 x Łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Masto ekstra - 125 g (25 x Łyzeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Masło rozpuść w garnuszku. Mąkę wraz z proszkiem do pieczenia przesiej do miski. Dodaj ksylitol, szczyptę soli, miód, ekstrakt i startą na drobnych oczkach skórkę z cytryny. Wymieszaj składniki drewnianą łyżką.
2. Piekarnik nagrzej do 190 stopni. W drugiej misce połącz kefir z dwoma jajami oraz rozpuszczonym masłem. Przelej zawartość do miski z mąką i wymieszaj łyżką do połączenia się składników.
3. Napetnij 12 form na muffinki i piecz około 20 min.

CZEKOLADA GORZKA

Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)

OBIAD 16:00

K:526.7 / B:32.8 / T:18.9 / WP:51.5 / F:11.3 / WW:5.3

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

SAŁATA Z POMIDORAMI W CYTRYNOWYM DRESSINGU

Cytryna - 6 g (0.1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Sałatę i pomidory dokładnie umyj i osusz.
2. Porwij liście sałaty i przekrój wzdłuż pomidorki.
3. Wymieszaj oliwę, sok z cytryny i jedną łyżkę wody z oregano i czosnkiem.
4. Do smaku możesz dodać ewentualnie sól i pieprz.
5. Wymieszaj warzywa z dressingiem.

BURGERY Z KURCZAKA Z PAPRYKĄ I KUKURYDZĄ

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 75 g (0.8 x Porcja)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 22 g (1.5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Mięso włożyć do miski, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz drobno posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą, pieprzem, oregano i papryką w proszku. Dokładnie wymieszać.
2. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, odcedzoną kukurydzę oraz jajko i ponownie wyrobić. Uformować nieduże kotleciki mocząc ręce w chłodnej wodzie.
3. Rozgrzać patelnię z tłuszczem i smażyć burgery po ok. 5 minut z każdej strony.

KOLACJA 20:00

K:366.1 / B:18.6 / T:11.9 / WP:42.6 / F:14.9 / WW:4.3

MINI PIZZE Z TORTILLI

Tymianek - 10 g (2.5 x Łyżeczka)
Kukurydza, konserwowa - 15 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 7 g (0.5 x Plasterek)
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szynka z indyka - 15 g (1 x Plasterek)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Passatę podgrzej, dopraw solą, pieprzem, oregano i tymiankiem, dodaj do sosu stary żółty ser.
2. Z placków tortilli wykrój małe placuszki i przełóż je do foremek na muffiny i dokładnie dociśnij do dna. Na ciasto wylóż łyżkę sosu, dodaj pokrojoną w kostkę szynkę i pieczarkę. Posyp tartą mozzarellą. Piecz w piekarniku ok. 15 min.

SUMA K: 1658.2 B: 84.4 T: 60.1 WP: 179.8 F: 36.2 WW: 18.3

Niedziela

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:414.4 / B:13.8 / T:8.8 / WP:63.3 / F:9.4 / WW:6.3

KAWOWE PLACUSZKI Z GRUSZKĄ

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Kawa rozpuszczalna (proszek) - 1 g (0.5 x Łyżeczka)
Kakao (proszek 11%) - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiksuj banana, jajko, cynamon, kakao, kawę i płatki w blenderze.
2. Smaż na patelni teflonowej lub z odrobiną tłuszczu.
3. Na gotowe placuszki nałóż na plasterki gruszki

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:344.1 / B:27.3 / T:8.6 / WP:34.6 / F:6.5 / WW:3.6

KANAPKI Z TWAROŻKIEM, POMIDOREM I PESTKAMI

Śmietana, 12% tłuszczu - 36 g (2 x łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser wymieszaj z pokrojonym szczypiorem i śmietaną.
2. Dopraw do smaku.
3. Posmaruj chleb twarogiem, wyłóż plasterkami rzodkiewek. Pomidory pokrój, posyp pestkami i zjedz z kanapkami

OBIAD 16:00

K:479.4 / B:27.2 / T:21.0 / WP:34.9 / F:12.6 / WW:3.5

POLĘDWICZKI Z MUSZTARDĄ I PIECZARKAMI

Śmietana, 12% tłuszczu - 36 g (2 x łyżka)
Polędwica wieprzowa (surowa) - 75 g (0.8 x Porcja)
Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Pieczarka uprawna, świeża - 50 g (2.5 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Musztarda - 20 g (2 x łyżeczka)
Masto ekstra - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Polędwiczkę pokroić na 1,5 cm plasterki, posypać świeżo zmielonym pieprzem i oregano, odłożyć. Pieczarki pokroić na ćwiartki i podsmażyć na dużej patelni na łyżeczce oliwy przez ok. 8 minut co chwilę mieszając. Gdy będą już zrumienione i odparowane dodać masło i obsmażyć jeszcze przez ok. 2 minuty na złoty kolor. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz.
2. Na tę samą patelnię wlać dodatkową łyżeczkę oliwy i rozprowadzić ją po całej powierzchni. Włóż mięso i smażyć po około 2 minuty z każdej strony, w międzyczasie doprawiając solą.
3. Dodać musztardę najlepiej Dijon, natkę pietruszki i wymieszać. Włóż pieczarki oraz śmietankę wymieszaną z sosem sojowym i zagotować. Pogotować chwilę aż sos trochę zgęstnieje.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta, kiszona - 110 g (1 x Szklanka)
Cytryna - 3 g (0 x Sztuka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę i dopraw. Zetrzyj marchew. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z oliwą przyprawami i sokiem z cytryny

KASZA BULGUR

Kasza bulgur - 39 g (3 x łyżka)

KOLACJA 20:00

K:448.2 / B:18.4 / T:24.9 / WP:30.5 / F:11.0 / WW:3.1

PLACKI Z CIECIERZYCY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji
Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Tahini - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Soda oczyszczona - 0 g (0 x łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ciecierzycę odcedzić (zachować 2 łyżki płynu) i rozmiksować w rozdrabniaczu (mogą zostać małe grudki). Dodać płyn z ciecierzycy, jajko, starty czosnek, mąkę (uprzednio wymieszaną z proszkiem do pieczenia i sodą), sól, pieprz, kmin rzymski oraz tahini. Delikatnie wymieszać składniki na jednolitą masę.
2. Rozgrzać patelnię, posmarować ją oliwą, nałożyć po ok. 1 i 1/2 łyżki masy na 1 placka i delikatnie rozprowadzić na grubość ok. 1 cm. Smażyć bez przewracania przez ok. 1,5 minuty aż będą zrumienione od spodu i urosną. Wówczas przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie.

SAŁATA

Cytryna - 10 g (0.1 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

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.

SUMA K: 1686.2 B: 86.8 T: 63.2 WP: 163.4 F: 39.5 WW: 16.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	252 g	1.8 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bataty	100 g	0.5 x Sztuka
Bazylia (świeża)	8 g	8 x Listek
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Cebula czerwona	110 g	1.1 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	200 g	10 x Łyżka
Cukinia	240 g	0.8 x Sztuka
Cytryna	55 g	0.7 x Sztuka
Czosnek	54 g	10.8 x Żąbek
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona	100 g	0.2 x Opakowanie
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Imbir	20 g	4 x Plaster
Jabłko	375 g	2.5 x Sztuka
Jarmuż	70 g	3.5 x Garść
Kapusta biała	82 g	1.5 x Liść
Kapusta, kiszona	110 g	1 x Szklanka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	24 g	3 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	37 g	2.5 x Łyżka
Maliny	120 g	2 x Garść
Mandarynki	130 g	2 x Sztuka
Marchew	44 g	1 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Oliwki czarne	15 g	1 x Łyżka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Papryka żółta	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	90 g	4.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	72 g	12 x Łyżeczka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	240 g	12 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	100 g	1 x Porcja
Por	42 g	0.3 x Sztuka
Rukola	120 g	6 x Garść
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Salata	95 g	19 x Liść
Skórka z cytryny (starta)	12 g	4 x Łyżeczka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	22 g	1.5 x Sztuka
Szalotka	10 g	0.5 x Sztuka
Szczypiorek	70 g	14 x Łyżeczka
Szpinak	175 g	7 x Garść
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Cynamon	7 g	1.4 x Łyżeczka
Czarnuszka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypta
Cząber	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kardamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	5 g	5 x Listek
Liść laurowy	2 g	2 x Listek

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Majeranek	4 g	1 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	6 g	1.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	15 g	5 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	0.6 x Łyżeczka
Pasta curry	50 g	0.5 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	14 g	14 x Szczypta
Sól biała	15 g	15 x Szczypta
Tymianek	16 g	4 x Łyżeczka

INNE

Bulion warzywny (domowy)	325 g	1.3 x Szklanka
Cukier	13 g	1.3 x Łyżka
Czekolada gorzka	36 g	6 x Kostka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	3 g	1 x Łyżeczka
Kawa rozpuszczalna (proszek)	1 g	0.5 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Ksylitol	150 g	21.4 x Łyżeczka
Miód pszczeli	60 g	2.5 x Łyżka
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
Oceć jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
Oceć winny	3 g	0.5 x Łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Proszek do pieczenia	7 g	2.3 x Łyżeczka
Soda oczyszczona	0 g	0 x Łyżeczka
Sos sojowy ciemny	30 g	3 x Łyżka
Tofu wędzone	54 g	0.3 x Opakowanie

NABIAŁ

Jaja kurze całe	672 g	12 x Sztuka
Jogurt naturalny	150 g	7.5 x Łyżka
Kefir	925 g	3.7 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	310 g	1.2 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	40 g	0.8 x Porcja
Ser, gouda tłusty	7 g	0.5 x Plasterek
Ser, mozzarella	100 g	6.7 x Porcja
Ser, parmezan	13 g	1.6 x Łyżka
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	50 g	2.5 x Łyżka
Serek naturalny do smarowania	50 g	2 x Łyżka
Śmietana, 12% tłuszczu	72 g	4 x Łyżka


ZBOŻOWE

Bułka tarta	8 g	1 x Łyżka
Kasza bulgur	39 g	3 x Łyżka
Kasza gryczana	39 g	3 x Łyżka
Makaron lasagne	51 g	3 x Płat
Makaron ryżowy	30 g	0.8 x Porcja
Makaron tagliatelle	60 g	1.2 x Porcja
Mąka pszenna, typ 1850	67 g	4.5 x Łyżka
Mąka ryżowa	300 g	30 x Łyżka
Płatki owsiane	160 g	16 x Łyżka
Ryż basmati	90 g	6 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	38 g	1.5 x Łyżka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	5 g	0.5 x łyżka
Kakao (proszek 11%)	5 g	0.5 x łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x łyżeczka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Migdały w płatkach	7 g	0.7 x łyżka
Tahini	7 g	1.2 x łyżeczka
Wiórki kokosowe	3 g	0.5 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	75 g	0.8 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	80 g	0.8 x Porcja
Polędwica wieprzowa (surowa)	75 g	0.8 x Porcja
Szynka z indyka	45 g	3 x Plasterek
Wołowina, polędwica	100 g	1 x Porcja
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	137 g	27.4 x łyżeczka
Olej rzepakowy	10 g	1 x łyżka
Oliwa z oliwek	96 g	9.6 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	180 g	1.8 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x łyżka
Łosoś, wędzony	30 g	1 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	510 g	17 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
NAPOJE		
Napój kokosowy bez cukru	100 g	0.4 x Szklanka
Woda	50 g	0.2 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

Institutu Żywności i Żywnia



Martyna Kałuża

