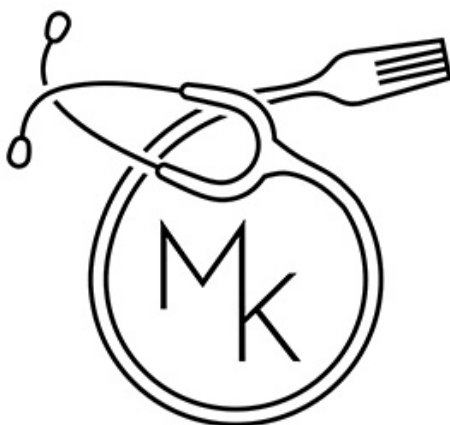


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



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
Waniliowy budyń jaglany z borówkami	Pasta z makreli i twarogu Chleb żytni na zakwasie	Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów Ser, mozzarella Chleb żytni na zakwasie	Rozgrzewająca owsianka marchewkowa	Pasta z pieczonej dyni z ogórkiem kiszonym Chleb żytni na zakwasie	Orkiszowe placuszki z karmelizowaną gruszką	Medaliony warzywne
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
Grzanki z awokado, mozzarellą i pesto	Koktajl czyszciciel wątroby Orzechy nerkowca (bez soli)	Chrupiąca sałatka warzywna z serem feta Placki z cukinii	Koktajl zdrowko Batoniki owsiane z borówkami Orzechy nerkowca (bez soli)	Bananowo-wiśniowy koktajl na kefirze	Sałatka z awokado i szparagami	Brownie z kiszoną kapustą Pomarańcza
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Kopytka Mini sałatka z ogórkiem kiszonym Filety z kurczaka w sosie pieczarkowym	Makaron z fososiem wędzonym i cukinią	Aromatyczne biryani z soczewicą, marchewką i pomidorami	Makaron ze szparagami, tartą cukinią i mascarpone	Dorsz z zielonym pesto, fasolką i kaszą	Rolady wołowe z kiszonym ogórkiem i szynką parmeńską Surówka z kapusty kiszonej Kasza bulgur	Gulasz kolorowy z pęczakiem
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Curry z ciecierzycą i dynią Ryż basmati	Grzanki żytnie Grecki omlet z serem feta	Brokułowa sałatka z wędzonym twarogiem Domowy chleb orkiszowy na drożdżach	Zupa curry z dynią, krewetkami i szpinakiem Grejpfrut	Faszerowana papryka z pęczakiem, fetą i pieczarkami	Falafel ze szpinakową sałatką	Zapiekanka z kiszoną kapustą, szynką i makaronem
K: 1970.8 / B: 74.6 T: 66.3 / WP: 243.3 F: 39.3 / WW: 24.5	K: 2004.6 / B: 113.7 T: 74.9 / WP: 200.1 F: 37.8 / WW: 20.2	K: 2138.7 / B: 123.4 T: 77.3 / WP: 212.5 F: 44.4 / WW: 21.5	K: 2038.8 / B: 78.7 T: 70.7 / WP: 250.8 F: 47.2 / WW: 24.8	K: 1985.5 / B: 98.3 T: 60.6 / WP: 236.7 F: 49.5 / WW: 23.8	K: 2029.4 / B: 98.2 T: 71.6 / WP: 208.2 F: 48.5 / WW: 20.8	K: 2047.0 / B: 104.9 T: 74.3 / WP: 214.6 F: 51.4 / WW: 21.5

ŚNIADANIE 08:00

K:472.4 / B:15.9 / T:5.9 / WP:86.5 / F:6.1 / WW:8.6

WANILIOWY BUDYŃ JAGLANY Z BORÓWKAMI

Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 1 g (0.3 x łyżeczka)
 Kasza jaglana - 52 g (4 x łyżka)
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
 Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę wsypać na sitko i dokładnie przepłukać gorącą wodą z kranu. Wypłukaną kaszę włożyć do rondelka, wlać mleko, przykryć i zagotować. Gotować przez ok. 15 minut na minimalnym ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn.
2. Do ugotowanej kaszy dodać odrobinę mleka oraz ekstrakt, wymieszać i jeszcze przez chwilę podgrzać całość. Przełożyć do blendera, dodać połowę banana i zmiksować na gładki mus.
3. Wyłożyć do miseczek, dodać resztę banana pokrojonego na plasterki oraz borówki

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:396.6 / B:16.3 / T:22.0 / WP:29.0 / F:5.5 / WW:3.0

GRZANKI Z AWOKADO, MOZZARELLĄ I PESTO

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
 Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)
 Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
 Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Z chleba zrobić grzanki.
2. Grzanki posmaruj pesto, nałóż pokrojone awokado, szpinak oraz mozzarellę.

OBIAD 16:00

K:648.6 / B:27.7 / T:30.6 / WP:59.0 / F:14.1 / WW:6.0

KOPYTKA (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
 Ziemniaki - 500 g (7.1 x Sztuka)
 Mąka pszenna, typ 1850 - 100 g (6.7 x łyżka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Ziemniaki umyć, obrać, większe przekroić, zalać wodą, posolić i zagotować. Gotować pod przykryciem przez ok. 30 minut lub do miękkości (wbity nóż ma gładko w nie wchodzić).
2. Odcedzić i od razu rozgnieść praską na idealnie gładkie puree. Całkowicie ostudzić.
3. Na stolnicę przesiać mąkę, dodać ziemniaki, zrobić w środku wgłębienie i wbić w nie jajko.
4. Całość posolić i zagnieść gładkie ciasto, w razie potrzeby podsypać delikatnie mąką. Można użyć miksera planetarnego (łopatki). Im mniej dodamy mąki, tym kopytka będą delikatniejsze.
5. Zagotować duży garnek z osoloną wodą.
6. Ciasto podzielić na 4 części, z każdej uformować wałeczek o grubości kciuka. Nożem odkrajać kawałki tzw. "kopytka" o szerokości ok. 1,5 - 2 cm.
7. Wrzucać na gotującą się wodę i gotować przez ok. 4 minuty licząc od czasu wypłynięcia na powierzchnię lub do miękkości. W trakcie gotowania delikatnie przemieszać wodę drewnianą łyżką sprawdzając czy kopytka nie przykleiły się do dna. Wyławić łyżką cedzakową i wyłożyć na talerze.

MINI SAŁATKA Z OGÓRKIEM KISZONYM

Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
 Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Ogórka kroimy w większą kosteczkę, a cebulkę drobno.
2. Pomidorki przekrajamy na pół.
3. Wszystkie składniki mieszamy.
4. Doprawiamy ulubionymi przyprawami.

FILETY Z KURCZAKA W SOSIE PIECZARKOWYM

Masto ekstra - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Śmietana, 12% tłuszczu - 36 g (2 x łyżka)
 Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 125 g (6.2 x Sztuka)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Filety kurczaka doprawić solą, pieprzem, startym czosnkiem oraz suszonym oregano. Wysmarować łyżką oleju i odstawić do zamarynowania na ok. pół godziny.
2. Na patelnię wlać łyżkę oleju, włożyć filety i smażyć na umiarkowanym ogniu przez 2,5 minuty z każdej strony. Dodać pokrojone pieczarki (malutkie można pozostawić w całości) i smażyć razem przez minutę co chwilę mieszając grzyby.
3. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Gotować przez 6 minut w międzyczasie raz przewracając mięso.
4. Zdjąć pokrywę, dodać śmietankę (uprzednio wymieszaną z kilkoma łyżkami soków z patelni), wymieszać i zagotować. Gotować bez przykrycia przez 7 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy przewracając mięso. Pod koniec dodać masło i doprawić świeżo zmielonym pieprzem.
5. Posypać posiekaną natką.

CURRY Z CIECIERZYCĄ I DYNIĄ

Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
 Papryczka ostra (chili) - 4 g (0.2 x Sztuka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Dynia - 150 g (0.8 x Porcja)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
 Imbir - 10 g (2 x Plaster)
 Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
 Napój kokosowy bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Przygotować ciecierzycę z puszki. Dynię obrać i pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w piórka.
2. Na patelni na 2 łyżkach mleka kokosowego podsmażyć pastę curry lub imbir i czosnek. Dodać dynię, cebulę, doprawić solą i smażyć co chwilę mieszając przez około 2 minuty.
3. Dodać paprykę w proszku i kurkumę oraz ugotowaną ciecierzycę. Dodać kolejne 2 łyżki mleka i smażyć przez 1 minutę.
4. Wlać resztę mleka kokosowego i zagotować. Gotować przez ok. 15 minut co chwilę mieszając. Wlewać stopniowo bulion i gotować przez ok. 5 - 10 minut aż dynia będzie już miękka. W międzyczasie co chwilę zamieszać. Na koniec dodać szpinak, wymieszać i odstawić z ognia.
5. Posypać posiekaną papryczkę chili bez pestek i natką pietruszki. Zjeść z ryżem

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 50 g (3.3 x Łyżka)

SUMA K: 1970.8 B: 74.6 T: 66.3 WP: 243.3 F: 39.3 WW: 24.5

Wtorek

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:507.7 / B:40.8 / T:17.2 / WP:41.3 / F:6.5 / WW:4.2

PASTA Z MAKRELI I TWAROŻKU

Ogórki, kiszzone - 120 g (2 x Sztuka)
 Ser twarogowy chudy - 80 g (0.4 x Opakowanie)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
 Makrela, wędzona - 62 g (0.5 x Sztuka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Twarożek zmiksuj z makrelą.
2. Do masy dodaj posiekany drobno ogórek, zieleninę, po dużej szczypcie ulubionych przypraw oraz pokrojone w drobną kostkę jajka.
3. Całość wymieszaj.

CHLEB ŻYTNIA NA ZAKWASIE

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

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:455.4 / B:15.8 / T:14.0 / WP:60.9 / F:12.4 / WW:6.1

KOKTAJL CZYŚCICIEL WĄTROBY

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
 Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Grejpfrut - 220 g (1 x Sztuka)
 Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
 Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Imbir mielony - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
 Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Zmiksuj składniki.

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

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

MAKARON Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM I CUKINIĄ

Śmietana, 12% tłuszczu - 50 g (2.8 x łyżka)
 Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)
 Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
 Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Porcja)
 Masło ekstra - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 37 g (2.5 x Sztuka)
 Makaron penne (pełnoziarnisty) - 91 g (1.3 x Szklanka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić.
2. Łososia pokroić w kosteczkę. Cukinię pokroić na plasterki, następnie na paseczki - "zapalki". Suszone pomidory zmiksować na pastę.
3. Do garnka po makaronie włożyć masło, łososia oraz cukinię. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem i smażyć przez 2 minuty co chwilę mieszając. Na koniec doprawić małą szczyptą soli.
4. Dodać odcedzony makaron oraz śmietankę, wymieszać i zagotować.
5. Podgrzewać jeszcze przez ok. 2 minuty lub do czasu aż sos zgęstnieje.
6. Makaron wyłożyć na talerze, dodać zmiksowane suszone pomidory, udekorować bazylią i podawać z cząstką cytryny.

KOLACJA 20:00

K:457.3 / B:27.2 / T:23.4 / WP:29.8 / F:5.8 / WW:3.1

GRZANKI ŻYTNIE

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

Czas przygotowania: 4 minut

1. Kromki opiek w tosterze lub piekarniku

GRECKI OMLET Z SEREM FETA

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Cebula czerwona - 20 g (0.2 x Sztuka)
 Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
 Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
 Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Oddziel białka od żółtek, ubij białka trzepaczką (piana nie musi być idealnie zbita). Dodaj żółtka i przyprawy, wymieszaj trzepaczką.
2. Pokrój pomidorki na połówki, fetę w kosteczkę, szczypiorek, oliwki na połówki i cebulę w kosteczkę. Poddus na patelni cebulę, dodaj oliwki. Zalej masą jajeczną, posyp szczypiorkiem.
3. Gdy omelet się zetnie przełóż na talerz, posyp szczypiorkiem i fetą.

Komentarz -

SUMA K: 2004.6 B: 113.7 T: 74.9 WP: 200.1 F: 37.8 WW: 20.2

Środa

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:526.7 / B:29.2 / T:21.8 / WP:47.8 / F:8.1 / WW:4.9

PASTA Z CZERWONEJ SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 x Sztuka)
 Sezam, nasiona - 5 g (0.5 x łyżka)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Soczewica czerwona, nasiona suche - 36 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Opłucz soczewicę i ugotuj.
2. Zmiksuj z pozostałymi składnikami.
3. Nałóż na kanapki, na wierzch wyłóż mozzarellę. Posyp czarnym sezamem i pietruszką.

SER, MOZZARELLA

Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)

CHLEB ŻYJNI NA ZAKWASIE

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

CHRUPIĄCA SAŁATKA WARZYWNA Z SEREM FETA

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Roszponka - 20 g (1 x Garść)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
 Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyzeczka)
 Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

PLACKI Z CUKINII

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 10 g (0 x Szklanka)
 Cebula - 10 g (0.1 x Sztuka)
 Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
 Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa oraz ser i wymieszaj je z dressingiem.

Czas przygotowania: 0 minut

1. Mąkę wsypać do miski, wymieszać ze szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem, a następnie z roztrzepanym jajkiem (najlepiej za pomocą rózgi).
2. Wlać 2 łyżki mleka i wymieszać na jednolite ciasto.
3. Odważyć potrzebną ilość cukinii. Umyć, osuszyć, odciąć końce i zetrzeć na dużych oczkach tarki. Tak samo zetrzeć cebulę.
4. Cukinię i cebulę po starciu delikatnie odcisnąć w dłoniach z nadmiaru wody.
5. Cukinię i cebulę oraz posiekaną zieleninę dodać do ciasta i wymieszać łyżką.
6. Rozgrzać patelnię z olejem lub oliwą.
7. Nakładać po łyżce (nie więcej!) masy i smażyć placuszki przez około 2 - 3 minuty. Gdy będą ładnie zrumienione, przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze przez około 2 minuty.

OBIAD 16:00

K:634.2 / B:35.3 / T:10.0 / WP:92.7 / F:14.6 / WW:9.3

AROMATYCZNE BIRYANI Z SOCZEWICĄ, MARCHEWKĄ I POMIDORAMI

Pietruszka, korzeń - 10 g (0.2 x Sztuka)
 Cebula - 10 g (0.1 x Sztuka)
 Cukier - 3 g (0.3 x Łyżka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
 Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)
 Por - 28 g (0.2 x Sztuka)
 Soczewica czerwona, nasiona suche - 36 g (3 x Łyżka)
 Pomidory z puszeki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
 Mięso z piersi indyka, bez skóry - 75 g (0.8 x Porcja)
 Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyzeczka)
 Mielona papryka chili - 3 g (3 x Szczypta)
 Ryż basmati - 75 g (5 x Łyżka)
 Kolendra (suszone liście) - 4 g (1 x Łyzeczka)
 Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)
 Kmin rzymski (kumin) - 4 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. W dużym żaroodpornym dużym garnku na 1 łyżce oliwy podsmażyć cebulę i pokrojonego pora. Pod koniec dodać starty czosnek.
2. Przesunąć warzywa na bok, w wolne miejsce włożyć mięso i dokładnie je obsmażyć. W międzyczasie dodać słodką i ostrą paprykę, mieloną kolendrę, kmin rzymski i koper włoski. Na koniec doprawić solą i pieprzem.
3. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.
4. Wymieszać składniki w garnku, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę oraz pietruszkę i smażyć przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając.
5. Wlać 3 szklanki wrzącej wody i gotować pod przykryciem przez ok. 10 minut.
6. Wsypać ryż, soczewicę i zagotować.
7. Dodać zmiksowane pomidory z puszeki, posiekaną natkę pietruszki i pół łyżeczki cukru, wymieszać, zagotować.
8. Przykryć pokrywą (lub szczelnie folią aluminiową) i wstawić do piekarnika na 20 minut. Można też dokończyć gotowanie potrawy na gazie, bez wstawiania do piekarnika.
9. Wyjąć garnek i zostawić potrawę pod przykryciem na około 5 minut.
10. Otworzyć, posypać kolendrą.

KOLACJA 20:00

K:504.2 / B:35.8 / T:15.6 / WP:48.0 / F:13.2 / WW:4.9

BROKUŁOWA SAŁATKA Z WĘDZONYM TWAROGIEM

Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)
 Ogórki, kiszzone - 120 g (2 x Sztuka)
 Cząber - 1 g (0.2 x Łyzeczka)
 Szcypiorek - 5 g (1 x Łyzeczka)
 Słonecznik, nasiona, tuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyzeczka)
 Jogurt naturalny - 50 g (2.5 x Łyżka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Brokuły - 140 g (0.3 x Sztuka)
 Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Sos: wymieszaj jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami.
2. Brokuł zblanszuj przez 5 min we wrzącej wodzie, pokrój. Pokrój także paprykę, jajko, ogórek i szczypiorek i dodaj do brokuła, a na koniec posyp całość pokruszonym serem. Polej sałatkę sosem i posyp nasionami słonecznika.

DOMOWY CHLEB ORKISZOWY NA DROŻDZACH (PRZEPIS NA 20 PORCJI)

Zjedz 2 z 20 porcji

Drożdże piekarskie, prasowane - 30 g (0.3 x Opakowanie)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Sezam, nasiona - 20 g (2 x łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 40 g (4 x łyżka)

Sól biała - 10 g (10 x Szczypta)

Mąka orkiszowa - 500 g (33.3 x łyżka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 20 g (4 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Świeże drożdże rozkruszyć, dodać miód i 2-3 łyżki letniej wody. Dokładnie wymieszać.
2. Mąkę wymieszać z solą i ziarnami (zostawić trochę ziaren do posypania chleba), dodać rozpuszczone drożdże i na początek ok. 380 g letniej wody. Zagnieść ciasto.
3. Ciasto pozostawić w misce do wyrośnięcia na ok. 30 minut, w ciepłym miejscu, lub do czasu gdy ciasto podwoi lub nawet potroi swoją objętość.
4. Wyrośnięte ciasto jeszcze raz dokładnie wymieszać, a następnie przelać do formy o wymiarach np. 35 cm x 10 cm, wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Chleb posypać ziarnami, przykryć np. folią spożywczą i pozostawić do wyrośnięcia na ok. 10-15 minut. Chleb powinien wyrosnąć max 1 cm poniżej brzegów formy.
6. Piekarnik nagrzać do temperatury 220 stopni C, program „góra + dół”.
7. Wyrośnięty chleb wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 10 minut, następnie zmniejszyć temperaturę do 200 stopni C i piec jeszcze ok. 30 minut.
8. Pod koniec pieczenia można chleb wyjąć z formy, zdjąć papier i dopiec go jeszcze na kratce już bez formy przez ostatnie 10-15 minut.

SUMA K: 2138.7 B: 123.4 T: 77.3 WP: 212.5 F: 44.4 WW: 21.5

Czwartek

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:524.1 / B:10.8 / T:13.7 / WP:82.6 / F:14.0 / WW:8.4

ROZGRZEWAJĄCA OWSIANKA MARCHEWKOWA

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)

Kardamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)

Mięta (świeża) - 2 g (2 x łyżka)

Winogrona - 140 g (2 x Garść)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Rodzynki, suszone - 30 g (2 x łyżka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Płatki zalewamy wodą z dodatkiem soku z cytryny.
2. Marchew obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.
3. W rondelku roztopiamy masło i od razu dodajemy marchewkę, posiekane rodzynki oraz cynamon i kardamon.
4. Prażymy przez 3 min, aż marchew zmięknie.
5. Dodajemy odsączone z nadmiaru płynu płatki i mleko.
6. Gotujemy ok. 5 min, w razie potrzeby podlewając wodą.
7. W miseczce dekorujemy owocami i miętą.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:467.3 / B:9.8 / T:14.0 / WP:71.5 / F:10.7 / WW:7.1

KOKTAJL ZDRÓWKO

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj składniki razem z sokiem z połowy cytryny i wodą

BATONIKI OWSIANE Z BORÓWKAMI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Dynia, pestki, łuskane - 30 g (3 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Orzechy włoskie - 45 g (3 x łyżka)

Otręby pszenne - 8 g (2 x łyżka)

Płatki owsiane - 100 g (10 x łyżka)

Len, nasiona - 10 g (2 x łyżeczka)

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Płatki zalej zimnym napojem roślinnym, dodaj cynamon, siemię oraz otręby i odstaw, aż suche składniki wchłoną płyn - ok. 30 min.
2. Po tym czasie dodaj pokruszone orzechy, pestki, rozgniecionego banana oraz jajko i zmiksuj na najniższych obrotach.
3. Dodaj do masy borówki.
4. Masę wyłóż do wyższej formy wyłożonej papierem do pieczenia, na wysokość ok. 3 cm. Piecz ok. 35 min w 180 stopniach. Krój po ostudzeniu. Przechowuj w lodówce.

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

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

MAKARON ZE SZPARAGAMI, TARTĄ CUKINIĄ I MASCARPONE

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 84 g (1.2 x Szklanka)
 Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
 Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Masło ekstra - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Szparagi - 75 g (2.5 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
 Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)
 Serek mascarpone - 48 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie, odcedzić.
2. W międzyczasie optukać cukinię i zetrzeć ze skórką na tarce o dużych oczkach.
3. Szparagi optukać i odłamać twarde końce (same złamią się w odpowiednim miejscu), pokroić na kawałki.
4. Cebulkę pokroić w drobną kosteczkę.
5. Na patelni lub garnku z grubym dnem roztopić masło, dodać szparagi, posypać solą i podsmażyć na umiarkowanym ogniu przez kilka minut aż zmiękną, ale będą jeszcze jędrne i chrupiące.
6. Następnie dodać startą cukinię i pokrojoną cebulkę, smażyć mieszając przez około 1 - 2 minuty. 7. Doprawić solą i pieprzem.
7. Jajko wbić do miski, dodać mascarpone i rozmieszać widelcem, doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem.
8. Odstawić patelnię z warzywami z ognia i wlać masę, cały czas mieszać aż powstały sos pokryje warzywa i wszystko razem się podgrzeje - masa nie może się ścieć, ma pozostać kremowa, w razie potrzeby można ustawić patelnię z powrotem na małym ogniu.
9. Dodać makaron i wymieszać. Nałożyć do talerzy i posypać świeżą kolendrą.

KOLACJA 20:00

K:430.0 / B:32.8 / T:13.5 / WP:35.7 / F:10.5 / WW:3.2

ZUPA CURRY Z DYNIĄ, KREWETKAMI I SZPINAKIEM

Dynia - 100 g (0.5 x Porcja)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Pasta curry - 25 g (0.2 x Łyżeczka)
 Sok z limonki - 6 g (1 x Łyżka)
 Krewetki - 200 g (2 x Porcja)
 Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
 Ksylitol - 3 g (0.4 x Łyżeczka)
 Napój kokosowy bez cukru - 125 g (0.5 x Szklanka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. W garnku podgrzać olej i dodać pastę curry. Podsmażyć przez 1-2 minuty co chwilę mieszając. Dodać dynię (obraną i pokrojoną w kosteczkę) i smażyć przez ok. 1 minutę mieszając.
2. Dodać 2-3 łyżki bulionu i podsmażyć przez 2-3 minuty co chwilę mieszając. Dodać resztę bulionu i zagotować. Gotować przez 5 minut, następnie dodać mleko kokosowe i zagotować, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5-7 minut na małym ogniu, aż dynia będzie miękka.
3. W międzyczasie doprawić ksylitolem oraz solą w razie potrzeby. Dodać krewetki, odstawić garnek z ognia i odczekać ok. 3 minuty, dodać optukany szpinak, wymieszać. Doprawić sokiem z limonki i podawać.

GREJPFRUT

Grejfrut - 220 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2038.8 B: 78.7 T: 70.7 WP: 250.8 F: 47.2 WW: 24.8

Piątek

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:459.6 / B:15.1 / T:12.1 / WP:61.1 / F:18.2 / WW:6.2

PASTA Z PIECZONEJ DYNI Z OGÓRKIEM KISZONYM

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
 Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Imbir - 5 g (1 x Plaster)
 Dynia - 400 g (2 x Porcja)
 Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Dynie pokrój i upiecz w piekarniku na blasze. Sprawdzaj miękkość widelcem. 2. Po ostudzeniu wyjmij nasiona łyżką, a mięsz pokrój na części, które zmieszczą się do miksera.
3. Dodaj pozostałe składniki oprócz pestek, zmiksuj.
4. Pestki posiekaj i wymieszaj z pastą ręcznie.

CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE

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

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:498.0 / B:20.2 / T:19.7 / WP:59.1 / F:5.4 / WW:6.0

BANANOWO-WIŚNIOWY KOKTAJL NA KEFIRZE

Masto orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
Wiśnie bez pestek, mrożone - 50 g (0.5 x Porcja)
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Zmiksuj składniki.

OBIAD 16:00

K:558.8 / B:40.4 / T:14.0 / WP:62.7 / F:10.0 / WW:6.2

DORSZ Z ZIELONYM PESTO, FASOLKĄ I KASZĄ

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Fasolka szparagowa, mrożona - 90 g (0.2 x Opakowanie)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Groszek zielony, mrożony - 75 g (0.5 x Porcja)
Kurkuma - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Kasza jaglana - 70 g (5.4 x łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 30 g (1.5 x łyżka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Dorsza posmaruj pesto, dopraw solą, zawiń w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (około 30 minut w 180 stopniach)
2. Fasolkę groszek ugotuj w lekko osolonej wodzie.
3. Kaszę ugotuj z dodatkiem kurkumy.
4. Rybę zjedz z fasolką, groszkiem i kaszą.

KOLACJA 20:00

K:469.1 / B:22.5 / T:14.9 / WP:53.7 / F:15.9 / WW:5.5

FASZEROWANA PAPRYKA Z PĘCZAKIEM, FETĄ I PIECZARKAMI

Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Papryka czerwona - 210 g (1.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Pieczarka uprawna, świeża - 150 g (7.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 60 minut

1. Od papryk odkrój "czapeczki", wydrąż nasiona.
2. Ugotuj pęczak według instrukcji na opakowaniu
3. Na oliwie podsmaż cebulę. Po chwili dodaj pieczarki, dodaj ugotowany pęczak i dopraw.
4. Wymieszaj wszystko razem. Chwilę podsmażaj i dodaj pokrojony ser feta oraz natkę pietruszki
5. Wypełnij paprykę farszem i piecz ok 30 minut w temperaturze 180 stopni, opcja góra-dół lub do momentu, aż papryka będzie miękka.

SUMA K: 1985.5 B: 98.3 T: 60.6 WP: 236.7 F: 49.5 WW: 23.8

Sobota

Jadłospis odpornościowy

ŚNIADANIE 08:00

K:553.6 / B:21.2 / T:13.4 / WP:81.6 / F:8.8 / WW:8.1

ORKISZOWE PLACUSZKI Z KARMELIZOWANĄ GRUSZKĄ

Ksylitol - 7 g (1 x łyżeczka)
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Soda oczyszczona - 5 g (1 x łyżeczka)
Mąka orkiszowa - 75 g (5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Maślanek (1.5% tł.) - 80 g (0.3 x Szklanka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Gruszkę kroimy w kostkę.
2. Mieszymy razem z miodem i cynamonem.
3. Smażymy na patelni posmarowanej oliwą za pomocą pędzelka lub ręcznika papierowego.
4. Do miski wlewamy maślanek i dodajemy jajko. Składniki mieszamy trzepaczką. Następnie dodajemy przesianą mąkę, sodę i szczyptę soli oraz słodzik.
5. Smażymy placuszki. Dekorujemy karmelizowaną gruszką.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00**K:360.9 / B:12.8 / T:23.7 / WP:20.5 / F:6.3 / WW:2.1**

SAŁATKA Z AWOKADO I SZPARAGAMI
Chleb żytny na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Szparagi - 90 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Roszponkę optucz.
2. Szparagi ugotuj na parze lub upiecz w piekarniku.
3. Wszystkie składniki pokrój i poukładaj na roszone.
4. Skrop olejem i dopraw do smaku.
5. Zjedz z chlebem.

OBIAD 16:00**K:558.0 / B:35.9 / T:16.6 / WP:52.1 / F:16.4 / WW:5.2**

ROLADY WOŁOWE Z KISZONYM OGÓRKIEM I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Wołowina, polędwica - 100 g (1 x Porcja)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Musztarda - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Jeśli mięso jest grube rozgniatamy tłuczkiem. Przyprawiamy solą i pieprzem.
2. Kotlety smarujemy musztardą, kładziemy szynkę i przekrojonego wzdłuż na 4 części ogórka.
3. Zawijamy roladki i mocno związujemy sznurkiem.
4. Gotujemy w garnku na parze do miękkości

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ
Kapusta, kiszona - 110 g (1 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i sokiem z cytryny

KASZA BULGUR

Kasza bulgur - 78 g (6 x łyżka)

KOLACJA 20:00**K:556.9 / B:28.3 / T:17.9 / WP:53.9 / F:16.9 / WW:5.4**

FALAFEL ZE SZPINAKOWĄ SAŁATKĄ
Kolendra (suszone liście) - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Ciecierzycyca - 60 g (4 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)
Kardamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Soda oczyszczona - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Bataty ugotować i zrobić puree.
2. Namoczoną ciecierzycę zmiksować na początek z cebulą, czosnkiem i pietruszką. Powinna wyjść drobna, grudkowata masa.
3. Dodać wszystkie przyprawy i dokładnie wymieszać. Lepić dowolnej wielkości falafele.
Piec na papierze do pieczenia w 200 stopniach ok. 15-20 min.,
4. Ze szpinaku, pomidorków i sera feta przygotować sałatkę. Polać oliwą.

SUMA K: 2029.4 B: 98.2 T: 71.6 WP: 208.2 F: 48.5 WW: 20.8

ŚNIADANIE 08:00

K:465.8 / B:27.4 / T:19.4 / WP:41.4 / F:10.7 / WW:4.2

MEDALIONY WARZYWNE

Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
 Por - 28 g (0.2 x Sztuka)
 Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
 Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Mąka pszenna, typ 1850 - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Na gotującą się wodę włożysz połowę brokuła (rózyczkami ku górze). Gotować przez ok. 3 minuty, wyjąć i pokroić na małe kawałeczki, przestudzić.
2. Pora przekroić wzdłuż na 4 części, opłukać, osuszyć, następnie posiekać.
3. Włóżysz na patelnię z oliwą i dusisz przez ok. 5 minut do miękkości, co chwilę mieszając. Zdjąć na talerz i przestudzić.
4. Ugotowane i obrane ziemniaki pokroić w kostkę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.
5. W misce roztrzepać jajka z dodatkiem mleka, soli, pieprzu i oregano. Dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną i wymieszać dokładnie rózgą.
6. Połączyć za pomocą łyżki z koperkiem lub szczypiorkiem, pokrojonym w kosteczkę serem oraz przygotowanymi składnikami: brokułem, porem i ziemniakami.
7. 8 żaroodpornych kokilek (lub 8 wgłębień w formie do muffinów lub 8 foremek silikonowych) natłuścić oliwą lub masłem, napełnić masą i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 20 min

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:458.1 / B:14.4 / T:20.6 / WP:44.7 / F:11.9 / WW:4.4

BROWNIE Z KISZONĄ KAPUSTĄ (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
 Kapusta, kiszona - 200 g (1.8 x Szklanka)
 Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Borówki amerykańskie - 300 g (6 x Garść)
 Czekolada gorzka - 30 g (5 x Kostka)
 Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)
 Jaja kurze całe - 280 g (5 x Sztuka)
 Wiórki kokosowe - 30 g (5 x łyżka)
 Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
 Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
 Kakao (proszek 11%) - 30 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Czekoladę rozpuścić w kąpeli wodnej, a wiórki zmiksuj na mąkę.
2. Jajka wbij do miski, wlej olej i miksuj ok. 3 min na wysokich obrotach. Następnie dodaj do masy pokrojone daktyle, banana, kakao, czekoladę, cynamon, mąkę kokosową z wiórków, proszek do pieczenia i ponownie zmiksuj do połączenia się składników.
3. Kapustę dokładnie odsącz i wypłucz, żeby nie była kwaśna. Zblenduj. Dodaj do czekoladowej masy i zmiksuj. Na koniec wymieszaj borówki, przelej masę do formy i piecz ok. 30-40 min w 180 stopniach. Krój po ostudzeniu.

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

OBIAD 16:00

K:545.6 / B:16.3 / T:9.7 / WP:90.4 / F:18.6 / WW:9.1

GULASZ KOLOROWY Z PĘCZAKIEM

Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
 Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
 Mielona papryka chili - 5 g (5 x Szczypta)
 Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)
 Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x łyżeczka)
 Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Kasza jęczmienna, pęczak - 100 g (6.7 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Kaszę ugotuj al dente. Do głębokiej patelni dodaj oliwę, wrzucić posiekanego pora, pokrojone mięso, polej sosem sojowym wysyp przyprawy i podduś ok 5 min, mieszając drewnianą łyżką.
2. Dodaj drobno posiekane warzywa, wymieszaj i duś kolejne 5 min.
3. Wlej 100 ml wody i duś ostatnie 5 min. Podawaj z kaszą, przed podaniem posyp natką.

ZAPIEKANKA Z KISZONĄ KAPUSTĄ, SZYNKĄ I MAKARONEM

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 49 g (0.7 x Szklanka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Kapusta, kiszona - 100 g (0.9 x Szklanka)
Czubyca zielona (mielona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Majeranek - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Szynka z indyka - 100 g (6.7 x Plasterek)
Ser, mozzarella - 50 g (3.3 x Porcja)
Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x łyżeczka)
Jogurt grecki - 30 g (1.5 x łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Makaron ugotuj al dente. Na oliwie podduś cebulę z szynką przez 2 min, posól.
2. Dodaj posiekaną kiszoną kapustę z sokiem, dodaj majeranek i podduś 5 min. 3. Dno formy żaroodpornej wyłóż połową makaronu, na to połowę kapusty z mięsem, następnie połowę makaronu, na to ponownie kapustę.
4. Zalej masą jajeczną z jaj, jogurtu, startej mozzarelli i łyżki czubyry roztrzępanych widelcem.
5. Zapiekać 15 min w 200 stopniach , przed podaniem posyp natką.

SUMA K: 2047.0 B: 104.9 T: 74.3 WP: 214.6 F: 51.4 WW: 21.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	84 g	0.6 x Sztuka
Banan	480 g	4 x Sztuka
Bataty	100 g	0.5 x Sztuka
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek
Borówki amerykańskie	500 g	10 x Garść
Brokuły	290 g	0.6 x Sztuka
Cebula	170 g	1.7 x Sztuka
Cebula czerwona	80 g	0.8 x Sztuka
Ciecierzycza	60 g	4 x łyżka
Ciecierzycza (w zalewie)	80 g	4 x łyżka
Cukinia	450 g	1.5 x Sztuka
Cytryna	160 g	2 x Sztuka
Czosnek	42 g	8.4 x Ząbek
Daktyle, suszone	20 g	4 x Sztuka
Dynia	650 g	3.2 x Porcja
Fasolka szparagowa, mrożona	90 g	0.2 x Opakowanie
Grejfrut	440 g	2 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	75 g	0.5 x Porcja
Gruszką	260 g	2 x Sztuka
Imbir	20 g	4 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kapusta, kiszona	410 g	3.7 x Szklanka
Koper ogrodowy	16 g	2 x łyżka
Marchew	202 g	4.5 x Sztuka
Mięta (świeża)	2 g	2 x łyżka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Ogóрки, kiszone	480 g	8 x Sztuka
Oliwki czarne	45 g	3 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	4 g	0.2 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Papryka zielona	70 g	0.5 x Sztuka
Papryka żółta	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	275 g	13.8 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	10 g	0.2 x Sztuka
Pietruszka, liście	139 g	23.2 x łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	420 g	21 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Por	126 g	0.9 x Sztuka
Rodzynki, suszone	30 g	2 x łyżka
Roszonka	40 g	2 x Garść
Soczewica czerwona, nasiona suche	72 g	6 x łyżka
Sok z limonki	6 g	1 x łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	52 g	3.5 x Sztuka
Szczypiorek	25 g	5 x łyżeczka
Szparagi	165 g	5.5 x Sztuka
Szpinak	225 g	9 x Garść
Winogrona	140 g	2 x Garść
Wiśnie bez pestek, mrożone	50 g	0.5 x Porcja
Ziemniaki	640 g	9.1 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA


Bazylija (suszona)	3 g	0.8 x łyżeczka
--------------------	-----	----------------

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Cynamon	15 g	3 x łyżeczka
Czubyrcza zielona (mielona)	2 g	0.5 x łyżeczka
Cząber	1 g	0.2 x łyżeczka
Imbir mielony	3 g	0.6 x łyżeczka
Kardamon	2 g	0.4 x łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	5 g	1.2 x łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	5 g	1.2 x łyżeczka
Kolendra (świeża)	15 g	15 x Listek
Kurkuma	17 g	3.4 x łyżeczka
Majeranek	1 g	0.2 x łyżeczka
Mielona gałka muszkatowa	1 g	0.2 x łyżeczka
Mielona papryka chili	10 g	10 x Szczypta
Mielona słodka papryka	15 g	3 x łyżeczka
Oregano (suszone)	10 g	3.3 x łyżeczka
Pasta curry	25 g	0.2 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	18 g	18 x Szczypta
Sól biała	23 g	23 x Szczypta
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	896 g	16 x Sztuka
Jogurt grecki	30 g	1.5 x łyżka
Jogurt naturalny	50 g	2.5 x łyżka
Kefir	250 g	1 x Opakowanie
Maślanka (1.5% tł.)	80 g	0.3 x Szklanka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	560 g	2.2 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	130 g	0.6 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	200 g	4 x Porcja
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x Plasterek
Ser, mozzarella	185 g	12.3 x Porcja
Serek mascarpone	48 g	2 x łyżka
Śmietana, 12% tłuszczu	86 g	4.8 x łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	500 g	2 x Szklanka
Cukier	3 g	0.3 x łyżka
Czekolada gorzka	30 g	5 x Kostka
Drożdże piekarskie, prasowane	30 g	0.3 x Opakowanie
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	1 g	0.3 x łyżeczka
Ksylitol	10 g	1.4 x łyżeczka
Miód pszczeli	51 g	2.1 x łyżka
Musztarda	5 g	0.5 x łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	50 g	2.5 x łyżka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x łyżeczka
Soda oczyszczona	6 g	1.2 x łyżeczka
Sos sojowy ciemny	5 g	0.5 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	50 g	5 x łyżka
Kakao (proszek 11%)	30 g	3 x łyżka
Len, nasiona	10 g	2 x łyżeczka
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x łyżka
Sezam, nasiona	25 g	2.5 x łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	25 g	5 x łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	45 g	4.5 x łyżka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Wiórki kokosowe	30 g	5 x łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza bulgur	78 g	6 x łyżka
Kasza jaglana	122 g	9.4 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	150 g	10 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	224 g	3.2 x Szklanka
Mąka orkiszowa	575 g	38.3 x łyżka
Mąka pszenna, typ 1850	130 g	8.7 x łyżka
Otręby pszenne	8 g	2 x łyżka
Płatki owsiane	170 g	17 x łyżka
Ryż basmati	125 g	8.3 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	75 g	0.8 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50 g	0.5 x Porcja
Szynka parmeńska (Prosciutto)	15 g	1 x Plaster
Szynka z indyka	100 g	6.7 x Plasterek
Wołowina, połówka	100 g	1 x Porcja
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Krewetki	200 g	2 x Porcja
Makrela, wędzona	62 g	0.5 x Sztuka
Łosoś, wędzony	50 g	1.7 x Porcja
NAPOJE		
Napój kokosowy bez cukru	225 g	0.9 x Szklanka
Napój migdałowy naturalny bio	500 g	2 x Szklanka
Sok cytrynowy	9 g	1.5 x łyżka
Woda	200 g	0.8 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Masto ekstra	11 g	2.2 x łyżeczka
Oliwa z oliwek	118 g	11.8 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	390 g	13 x Kromka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek 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 Żywienia



Martyna Kałuża

