



JADŁOSPIS NA 5 DNI

- dzienna kaloryczność: 1200 kcal

Mgr inż. Joanna Adamczyk

Instytut Zdrowej Diety

Specjalizacja: dietetyk kliniczny

Telefon: +694905060

Email: dietetyk@instytutzdrowejdiety.pl



DZIEŃ 1

| Posiłek | Potrawy | Przepis |
|---------------------------------------|---|--|
| ŚNIADANIE 07:00 327 kcal | PLACUSZKI Z KEFIREM I MALINAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 15 min 323 kcal, białko 11.5 g, węglowodany 34 g, tłuszcz 17 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Kefir 2% tłuszczu 60 g, (0.5 szklanek) Śliwka 40 g, (0.5 sztuk) Banan 50 g, (0.5 sztuk) Mąka owsiana 20 g, (0 szklanek) Jajko 30 g, (0.5 sztuk) Orzechy włoskie 10 g, (0.5 łyżek) Olej rzepakowy 5 g, (0.5 łyżek) | PLACUSZKI Z KEFIREM I MALINAMI: 1. Jajko wbij do miseczki, dodaj mąkę i kefir. Dodaj maliny i wymieszaj. 2. Nakładaj łyżką ciasto na rozgrzaną patelnię i smaż małe placuszki. 3. Banana rozgnieć widelcem i nałóż na każdy placuszek. Posyp pokrojonymi orzechami włoskimi. |
| | WODA Z CYTRYNĄ I IMBIREM, ILOŚĆ PORCJI: 1 1 min 4.32 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 1.19 g, tłuszcz 0.05 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Woda mineralna 250 g, (1 szklanka) Sok z cytryny 12 g, (2 łyżki) Imbir mielony 0.5 g, (0.25 łyżeczek) | WODA Z CYTRYNĄ I IMBIREM: Wymieszaj |
| PRZEKĄSKA 11:00 269 kcal | KOKTAJL Z JARMUŻEM , ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 269 kcal, białko 5.97 g, węglowodany 43.6 g, tłuszcz 11.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Jarmuż 60 g, (3 garście) Pomarańcza 120 g, (3 plastry) Banan 80 g, (0.5 sztuk) Awokado 70 g, (0.5 sztuk) Woda 250 g, (1 szklanka) | KOKTAJL Z JARMUŻEM : Pomarańcz, banana i awokado pokrój na mniejsze kawałki. Do kielicha blendera włóż wszystkie składniki wraz z wodą. Zmiksuj na jednolitą masę i przelej do szklanki lub bidonu. |
| OBIAD 15:00 324 kcal | DORSZ W KOPERKU NA PARZE Z RYŻEM I BROKUŁAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 324 kcal, białko 28.8 g, węglowodany 35.1 g, tłuszcz 8.87 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Dorsz, filet 120 g, (1 sztuka) Koper 18 g, (4.5 łyżeczek) Brokuły 100 g, (0 sztuk) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Sezam 2 g Pomidor czerwony 100 g Sok z cytryny 5 g Czarny pieprz 2 g Sól 1 g Ryż brązowy 30 g, (3 łyżki) | DORSZ W KOPERKU NA PARZE Z RYŻEM I BROKUŁAMI: 1. Dorsza natrzeć koperkiem i przyprawami i gotować na parze razem z brokułem. 2. Ryż ugotować w posolonej wodzie. 3. Pomidor pokroić w kostkę i wymieszać z ugotowanym brokułem i oliwą z oliwek. 4. Gotową rybę skropić sokiem z cytryny i posypać sezamem. 5. Rybę podawać razem z ryżem oraz brokułem i pomidorem. |
| KOLACJA 19:00 370 kcal | CIECIERZYCA W SOSIE CURRY Z RYŻEM I MARCHEWKĄ SO FOOD KAUFAND 370 kcal, białko 12.5 g, węglowodany 56.1 g, tłuszcz 9.24 g 330 g, (1 porcja) | |

DZIEŃ 2

| Posiłek | Potrawy | Przepis |
|---------------------------------------|--|--|
| ŚNIADANIE 07:00 271 kcal | TRADYCYJNA SZAKSZUKA, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 227 kcal, białko 12.1 g, węglowodany 22.5 g, tłuszcz 11.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pomidory w puszcze kawałki 200 g, (20 łyżeczek) Jajko 60 g, (1 sztuka) Cebula 50 g, (0.5 sztuk) Pietruszka natka 6 g, (0 garści) Oliwa z oliwek 5 g, (0.5 łyżek) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Sól himalajska 1 g, (0 łyżek) Zioła prowansalskie 3 g, (1 łyżeczka) Pieprz czarny 1 g, (5 szczypt) | TRADYCYJNA SZAKSZUKA: 1. Rozgrzej oliwę i zeszklij na niej posiekaną w kostkę cebulę i czosnek. 2. Do cebuli dodaj pomidory - smaź wszystko przez chwilę aż odparuje nadmiar wody. 3. Dopraw do smaku solą i pieprzem. 4. Na pomidory wybij jajka i smaź aż zetnie się białko. 5. Gotową potrawę posyp pietruszką. 6. Podawaj z chlebem |
| | CHLEB ŻYTNIA RAZOWY 40.3 kcal, białko 0.98 g, węglowodany 9.01 g, tłuszcz 0.3 g 17.5 g, (0.5 kromek) | WODA Z CYTRYNĄ I IMBIREM, ILOŚĆ PORCJI: 1 1 min 4.32 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 1.19 g, tłuszcz 0.05 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Woda mineralna 250 g, (1 szklanka) Sok z cytryny 12 g, (2 łyżki) Imbir mielony 0.5 g, (0.25 łyżeczek) |
| PRZEKĄSKA 11:00 267 kcal | JOGURT Z OWOCAMI FRUVITA PURE BIEDRONKA 150G 123 kcal, białko 5.85 g, węglowodany 14.3 g, tłuszcz 4.5 g 150 g, (1 sztuka) BATON PROTEIN BERAW EWA CHODAKOWSKA WANILIA 144 kcal, białko 12 g, węglowodany 18 g, tłuszcz 2.4 g 40 g, (1 sztuka) | |
| OBIAD 15:00 324 kcal | DORSZ W KOPERKU NA PARZE Z RYŻEM I BROKUŁAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 324 kcal, białko 28.8 g, węglowodany 35.1 g, tłuszcz 8.87 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Dorsz, filet 120 g, (1 sztuka) Koper 18 g, (4.5 łyżeczek) Brokuły 100 g, (0 sztuk) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Sezam 2 g Pomidor czerwony 100 g Sok z cytryny 5 g Czarny pieprz 2 g Sól 1 g Ryż brązowy 30 g, (3 łyżki) | DORSZ W KOPERKU NA PARZE Z RYŻEM I BROKUŁAMI: 1. Dorsza natrzeć koperkiem i przyprawami i gotować na parze razem z brokułem. 2. Ryż ugotować w posolonej wodzie. 3. Pomidor pokroić w kostkę i wymieszać z ugotowanym brokułem i oliwą z oliwek. 4. Gotową rybę skropić sokiem z cytryny i posypać sezamem. 5. Rybę podawać razem z ryżem oraz brokułem i pomidorem. |

KOLACJA
19:00
319 kcal

TOSTY Z AWOKADO, SEREM HALLOUMI, RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1
15 min | 319 kcal, białko 11.2 g, węglowodany 42.9 g, tłuszcz 13.2 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb żytni razowy 70 g, (2 kromki)

Awokado 30 g, (0 sztuk)

Ser halloumi 30 g, (1 plaster)

Ogórek 60 g, (0.5 sztuk)

Rzodkiewka 30 g, (2 sztuki)

Szczypiorek 5 g, (1 łyżka)

Sok z cytryny 3 g, (1 łyżeczka)

TOSTY Z AWOKADO, SEREM HALLOUMI, RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM:
Kromki chleba zapiec w piekarniku lub tosterze aby były chrupkie.
Widelcem rozgnieść awokado i wymieszać z sokiem z cytryny i pieprzem. Plasterki sera zgrillować na patelni muśniętej oliwą. Ogórka i rzodkiewki pokroić w plasterki, szczypior poszatkować. Na opieczony kromki nałożyć pastę z awokado, plastry zgrillowanego sera, plasterki warzyw, posypać szczypiorem

DZIEŃ 3

| Posiłek | Potrawy | Przepis |
|---------------------------------------|---|---|
| ŚNIADANIE 07:00 282 kcal | HUMMUS KLASYCZNY VEGE GO BIEDRONKA 160G 149 kcal, białko 4.2 g, węglowodany 5.7 g, tłuszcz 11.4 g 60 g, (1 sztuka) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY 80.5 kcal, białko 1.96 g, węglowodany 18 g, tłuszcz 0.59 g 35 g, (1 kromka) SŁUPKI WARZYWNE, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 47.8 kcal, białko 1.39 g, węglowodany 11.3 g, tłuszcz 0.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Ogórek 100 g, (0.56 sztuk) Marchew 80 g, (1 sztuka) WODA Z CYTRYNĄ I IMBIREM, ILOŚĆ PORCJI: 1 1 min 4.32 kcal, białko 0.09 g, węglowodany 1.19 g, tłuszcz 0.05 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Woda mineralna 250 g, (1 szklanka) Sok z cytryny 12 g, (2 łyżki) Imbir mielony 0.5 g, (0.25 łyżeczek) | SŁUPKI WARZYWNE: Warzywa pokrój w słupki WODA Z CYTRYNĄ I IMBIREM: Wymieszaj |
| PRZEKĄSKA 11:00 346 kcal | DESER Z OWOCAMI I KREMEM MASCARPONE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 346 kcal, białko 9.91 g, węglowodany 14.5 g, tłuszcz 29.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Ser mascarpone 100 g, (4 łyżki) Jogurt grecki 100 g, (0.5 opakowanie) Wanilia laska 1 g, (0.5 sztuk) Ciasteczka owsiane 20 g, (1.5 sztuk) Truskawka mrożona 100 g, (0.5 szklanek) Płatki migdałowe 10 g, (1 łyżka) | DESER Z OWOCAMI I KREMEM MASCARPONE: W pierwszej kolejności przygotowujemy krem z mascarpone i jogurtu greckiego. Oba przekładamy do naczynia, dodajemy syrop z agawy i ziarenka z laski wanilii, a następnie miksujemy na jednolitą masę. Krem wstawiamy do lodówki i w tym czasie przygotowujemy mus z truskawek. Deser z mascarpone najlepiej prezentuje się w szklanym naczyniu, wtedy możemy ułożyć go warstwowo i cieszyć się nie tylko jego smakiem ale i pięknym wyglądem. Na dno naczynia wrzucamy pokruszone ciastka. Następnie przekładamy krem z mascarpone i na samą górę mus truskawkowy, który posypujemy płatkami migdałów. |
| OBIAD 15:00 330 kcal | LECZO Z SOCZEWICĄ CZERWONĄ I KASZĄ PĘCZAK, ILOŚĆ PORCJI: 1 20 min 330 kcal, białko 16.4 g, węglowodany 54 g, tłuszcz 7.01 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Passata pomidorowa 100 g Pieczarki 100 g, (5 sztuk) Papryka czerwona słodka 100 g, (0.5 sztuk) Cukinia 80 g, (0 sztuk) Soczewica czerwona 30 g, (2.5 łyżki) Cebula biała 30 g, (0 sztuk) Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka) Pietruszka natka 6 g, (1 łyżeczka) Kasza jęczmienna pęczak 20 g, (1.5 łyżek) | LECZO Z SOCZEWICĄ CZERWONĄ I KASZĄ PĘCZAK: 1. Podsmaż cebulę na oliwie. 2. Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki oraz pokrojone w dużą kostkę paprykę i cukinię. 3. Duś około 10 minut. Następnie dodaj passate pomidorową oraz optukaną na sitku soczewicę. 4. Duś aż soczewica będzie miękka (przez ok. 10 minut). 5. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekaną natkę pietruszki. Podawaj z kaszą. |

KOLACJA
19:00
309 kcal

**ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA
MAKARONOWA Z MINI MOZZARELLĄ I
WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**

15 min | 309 kcal, białko 11.1 g, węglowodany 31.4 g, tłuszcz 17.3 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE):

Makaron pełnoziarnisty świderki 50 g, (0.5 szklanek)

Ser mozzarella 40 g, (5.5 kulka)

Suszone pomidory w oleju po odsączeniu 80 g

Kapary w zalewie 20 g, (2 łyżki)

Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)

Oliwki czarne marynowane 20 g, (2 łyżki)

Bazylia 1 g, (2 liść)

Pomidorki koktajlowe 100 g, (1 garść)

Ogórek 100 g, (0.5 sztuk)

Cebula czerwona 50 g, (0.5 sztuk)

**ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA MAKARONOWA Z MINI MOZZARELLĄ
I WARZYWAMI:**

1. Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź i poczekaj, aż ostygnie.
2. Pokrój suszone pomidory w paski. Wymieszaj makaron z pomidorami, kaparami i oliwkami, pomidorkami, ogórkiem i cebulą
3. Dodaj kulki mozzarelli i zalej wszystko sosem. Delikatnie wszystko wymieszaj. Podawaj ozdobione świeżą bazylią.

DZIEŃ 4

| Posiłek | Potrawy | Przepis |
|---------------------------------------|--|---|
| ŚNIADANIE 07:00 259 kcal | TWAROŻEK Z ZIEŁONYM OGÓRKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1 5 min 168 kcal, białko 16.2 g, węglowodany 10.6 g, tłuszcz 7.71 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Twaróg półtłusty 100 g, (0.5 kostka) Jogurt grecki 20 g, (0 szklanek) Ogórek 90 g, (0.5 sztuk) Szczypiorek 10 g, (2 łyżki) Dynia pestki 10 g, (1 łyżka) Pieprz czarny 0.2 g, (1 szczypta) Sól 0.2 g, (1 szczypta) <hr/> BUŁKA RAZOWA 37.2 kcal, białko 1.22 g, węglowodany 7.15 g, tłuszcz 0.66 g 14 g, (0.5 sztuk) <hr/> SOK MARCHWIOWY 54 kcal, białko 0.48 g, węglowodany 13.6 g, tłuszcz 0.12 g 120 g, (0.5 szklanek) | TWAROŻEK Z ZIEŁONYM OGÓRKIEM: 1. Przetóż twaróg do miski, dodaj 2 łyżki jogurtu i rozgnieć 2. Ogórka pokrój w drobną kostkę, szczypiorek i pestki dyni posiekaj 3. Dodaj wszystko do twarogu, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj |
| PRZEKĄSKA 11:00 346 kcal | DESER Z OWOCAMI I KREMEM MASCARPONE, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 346 kcal, białko 9.91 g, węglowodany 14.5 g, tłuszcz 29.2 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Ser mascarpone 100 g, (4 łyżki) Jogurt grecki 100 g, (0.5 opakowanie) Wanilia laska 1 g, (0.5 sztuk) Ciasteczka owsiane 20 g, (1.5 sztuk) Truskawka mrożona 100 g, (0.5 szklanek) Płatki migdałowe 10 g, (1 łyżka) | DESER Z OWOCAMI I KREMEM MASCARPONE: W pierwszej kolejności przygotowujemy krem z mascarpone i jogurtu greckiego. Oba przekładamy do naczynia, dodajemy syrop z agawy i ziarenka z laski wanilii, a następnie miksujemy na jednolitą masę. Krem wstawiamy do lodówki i w tym czasie przygotowujemy mus z truskawek. Deser z mascarpone najlepiej prezentuje się w szklanym naczyniu, wtedy możemy ułożyć go warstwowo i cieszyć się nie tylko jego smakiem ale i pięknym wyglądem. Na dno naczynia wrzucamy pokruszone ciastka. Następnie przekładamy krem z mascarpone i na samą górę mus truskawkowy, który posypujemy płatkami migdałów. |
| OBIAD 15:00 379 kcal | ZIEMIANKI GOTOWANE W WODZIE 71 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 16.4 g, tłuszcz 0.1 g 100 g, (0.5 porcji) <hr/> SURÓWKA Z PORA, ILOŚĆ PORCJI: 0.5 10 min 50.1 kcal, białko 0.85 g, węglowodany 11.8 g, tłuszcz 0.44 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Por 60 g, (1 kawałek) Jabłko 200 g, (1 duże) Marchew 100 g, (1.5 sztuk) Jogurt naturalny 30 g, (1.5 łyżek) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Pieprz czarny 0.2 g, (1 szczypta) <hr/> GRILLOWANĄ PIERŚ Z KURCZAKA Z CURRY, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 258 kcal, białko 23.3 g, węglowodany 3.33 g, tłuszcz 16.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pierś z kurczaka 100 g, (0.5 sztuk) Olej kokosowy 13.5 g, (1 łyżka) Curry 2 g, (1 łyżeczka) Sól himalajska 2 g, (0 łyżeczek) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Papryka słodka mielona 1 g | SURÓWKA Z PORA: 1. Marchew i jabłko obieramy - ścieramy na tarce o dużych oczkach. 2. Por myjemy, nacinamy wzdłuż i kroimy w cienkie "pół-talarki". 3. Wszystko razem mieszamy w misce, doprawiamy i dodajemy jogurt. <hr/> GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z CURRY: Pierś z kurczaka kroimy na paski przyprawiamy: sól himalajska, czosnek, pieprz, papryka słodka, curry. Odstawiamy na 20 minut. Następnie na rozgrzaną patelnię grillową dodajemy łyżkę oleju i dodajemy przyprawioną pierś z kurczaka. Grillujemy ok.10-15 minut z obu stron. Pierś spożywać jako dodatek do obiadu lub na kanapki. |

KOLACJA
19:00
309 kcal

**ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA
MAKARONOWA Z MINI MOZZARELLĄ I
WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1**

15 min | 309 kcal, białko 11.1 g, węglowodany 31.4 g, tłuszcz 17.3 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE):

Makaron pełnoziarnisty świderki 50 g, (0.5 szklanek)

Ser mozzarella 40 g, (5.5 kulka)

Suszone pomidory w oleju po odsączeniu 80 g

Kapary w zalewie 20 g, (2 łyżki)

Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)

Oliwki czarne marynowane 20 g, (2 łyżki)

Bazyli 1 g, (2 liść)

Pomidorki koktajlowe 100 g, (1 garść)

Ogórek 100 g, (0.5 sztuk)

Cebula czerwona 50 g, (0.5 sztuk)

**ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA MAKARONOWA Z MINI MOZZARELLĄ
I WARZYWAMI:**

1. Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Odcedź i poczekaj, aż ostygnie.
2. Pokrój suszone pomidory w paski. Wymieszaj makaron z pomidorami, kaparami i oliwkami, pomidorkami, ogórkiem i cebulą
3. Dodaj kulki mozzarelli i zalej wszystko sosem. Delikatnie wszystko wymieszaj. Podawaj ozdobione świeżą bazylią.

DZIEŃ 5

| Posiłek | Potrawy | Przepis |
|---------------------------------------|---|---|
| ŚNIADANIE 07:00 294 kcal | OWSIANKA A'LA SNICKERS, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 294 kcal, białko 12.1 g, węglowodany 40.5 g, tłuszcz 12.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki) Mleko sojowe 150 g, (0.5 szklanek) Banan 40 g, (0.5 sztuk) Kakao w proszku niesłodzone 5 g, (1 łyżeczka) Pasta orzechowa z kawałkami orzechów 10 g, (0.5 łyżeczek) Sezam 5 g, (1 łyżeczka) | OWSIANKA A'LA SNICKERS: 1. Banana pokrój w plastry. 2. Płatki owsiane zalej mlekiem, dodaj kakao i podgrzewaj aż płatki wchłoną mleko. 3. Pod koniec gotowania do płatków dodaj banana i wymieszaj. 4. Na wierzchu owsianki potóż masło orzechowe i posyp sezamem. |
| PRZEKĄSKA 11:00 289 kcal | SMOOTHIE Z NATKĄ PIETRUSZKI, IMBIREM I CYTRYNĄ, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 289 kcal, białko 17.3 g, węglowodany 54 g, tłuszcz 2.69 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pietruszka natka 20 g, (0.5 garści) Imbir świeży 20 g, (2 kawałek) Jabłko 149 g, (1 małe) Banan 60 g, (0.5 sztuk) Sok z cytryny 6 g, (1 łyżka) Skyr 150 g, (1 opakowanie) | SMOOTHIE Z NATKĄ PIETRUSZKI, IMBIREM I CYTRYNĄ: 1. Zblendować wszystkie składniki. Przełać do kubka. |
| OBIAD 15:00 379 kcal | ZIEMNIAKI GOTOWANE W WODZIE 71 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 16.4 g, tłuszcz 0.1 g 100 g, (0.5 porcji) <hr/> SURÓWKA Z PORA, ILOŚĆ PORCJI: 0.5 10 min 50.1 kcal, białko 0.85 g, węglowodany 11.8 g, tłuszcz 0.44 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE): Por 60 g, (1 kawałek) Jabłko 200 g, (1 duże) Marchew 100 g, (1.5 sztuk) Jogurt naturalny 30 g, (1.5 łyżek) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Pieprz czarny 0.2 g, (1 szczypta) <hr/> GRILLOWANĄ PIERŚ Z KURCZAKA Z CURRY, ILOŚĆ PORCJI: 1 30 min 258 kcal, białko 23.3 g, węglowodany 3.33 g, tłuszcz 16.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Pieś z kurczaka 100 g, (0.5 sztuk) Olej kokosowy 13.5 g, (1 łyżka) Curry 2 g, (1 łyżeczka) Sól himalajska 2 g, (0 łyżeczek) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Papryka słodka mielona 1 g | SURÓWKA Z PORA: 1. Marchew i jabłka obieramy - ścieramy na tarce o dużych oczkach. 2. Por myjemy, nacinamy wzdłuż i kroimy w cienkie "pół-talarki". 3. Wszystko razem mieszamy w misce, doprawiamy i dodajemy jogurt. <hr/> GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z CURRY: Pieś z kurczaka kroimy na paski przyprawiamy: sól himalajska, czosnek, pieprz, papryka słodka, curry. Odstawiamy na 20 minut. Następnie na rozgrzaną patelnię grillową dodajemy łyżkę oleju i dodajemy przyprawioną pierś z kurczaka. Grillujemy ok.10-15 minut z obu stron. Pieś spożywać jako dodatek do obiadu lub na kanapki. |
| KOLACJA 19:00 286 kcal | JAJECZNICA Z CUKINIĄ I KIEŁKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1 10 min 286 kcal, białko 11.5 g, węglowodany 24.7 g, tłuszcz 16.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): Chleb żytni razowy 35 g, (1 kromka) Jajko 60 g, (1 sztuka) Olej rzepakowy 10 g, (1 łyżka) Cukinia 100 g, (0 sztuk) Brokuł kiełki 8 g, (1 łyżka) Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek) Sól 0.2 g, (1 szczypta) Pieprz czarny 1 g, (0.5 łyżeczek) Zioła prowansalskie 1 g, (0.5 łyżeczek) | JAJECZNICA Z CUKINIĄ I KIEŁKAMI: 1. Drobnoposiekany czosnek podsmażyć na rozgrzanej patelni z olejem, kolejno dodać pokrojoną cukinię. Całość smażyć do zarumienienia. Pod koniec smażenia cukinii wbić jajka i całość chwilę smażyć. 2. Przełożyć jajecznicę na talerz i posypać kiełkami. Podawać z kromkami chleba |

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

| | Dzień 1 | Dzień 2 | Dzień 3 | Dzień 4 | Dzień 5 |
|--------------------|---|---|--|--|--|
| Śniadanie 07:00 | Placuszki z kefirem i malinami 323 kcal Woda z cytryną i imbirem 4.32 kcal | Tradycyjna szakszuka 227 kcal Chleb żytni razowy 40.3 kcal Woda z cytryną i imbirem 4.32 kcal | Hummus klasyczny vege go biedronka 160g 149 kcal Chleb żytni razowy 80.5 kcal Słupki warzywne 47.8 kcal Woda z cytryną i imbirem 4.32 kcal | Twarożek z zielonym ogórkiem 168 kcal Bułka razowa 37.2 kcal Sok marchwiowy 54 kcal | Owsianka a'la snickers 294 kcal |
| Przekąska 11:00 | Koktajl z jarmuzem 269 kcal | Jogurt z owocami fruvita pure biedronka 150g 123 kcal Baton protein berawa chodakowska wanilia 144 kcal | Deser z owocami i kremem mascarpone 346 kcal | Deser z owocami i kremem mascarpone 346 kcal | Smoothie z natką pietruszki, imbirem i cytryną 289 kcal |
| Obiad 15:00 | Dorsz w koperku na parze z ryżem i brokułami 324 kcal | Dorsz w koperku na parze z ryżem i brokułami 324 kcal | Leczo z soczewicą czerwoną i kaszą pęczak 330 kcal | Ziemniaki gotowane w wodzie 71 kcal Surówka z pora 50.1 kcal Grillowana pierś z kurczaka z curry 258 kcal | Ziemniaki gotowane w wodzie 71 kcal Surówka z pora 50.1 kcal Grillowana pierś z kurczaka z curry 258 kcal |
| Kolacja 19:00 | Ciecierzycyca w sosie curry z ryżem i marchewką so food kaufland 370 kcal | Tosty z awokado, serem halloumi, rzodkiewką i ogórkiem 319 kcal | Śródziemnomorska sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami 309 kcal | Śródziemnomorska sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami 309 kcal | Jajecznica z cukinią i kielkami 286 kcal |

LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

| Kategoria | Produkty |
|------------------------|--|
| PRODUKTY MĄCZNE | Bułka razowa 14 g (0.5 sztuk) Chleb żytni razowy 158 g (4.5 kromek) Kasza jęczmienna pęczak 20 g (1.5 łyżek) Makaron pełnoziarnisty świderki 50 g (0.5 szklanek) Mąka owsiana 20 g Płatki owsiane 30 g (3 łyżki) Ryż brązowy 60 g (6 łyżek) |
| NABIAŁ | Jajko 150 g (2.5 sztuki) Jogurt grecki 120 g (0.5 opakowanie) Jogurt naturalny 15 g (0.75 łyżek) Jogurt z owocami fruvita pure biedronka 150g 150 g (1 sztuka) Kefir 2% tłuszczu 60 g (0.5 szklanek) Ser halloumi 30 g (1 plaster) Ser mozzarella 40 g (5.5 kulka) Skyr 150 g (1 opakowanie) Twaróg półtłusty 100 g (0.5 kostka) |
| WARZYWA I OWOCE | Awokado 100 g (0.5 sztuk) Banan 230 g (2 sztuki) Bazyli 1 g (2 liść) Brokuł kiełki 8 g (1 łyżka) Brokuły 200 g Cebula 50 g (0.5 sztuk) Cebula biała 30 g Cebula czerwona 50 g (0.5 sztuk) Ciecierzyc w sosie curry z ryżem i marchewką so food kaufland 330 g (1 porcja) Cukinia 180 g Czosnek surowy 20 g (4 ząbek) Hummus klasyczny vege go biedronka 160g 60 g (1 sztuka) Imbir świeży 20 g (2 kawałek) Jabłko 249 g (0.5 duże, 1 małe) Jarmuż 60 g (3 garście) Kapary w zalewie 20 g (2 łyżki) Koper 36 g (9 łyżeczek) Marchew 130 g (1.75 sztuk) Ogórek 350 g (2.06 sztuki) Oliwki czarne marynowane 20 g (2 łyżki) Papryka czerwona słodka 100 g (0.5 sztuk) Papryka słodka mielona 2 g Pietruszka natka 32 g (1 łyżeczka, 0.5 garści) Pomarańcza 120 g (3 plastry) Pomidor czerwony 200 g Pomidorki koktajlowe 100 g (1 garść) Pomidory w puszcze kawałki 200 g (20 łyżeczek) Por 30 g (0.5 kawałek) Rzodkiewka 30 g (2 sztuki) Soczewica czerwona 30 g (2.5 łyżki) Sok marchwiowy 120 g (0.5 szklanek) Sok z cytryny 55 g (7 łyżek, 1 łyżeczka) Suszone pomidory w oleju po odsączeniu 80 g Szcypiorek 15 g (3 łyżki) Truskawka mrożona 100 g (0.5 szklanek) Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g (1 porcja) Śliwka 40 g (0.5 sztuk) |
| MIĘSO I RYBY | Dorsz, filet 240 g (2 sztuki) Pierś z kurczaka 200 g (1 sztuka) |

INNE

Baton protein beraw ewa chodakowska wanilia 40 g (1 sztuka)
Ciasteczka owsiane 20 g (1.5 sztuk)
Curry 4 g (2 łyżeczki)
Czarny pieprz 4 g
Dynia pestki 10 g (1 łyżka)
Imbir mielony 1.5 g (0.75 łyżeczek)
Kakao w proszku niesłodzone 5 g (1 łyżeczka)
Mleko sojowe 150 g (0.5 szklanek)
Olej kokosowy 27 g (2 łyżki)
Olej rzepakowy 15 g (1.5 łyżek)
Oliwa z oliwek 30 g (3 łyżeczki, 1.5 łyżek)
Orzechy włoskie 10 g (0.5 łyżek)
Passata pomidorowa 100 g
Pasta orzechowa z kawałkami orzechów 10 g (0.5 łyżeczek)
Pieczarki 100 g (5 sztuk)
Pieprz czarny 2.3 g (6.5 szczypt, 0.5 łyżeczek)
Płatki migdałowe 10 g (1 łyżka)
Ser mascarpone 100 g (4 łyżki)
Sezam 9 g (1 łyżeczka)
Sól 2.5 g (2.5 szczypty)
Sól himalajska 5 g
Wanilia laska 1 g (0.5 sztuk)
Woda 250 g (1 szklanka)
Woda mineralna 750 g (3 szklanki)
Zioła prowansalskie 4 g (1.5 łyżeczek)
