JADŁOSPIS NA 5 DNI

- dzienna kaloryczność: 1500 kcal

Mgr inż. Joanna Adamczyk

Instytut Zdrowej Diety
Specjalizacja: dietetyk kliniczny
Telefon: +694905060
Email: dietetyk@instytutzdrowejdiety.pl

INSTYTUT ZDROWEJ DIETY

DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE **07:00** **425 kcal**	**PLACUSZKI Z KEFIREM I MALINAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1** 15 min | 420 kcal, białko 14.9 g, węglowodany 46.5 g, tłuszcz 21.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Kefir 2% tłuszczu** 80 g, (0.5 szklanek) **Śliwka** 55 g, (1 sztuka) **Banan** 60 g, (0.5 sztuk) **Mąka owsiana** 30 g, (0.5 szklanek) **Jajko** 30 g, (0.5 sztuk) **Orzechy włoskie** 15 g, (1 łyżka) **Olej rzepakowy** 5 g, (0.5 łyżek) **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)	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: 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 **419 kcal**	**DORSZ W KOPERKU NA PARZE Z RYŻEM I BROKUŁAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1** 30 min | 419 kcal, białko 31 g, węglowodany 45.3 g, tłuszcz 14.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Dorsz, filet** 120 g, (1 sztuka) **Koper** 18 g, (4.5 łyżeczek) **Brokuły** 150 g, (0.5 sztuk) **Oliwa z oliwek** 10 g, (1 łyżka) **Sezam** 2 g **Pomidor czerwony** 100 g **Sok z cytryny** 5 g **Czarny pieprz** 2 g **Sól** 1 g **Ryż brązowy** 40 g, (4 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 KAUFLAND** 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** **398 kcal**	**TRADYCYJNA SZAKSZUKA, ILOŚĆ PORCJI: 1** 20 min | 313 kcal, białko 19.6 g, węglowodany 22.9 g, tłuszcz 17.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Pomidory w puszce kawałki** 200 g, (20 łyżeczek) **Jajko** 120 g, (2 sztuki) **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) **CHLEB ŻYTNI RAZOWY** 80.5 kcal, białko 1.96 g, węglowodany 18 g, tłuszcz 0.59 g 35 g, (1 kromka) **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)	TRADYCYJNA SZAKSZUKA: 1. Rozgrzej oliwę i zeszklij na niej posiekaną w kostkę cebulę i czosnek. 2. Do cebuli dodaj pomidory - smaż wszystko przez chwilę aż odparuje nadmiar wody. 3. Dopraw do smaku solą i pieprzem. 4. Na pomidory wybij jajka i smaż aż zetnie się białko. 5. Gotową potrawę posyp pietruszką. 6. Podawaj z chlebem WODA Z CYTRYNĄ I IMBIREM: Wymieszaj
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 **419 kcal**	**DORSZ W KOPERKU NA PARZE Z RYŻEM I BROKUŁAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1** 30 min | 419 kcal, białko 31 g, węglowodany 45.3 g, tłuszcz 14.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Dorsz, filet** 120 g, (1 sztuka) **Koper** 18 g, (4.5 łyżeczek) **Brokuły** 150 g, (0.5 sztuk) **Oliwa z oliwek** 10 g, (1 łyżka) **Sezam** 2 g **Pomidor czerwony** 100 g **Sok z cytryny** 5 g **Czarny pieprz** 2 g **Sól** 1 g **Ryż brązowy** 40 g, (4 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
419 kcal

TOSTY Z AWOKADO, SEREM HALLOUMI, RZODKIEWKĄ I OGÓRKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1

15 min | 419 kcal, białko 15.8 g, węglowodany 46.5 g, tłuszcz 21.2 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Chleb żytni razowy 70 g, (2 kromki)
Awokado 50 g, (0.5 sztuk)
Ser halloumi 50 g, (1.5 plastrów)
Ogórek 100 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 opieczone 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 ŻYTNI 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 **473 kcal**	**LECZO Z SOCZEWICĄ CZERWONĄ I KASZĄ PĘCZAK, ILOŚĆ PORCJI: 1** 20 min | 473 kcal, białko 21.7 g, węglowodany 72.7 g, tłuszcz 12.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Passata pomidorowa** 200 g **Pieczarki** 100 g, (5 sztuk) **Papryka czerwona słodka** 100 g, (0.5 sztuk) **Cukinia** 80 g, (0 sztuk) **Soczewica czerwona** 40 g, (3.5 łyżki) **Cebula biała** 30 g, (0 sztuk) **Oliwa z oliwek** 10 g, (1 łyżka) **Pietruszka natka** 6 g, (1 łyżeczka) **Kasza jęczmienna pęczak** 30 g, (2 łyżki)	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 opłukaną 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
389 kcal

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

15 min | 389 kcal, białko 15.1 g, węglowodany 41.1 g, tłuszcz 20.1 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE):

Makaron pełnoziarnisty świderki 80 g, (1 szklanka)
Ser mozzarella 60 g, (8.5 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** **351 kcal**	**TWAROŻEK Z ZIELONYM 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) **BUŁKA RAZOWA** 74.5 kcal, białko 2.44 g, węglowodany 14.3 g, tłuszcz 1.32 g 28 g, (1 sztuka) **SOK MARCHWIOWY** 108 kcal, białko 0.96 g, węglowodany 27.1 g, tłuszcz 0.24 g 240 g, (1 szklanka)	TWAROŻEK Z ZIELONYM OGÓRKIEM: 1. Przełóż 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 **430 kcal**	**ZIEMNIAKI GOTOWANE W WODZIE** 71 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 16.4 g, tłuszcz 0.1 g 100 g, (0.5 porcji) **SURÓWKA Z PORA, ILOŚĆ PORCJI: 1** 10 min | 100 kcal, białko 1.71 g, węglowodany 23.6 g, tłuszcz 0.87 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) **GRILLOWANA 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 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. 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 patelnie 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
389 kcal

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

15 min | 389 kcal, białko 15.1 g, węglowodany 41.1 g, tłuszcz 20.1 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE):

Makaron pełnoziarnisty świderki 80 g, (1 szklanka)
Ser mozzarella 60 g, (8.5 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 5

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE **07:00** **379 kcal**	**OWSIANKA A'LA SNICKERS, ILOŚĆ PORCJI: 1** 10 min | 379 kcal, białko 14.7 g, węglowodany 53.1 g, tłuszcz 15.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Płatki owsiane** 40 g, (4 łyżki) **Mleko sojowe** 150 g, (0.5 szklanek) **Banan** 60 g, (0.5 sztuk) **Kakao w proszku niesłodzone** 5 g, (1 łyżeczka) **Pasta orzechowa z kawałkami orzechów** 15 g, (1 łyżeczka) **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 połóż 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. Przelać do kubka.
OBIAD 15:00 **430 kcal**	**ZIEMNIAKI GOTOWANE W WODZIE** 71 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 16.4 g, tłuszcz 0.1 g 100 g, (0.5 porcji) **SURÓWKA Z PORA, ILOŚĆ PORCJI: 1** 10 min | 100 kcal, białko 1.71 g, węglowodany 23.6 g, tłuszcz 0.87 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) **GRILLOWANA 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 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. 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 patelnie 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** **372 kcal**	**JAJECZNICA Z CUKINIĄ I KIEŁKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1** 10 min | 372 kcal, białko 19.1 g, węglowodany 25.1 g, tłuszcz 22.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Chleb żytni razowy** 35 g, (1 kromka) **Jajko** 120 g, (2 sztuki) **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. Drobno posiekany 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 420 kcal Woda z cytryną i imbirem 4.32 kcal	Tradycyjna szakszuka 313 kcal Chleb żytni razowy 80.5 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 74.5 kcal Sok marchwiowy 108 kcal	Owsianka a'la snickers 379 kcal
Przekąska 11:00	Koktajl z jarmużem 269 kcal	Jogurt z owocami fruvita pure biedronka 150g 123 kcal Baton protein beraw ewa 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 419 kcal	Dorsz w koperku na parze z ryżem i brokułami 419 kcal	Leczo z soczewicą czerwoną i kaszą pęczak 473 kcal	Ziemniaki gotowane w wodzie 71 kcal Surówka z pora 100 kcal Grillowana pierś z kurczaka z curry 258 kcal	Ziemniaki gotowane w wodzie 71 kcal Surówka z pora 100 kcal Grillowana pierś z kurczaka z curry 258 kcal
Kolacja 19:00	Ciecierzyca w sosie curry z ryżem i marchewką so food kaufland 370 kcal	Tosty z awokado, serem halloumi, rzodkiewką i ogórkiem 419 kcal	Śródziemnomorska sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami 389 kcal	Śródziemnomorska sałatka makaronowa z mini mozzarellą i warzywami 389 kcal	Jajecznica z cukinią i kiełkami 372 kcal

LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	**Bułka razowa** 28 g (1 sztuka) **Chleb żytni razowy** 175 g (5 kromek) **Kasza jęczmienna pęczak** 30 g (2 łyżki) **Makaron pełnoziarnisty świderki** 80 g (1 szklanka) **Mąka owsiana** 30 g (0.5 szklanek) **Płatki owsiane** 40 g (4 łyżki) **Ryż brązowy** 80 g (8 łyżek)
NABIAŁ	**Jajko** 270 g (4.5 sztuk) **Jogurt grecki** 120 g (0.5 opakowanie) **Jogurt naturalny** 30 g (1.5 łyżek) **Jogurt z owocami fruvita pure biedronka 150g** 150 g (1 sztuka) **Kefir 2% tłuszczu** 80 g (0.5 szklanek) **Ser halloumi** 50 g (1.5 plastrów) **Ser mozzarella** 60 g (8.5 kulka) **Skyr** 150 g (1 opakowanie) **Twaróg półtłusty** 100 g (0.5 kostka)
WARZYWA I OWOCE	**Awokado** 120 g (1 sztuka) **Banan** 260 g (2 sztuki) **Bazylia** 1 g (2 liść) **Brokuł kiełki** 8 g (1 łyżka) **Brokuły** 300 g (1 sztuka) **Cebula** 50 g (0.5 sztuk) **Cebula biała** 30 g **Cebula czerwona** 50 g (0.5 sztuk) **Ciecierzyca 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** 349 g (1 duże, 1 małe) **Jarmuż** 60 g (3 garście) **Kapary w zalewie** 20 g (2 łyżki) **Koper** 36 g (9 łyżeczek) **Marchew** 180 g (2.5 sztuki) **Ogórek** 390 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 puszce kawałki** 200 g (20 łyżeczek) **Por** 60 g (1 kawałek) **Rzodkiewka** 30 g (2 sztuki) **Soczewica czerwona** 40 g (3.5 łyżki) **Sok marchwiowy** 240 g (1 szklanka) **Sok z cytryny** 55 g (7 łyżek, 1 łyżeczka) **Suszone pomidory w oleju po odsączeniu** 80 g **Szczypiorek** 15 g (3 łyżki) **Truskawka mrożona** 100 g (0.5 szklanek) **Ziemniaki gotowane w wodzie** 200 g (1 porcja) **Śliwka** 55 g (1 sztuka)
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** 45 g (4.5 łyżek) **Orzechy włoskie** 15 g (1 łyżka) **Passata pomidorowa** 200 g **Pasta orzechowa z kawałkami orzechów** 15 g (1 łyżeczka) **Pieczarki** 100 g (5 sztuk) **Pieprz czarny** 2.4 g (7 szczypt, 0.5 łyżeczek) **Płatki migdałowe** 10 g (1 łyżka) **Ser mascarpone** 100 g (4 łyżki) **Sezam** 9 g (1 łyżeczka) **Sól** 2.6 g (3 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)