DZIEŃ 1	śniadanie	jaja kurze całe (100 g); mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa (10 g); pomidory, suszone na słońcu (4 g); ser typu "feta" (21 g); oliwa z oliwek (2 g); bazylia świeża (5 g);	podwieczorek	Kisiel marchewkowo-pomarańczowy (321 g)
	II śniadanie	Koktajl truskawkowy (394 g); siemię lniane (7 g); otręby owsiane (7 g)	kolacja	Kanapki z pastą z awokado i fetą. (273 g)
	obiad	Łosoś pieczony z paprykami. (442 g); por (59 g); jabłko (100 g)		
DZIEŃ 2	śniadanie	kasza jaglana (112 g); cynamon mielony (5 g); mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D (200 g); mus jabłkowy, słodzony, własnej roboty (40 g); migdały, płatki (10 g)	podwieczorek	Sałatka owocowa polana jogurtem typu Actimel. (103 g); otręby owsiane (5 g)
	II śniadanie	Kanapka z chudą wędliną i papryką. (73 g); pomidory, cherry (50 g); mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka (30 g); szpinak (5 g)	kolacja	Makaron z pesto pietruszkowym. (130 g); mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka (30 g)
	obiad	Indyk z komosą ryżową, batatami i porem. (234 g)		
DZIEŃ 3	śniadanie	hummus, domowy (50 g); ogórek kiszony (20 g); herbata, napar bez cukru (240 g); chleb żytni razowy (62 g); mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka (30 g)	podwieczorek	Jogurt z granolą i dżemem. (146 g); siemię lniane (7 g)
	II śniadanie	komosa ryżowa (52 g); banan (80 g); maliny (50 g); napój migdałowy, niesłodzony, UHT (150 g); płatki owsiane (10 g)	kolacja	Sałatka z brokułów. (249 g)
	obiad	Papryka faszerowana soczewicą. (464 g); jogurt grecki, 3% tłuszczu (37 g); czosnek (6 g)		
DZIEŃ 4	śniadanie	Kanapki z serkiem wiejskim, rzodkiewką, pomidorem i szczypiorkiem. (312 g)	podwieczorek	Naleśniki gryczane z serkiem ricotta i bananem. (348 g)
	II śniadanie	Chia na śniadanie (111 g); banan (80 g); migdały, płatki (5 g)	kolacja	Szakszuła ze szpinakiem. (285 g); chleb graham (42 g); cebula (70 g)
	obiad	Zupa tajska, bardzo pożywna. (806 g)		
DZIEŃ 5	śniadanie	Owsianka na mleku z borówką (408 g)	podwieczorek	napój kokosowy, naturalny (Alpro) (200 g); czarne jagody (80 g); ananas (10 g); otręby owsiane (5 g)
	II śniadanie	Pasta łososiowa na kanapki (162 g)	kolacja	Sałatka z komosy ryżowej. (337 g); mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka (40 g); chleb graham (25 g); masło ekstra (3 g)
	obiad	Risotto z warzywami (1194 g); masło ekstra (10 g)		
DZIEŃ 6	śniadanie	Nocna owsianka (350 g)	podwieczorek	Koktajl wiśniowy (190 g); mleko sojowe, waniliowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D (255 g); syrop klonowy (8 g)
	II śniadanie	Paprykarz roślinny. (331 g)	kolacja	Pieczony omlet z warzywami, szynką i serem. (298 g)
	obiad	Pożywna zupa z dyni hokkaido. (438 g); marchew (105 g); seler naciowy (30 g); dynia, pestki (10 g); ser, parmezan (5 g)		
DZIEŃ 7	śniadanie	Kanapka z salsą z awokado (392 g)	podwieczorek	Koktajl jabłko, kiwi, natka (401 g); banan (115 g)
	II śniadanie	Paprykarz roślinny. (180 g)	kolacja	Hummus z burakiem, serem i nasionami czarnuszki. (105 g); chleb graham (63 g); ser typu "feta" (31 g); pietruszka, liście (8 g); czarnuszka, nasiona (Melvit) (1 g)
	obiad	Leczo wegańskie (275 g); ser, parmezan (10 g); batat (patat) (140 g); pomidory, czerwone (108 g)		

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Omlet po włoski.

Roztrzep jajka, dodaj wodę (1 łyżka), mąkę, sól, pieprz, posiekaną bazylię i wymieszaj.

Do masy dodaj posiekaną cebulkę, pokrojone suszone pomidory. Wkrusz fetę i wymieszaj masę.
Na patelni rozgrzej olej, wlej masę, smaż pod przykryciem. Kiedy spód będzie gotowy, przewróć na drugą stronę i smaż na rumiano.

Podawaj z pieczywem (pełnoziarniste lub graham).

Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (migdałowe, owsiane, kokosowe) lub herbata zielona.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
jaja kurze całe	140.0	12.5	9.7	0.6	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)
mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa	37.0	1.4	0.8	6.6	10.0	1 łyżka
pomidory, suszone na słońcu	10.3	0.6	0.1	2.2	4.0	2 sztuki
ser typu "feta"	45.4	3.6	3.4	0.2	21.0	10 kosteczek
oliwa z oliwek	17.9	0.0	2.0	0.0	2.0	1 łyżeczka
bazylia świeża	1.1	0.2	0.0	0.1	5.0	
cebula	23.1	1.0	0.3	4.8	70.0	1 mała sztuka
chleb graham	57.8	2.1	0.4	12.2	25.0	1 kromka
masło ekstra	22.4	0.0	2.5	0.0	3.0	0.5 łyżeczka czubata
RAZEM	355.1	21.3	19.2	26.8	240.0	

II ŚNIADANIE

Koktajl truskawkowy

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
KOKTAJL TRUSKAWKOWY (394 g)						
kefir, 1,5% tłuszczu	109.7	7.9	3.8	10.7	255.0	1 kubek
truskawki	40.0	0.9	0.5	9.0	125.0	5 dużych sztuk
miód pszczeli	44.7	0.0	0.0	11.1	14.0	1 łyżeczka
siemię lniane	37.4	1.3	3.0	2.0	7.0	1 łyżka, mielone

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
otręby owsiane	17.2	1.2	0.5	4.6	7.0	1 łyżeczka
RAZEM	248.9	11.3	7.8	37.5	408.0	

OBIAD

Łosoś pieczony z paprykami.

Papryki pokrój w grube plastry, cebulę posiekaj, przypraw, skrop oliwą, dodaj czosnek, wymieszaj.
Na wierzchu ułóż rybę, natrzyj ją warzywami z oliwą, skrop sokiem z limonki. Posyp ziołami i wstaw do piekarnika. Piecz około 30 minut w 180 st. C.

* Do dania ugotuj kaszę jęczmienną perłową lub ryż biały (polecam wymieszać z brązowym)
* Dodatkowo: Surówka z pora i jabłka (pokroić składniki, skropić oliwą, doprawić)

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
ŁOSOŚ PIECZONY Z PAPRYKAMI. (442 g)						
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	142.0	19.8	6.3	0.0	100.0	1 porcja
kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	123.0	2.3	0.4	28.2	100.0	0.5 szklanki
cebula	23.1	1.0	0.3	4.8	70.0	1 mała sztuka
papryka czerwona, słodka	24.0	1.0	0.4	5.0	75.0	0.5 średniej sztuki
papryka żółta, słodka	20.3	0.8	0.2	4.7	75.0	
czosnek	4.6	0.2	0.0	1.0	3.0	1 mały ząbek
sok ze świeżej limonki	2.8	0.0	0.0	0.9	11.0	z 0.25 limonki
oliwa z oliwek	71.8	0.0	8.0	0.0	8.0	1 łyżka
por	17.3	1.3	0.2	3.4	59.5	0.5 małej sztuki
jabłko	50.0	0.4	0.4	12.1	100.0	1 mała sztuka
RAZEM	478.7	26.8	16.2	60.2	601.5	

PODWIECZOREK

Kisiel marchewkowo-pomarańczowy.

W niedużej szklance połączyć wodę, sok z cytryny oraz mąkę ziemniaczaną. Do rondelka dodać wszystkie pozostałe składniki i stopniowo podgrzewać na małym ogniu delikatnie mieszając.
Kiedy zawartość rondelka będzie bliska wrzeniu zmniejszyć ogień i przygotować trzepaczkę. Stopniowo wlewać mąkę ziemniaczaną rozrobioną w wodzie i soku cały czas dokładnie mieszając do momentu, aż kisiel zgęstnieje odpowiednio. Posypać imbirem, cynamonem, które doskonale rozgrzewają organizm.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł [g]	waga [g]	miara domowa
KISIEL MARCHEWKOWO-POMARAŃCZOWY (321 g)						
sok marchwiowy	56.3	0.5	0.1	14.1	125.0	0.5 szklanki
sok pomarańczowy	53.8	0.8	0.1	12.4	125.0	0.5 szklanki
cukier, trzcinowy	27.9	0.0	0.0	7.0	7.0	1 łyżeczka
mąka ziemniaczana	35.7	0.7	0.0	8.3	10.0	1 łyżka
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	
imbir mielony	6.7	0.2	0.1	1.4	2.0	
cynamon mielony	4.9	0.1	0.0	1.6	2.0	
RAZEM	185.2	2.2	0.4	44.8	321.0	

KOLACJA

Kanapki z pastą z awokado i fetą.

1. Awokado obierz i rozdrobnij widelcem.
2. Dodaj sok z cytryny, fetę oraz rozgnieciony czosnek.
3. Wymieszaj.
4. Pieczywo posmaruj pastą, dopraw, połóż na nim ulubione warzywa (papryka, pomidor, ogórek).

Herbata rumiankowa, owocowa lub z melisy.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł [g]	waga [g]	miara domowa
KANAPKI Z PASTĄ Z AWOKADO I FETĄ. (273 g)						
chleb żytni jasny	245.5	3.8	1.3	56.8	99.0	3 kromki
awokado	228.2	2.7	20.7	10.0	135.0	1 sztuka
sok ze świeżej cytryny	1.1	0.0	0.0	0.3	5.0	1 łyżeczka
czosnek	4.6	0.2	0.0	1.0	3.0	1 mały ząbek
pieprz czarny	2.5	0.1	0.0	0.6	1.0	
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
bazylia świeża	1.8	0.3	0.1	0.2	8.0	1 kilka listków
ser typu "feta"	45.4	3.6	3.4	0.2	21.0	10 kosteczek
RAZEM	529.0	10.6	25.4	69.2	273.0	

PODSUMOWANIE DNIA	1796.9	72.2	68.9	238.5	1843.5

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Jaglanka z musem owocowym.

Kaszę przelej wrzątkiem na sitku (dzięki temu pozbędziesz się możliwej goryczki). Następnie ugotuj w mleku i wodzie (pomieszaj), mieszając co jakiś czas. Można dosłodzić do smaku, posypać cynamonem. Kaszę polej musem z owoców sezonowych (mogą być mrożone) i posyp płatkami migdałowymi. Kasza jaglana smakuje wyśmienicie z musem malinowym, jabłkowym, jagodowym.

Mleko dowolne, może być roślinne (ryżowe, kokosowe, owsiane, migdałowe).

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł [g]	waga [g]	miara domowa
kasza jaglana	389.8	11.8	3.2	80.2	112.0	0.5 szklanki ugotowana
cynamon mielony	12.4	0.2	0.1	4.0	5.0	
mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	94.0	0.6	1.9	18.3	200.0	
mus jabłkowy, słodzony, własnej roboty	49.6	0.9	0.1	11.5	40.0	2 łyżki
migdały, płatki	61.2	2.1	5.6	1.4	10.0	1 łyżka
RAZEM	606.9	15.5	10.9	115.5	367.0	

II ŚNIADANIE

Kanapka z chudą wędliną, świezymi liśćmi szpinaku (lub inne zieleniny), mozzarella, pomidorki koktajlowe.

Napar z kwiatów lipy.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł [g]	waga [g]	miara domowa
KANAPKA Z CHUDĄ WĘDLINĄ I PAPRYKĄ. (73 g)						
bułki grahamki	131.0	4.5	0.9	28.1	50.0	1 sztuka
masło ekstra	22.4	0.0	2.5	0.0	3.0	0.5 łyżeczka czubata
szynka z indyka	16.6	3.4	0.3	0.0	20.0	2 plasterki
pomidory, cherry	11.0	0.6	0.3	2.4	50.0	około 6 sztuk
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka	76.2	7.3	4.8	0.8	30.0	
szpinak	1.1	0.1	0.0	0.1	5.0	
RAZEM	258.3	15.9	8.7	31.5	158.0	

OBIAD

Indyk z komosą ryżową, batatami i porem.

Gotujemy komosę.

Batat kroimy w drobną kostkę, rozdrabniamy pora i czosnek. Warzywa dusimy na małym ogniu, możemy podlać troszkę wodą. Doprawiamy.

Mięso z piersi indyka wcześniej kroimy w kostkę, marynujemy przez 30 minut w oliwie, musztardzie, ziołach, soli, pieprzu. Dusimy razem z warzywami.
Możemy całość wymieszać ze sobą.

Całe danie posypujemy natką pietruszki.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
INDYK Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, BATATAMI I POREM. (234 g)						
mięso z piersi indyka, ze skórą	49.5	9.3	1.4	0.0	50.0	1 porcja
komosa ryżowa	257.6	9.9	4.2	44.9	70.0	5 łyżek
batat (patat)	55.9	1.0	0.0	13.1	65.0	0.5 sztuka (13cm dł.)
por	8.6	0.7	0.1	1.7	29.8	0.25 małej sztuki
czosnek	4.6	0.2	0.0	1.0	3.0	1 mały ząbek
pietruszka, liście	3.9	0.4	0.0	0.7	8.0	2 łyżki
oliwa z oliwek	71.8	0.0	8.0	0.0	8.0	1 łyżka
RAZEM	451.9	21.5	13.7	61.4	233.8	

PODWIECZOREK

Sałatka owocowa polana jogurtem naturalnym lub typu Actimel.

Owoce mogą być dowolne.

Owoce pokroić wg uznania, polać jogurtem, opcjonalnie posypać otrębami owsianymi.
Polecam też wcześniej zrobić galaretkę i pokroić ją do sałatki.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
SAŁATKA OWOCOWA POLANA JOGURTEM TYPU ACTIMEL. (103 g)						
banan	77.6	0.8	0.2	18.8	80.0	1 mała sztuka
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	14.3	1.2	0.3	1.7	23.0	1 łyżka
otręby owsiane	12.3	0.9	0.4	3.3	5.0	1 łyżeczka

RAZEM	104.2	2.8	0.9	23.8	108.0

KOLACJA

Makaron z pesto pietruszkowym:

Pesto pietruszkowe lub gotowe.

Składniki:
1-2 pęczki natki pietruszki
odrobina oliwy z oliwek
sól do smaku, pieprz do smaku
sok z cytryny
trochę wody

Wykonanie: natkę pietruszki należy dokładnie umyć, osuszyć i usunąć twarde łodyżki. Następnie należy bardzo drobno ją posiekać lub zmiksować w blenderze razem z pozostałymi składnikami.

Wymieszać z ugotowanym makaronem, posypać startą mozzarellą i prażonym słonecznikiem.

Herbata rumiankowa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
MAKARON Z PESTO PIETRUSZKOWYM. (130 g)						
makaron pszenny pełnoziarnisty	348.0	14.6	1.4	75.0	100.0	1 szkl surowy
pesto, zielone, domowe	156.0	1.6	15.9	1.9	30.0	2 łyżki
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	76.2	7.3	4.8	0.8	30.0	2 plasterki
RAZEM	580.2	23.4	22.0	77.7	160.0	

PODSUMOWANIE DNIA	2001.4	79.1	56.3	309.9	1026.8

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Bułka/kanapki z hummusem i kiszonym ogórkiem.

Pieczywo smarujemy hummusem. Na wierzch nakładamy plasterki ogórków kiszonych.
dodatkowo: kuleczki z mozzarelli.

Hummus z ciecierzycy domowy lub gotowy ze sklepu.

Zielona herbata.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł [g]	waga [g]	miara domowa
hummus, domowy	88.5	2.5	4.3	10.1	50.0	3 łyżki
ogórek kiszony	2.4	0.2	0.0	0.4	20.0	1 sztuka
herbata, napar bez cukru	0.0	0.2	0.0	0.0	240.0	1 szklanka
chleb żytni razowy	140.7	3.7	1.1	31.7	62.0	2 kromki
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	76.2	7.3	4.8	0.8	30.0	3 kuleczki
RAZEM	307.8	13.8	10.1	43.0	402.0	

II ŚNIADANIE

Koktajl z komosy, banana i malin.

Komosę ugotować w małej ilości wody, zblendować z resztą składników. Jeśli koktajl będzie za gęsty, dodać wody. Ewentualnie dosłodzić do smaku miodem.

Zamiast malin proponuję czarne jagody.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł [g]	waga [g]	miara domowa
komosa ryżowa	193.2	7.4	3.2	33.7	52.5	0.25 szklanki
banan	77.6	0.8	0.2	18.8	80.0	1 mała sztuka
maliny	21.5	0.7	0.1	6.0	50.0	1 mała porcja
napój migdałowy, niesłodzony, UHT	22.5	0.9	1.6	0.9	150.0	1 szklanka
płatki owsiane	37.6	1.2	0.7	6.9	10.0	1 łyżka (górskie, błyskawiczne)
RAZEM	352.4	11.0	5.9	66.3	342.5	

OBIAD

Papryka faszerowana soczewicą.

Soczewicę gotujemy do miękkości, odcedzamy. Kaszę gotujemy wg wskazań na opakowaniu. Na patelni podsmażamy na oleju startą na tarce marchewkę, dodajemy obrane ze skórki pomidory i soczewicę. Gdy farsz zgęstnieje, mieszamy go z ugotowaną na sypko kaszą. Doprawiamy.

Paprykę przekroić na pół. Napełniamy paprykę farszem i zapiekamy w piekarniku w tem. 180 st. C około 30 minut. Danie można polać sosem jogurtowo-czosnkowym.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ. (464 g)						
kasza jaglana	313.2	9.4	2.6	64.4	90.0	5 łyżek
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	174.8	13.0	1.5	29.5	51.3	0.25 szklanki
olej rzepakowy uniwersalny	108.0	0.0	12.0	0.0	12.0	1.5 łyżki
papryka czerwona, słodka	48.0	2.0	0.8	9.9	150.0	1 średnia sztuka
marchew	17.3	0.5	0.1	4.6	52.5	0.5 średniej sztuki
pomidory, czerwone	18.4	1.0	0.2	3.9	108.0	1 mała sztuka
jogurt grecki, 3% tłuszczu	29.3	3.3	1.1	1.5	37.5	0.25 kubka
czosnek	9.1	0.4	0.0	2.0	6.0	1 średni ząbek
RAZEM	718.0	29.6	18.4	115.8	507.3	

PODWIECZOREK

Jogurt z granolą i dżemem.

Na dno słoiczka/miseczki nałóż łyżką warstwę jogurtu.
Kolejną warstwą będzie dżem.
Na wierzch wysypujemy granolę, siemię świeżo zmielone i borówki.

Owoce, granolę i dżem można zamieniać.

Granolę można zakupić albo zrobić własną domową.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
JOGURT Z GRANOLĄ I DŻEMEM. (146 g)						
musli, granola czekoladowa (Sante)	88.0	1.4	3.0	14.4	20.0	2 łyżki
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	27.6	2.0	0.9	2.9	46.0	2 łyżki

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
dżem jagodowy, niskosłodzony	45.9	0.1	0.1	11.5	30.0	1 łyżka
borówka amerykańska	28.5	0.4	0.2	7.2	50.0	1 garść
siemię lniane	37.4	1.3	3.0	2.0	7.0	1 łyżka, mielone
RAZEM	227.4	5.2	7.1	38.0	153.0	

KOLACJA

Sałatka z brokułów.

Różyczki brokułu zblanszuj we wrzątku i przestudź. Możesz także brokuł ugotować. Pomieszaj z pomidorem, nasionami słonecznika oraz sosem zrobionym z musztardy, jogurtu i przypraw: papryka słodka, sól, pieprz.

Pieczywo z masłem.
Herbata z hibiskusa / zielona.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
SAŁATKA Z BROKUŁÓW. (249 g)						
brokuły, gotowane, odsączone, bez soli	21.0	1.4	0.2	4.3	60.0	0.75 szklanka, krojone
musztarda	41.3	1.4	1.6	5.5	25.0	1 łyżka
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	14.3	1.2	0.3	1.7	23.0	1 łyżka
słonecznik, nasiona	29.2	1.0	2.6	1.0	5.0	1 łyżeczka
pomidory, czerwone	18.4	1.0	0.2	3.9	108.0	1 mała sztuka
chleb orkiszowy	63.3	2.5	1.5	10.7	25.0	1 kromka
masło ekstra	18.7	0.0	2.1	0.0	2.5	0.25 łyżeczka czubata
RAZEM	206.0	8.5	8.5	27.1	248.5	

PODSUMOWANIE DNIA	1811.7	68.0	50.1	290.2	1653.3

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Kanapki z serkiem wiejskim, rzodkiewką, pomidorem i szczypiorkiem.

1. Szczypiorek i rzodkiewkę umyć.
2. Warzywa posiekać drobno i wymieszać z serkiem.

Herbata zielona/ owocowa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
KANAPKI Z SERKIEM WIEJSKIM, RZODKIEWKĄ, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM. (312						
chleb graham	97.0	3.5	0.7	20.5	42.0	2 kromki
masło ekstra	22.4	0.0	2.5	0.0	3.0	0.5 łyżeczka czubata
serek twarogowy, ziarnisty, lekki	91.1	12.4	3.4	2.7	112.5	0.75 kubka
rzodkiewka	9.0	0.5	0.1	2.2	50.0	1 mała porcja
pomidory, czerwone	16.3	0.9	0.2	3.5	96.0	0.5 średniej sztuki
szczypiorek	2.7	0.3	0.1	0.3	8.0	1 łyżka
RAZEM	238.6	17.6	6.9	29.1	311.5	

II ŚNIADANIE

Chia na II śniadanie:

1. Nasiona chia zalej napojem migdałowym lub jogurtem. Polecam kokosowy. Na około 20 minut odstaw.
2. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
CHIA NA ŚNIADANIE (111 g)						
nasiona chia, suszone	48.6	1.7	3.1	4.2	10.0	1 łyżka
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	54.0	3.9	1.8	5.6	90.0	0.5 kubka
syrop klonowy	21.6	0.0	0.0	5.4	8.0	1 łyżeczka
wiórki kokosowe	19.7	0.2	1.9	0.8	3.0	1 łyżeczka
banan	77.6	0.8	0.2	18.8	80.0	1 mała sztuka
migdały, płatki	30.6	1.1	2.8	0.7	5.0	1 łyżka

RAZEM	252.1	7.5	9.8	35.5	196.0

OBIAD

Zupa tajska, bardzo pożywna.

Warzywa kroimy i podsmażamy razem z pokrojonym mięsem na patelni, dodajemy bulion warzywny wcześniej przygotowany lub wodę zamiast bulionu, soczewicę i gotujemy, aż soczewica zmięknie. Dodajemy mleko kokosowe, przyprawy i gotujemy jeszcze 5 minut. Na koniec mieszamy z kolendrą i pietruszką.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
ZUPA TAJSKA, BARDZO POŻYWNA. (806 g)						
mleko kokosowe, w puszce	236.4	2.4	25.6	3.4	120.0	0.5 szklanki
filety z kurczaka, gotowane w wodzie	59.0	13.2	0.7	0.0	50.0	
marchew	26.4	0.8	0.2	7.0	80.0	0.5 dużej sztuki
pietruszka, liście	2.9	0.3	0.0	0.5	6.0	2 łyżeczki
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	153.4	11.4	1.4	25.9	45.0	3 łyżki
kurkuma mielona	15.6	0.5	0.2	3.4	5.0	
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	500.0	2 szklanki
RAZEM	493.8	28.6	28.0	40.1	806.0	

PODWIECZOREK

Naleśniki gryczane z serkiem ricotta i bananem (przepis dla całej rodziny).

Naleśniki gryczane:

Składniki: (z podanej porcji powinno wyjść około 8-10 naleśników)

1 jajko
200 g mąki gryczanej
2 szklanki wody
1 łyżeczka oliwy

Wszystkie składniki miksujemy na gładką masę. W razie potrzeby można dodać odrobinę wody. Ciasto najlepiej odstawić na minimum godzinę. Smażymy cieniutkie naleśniki na suchej, ewentualnie delikatnie skropionej oliwą patelni.

Farsz do naleśników:

250 g serka ricotty
Cukier puder do smaku, miód lub syrop klonowy
Banany
Opcjonalnie: inne owoce, dżem

Ser wymieszać z cukrem pudrem lub innym słodzikiem.

Na każdy naleśnik nakładać łyżkę serka, pokrojone w plasterki banany, opcjonalnie, parę sztuk malin/jagód, zawinąć.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
NALEŚNIKI GRYCZANE Z SERKIEM RICOTTA I BANANEM. (348 g)						
kasza gryczana niepalona	171.5	6.6	1.7	35.8	50.0	0.25 szklanka mąka gryczana
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	187.5	0.75 szklanki
olej rzepakowy uniwersalny	18.0	0.0	2.0	0.0	2.0	1 łyżeczka
jaja kurze całe	17.5	1.6	1.2	0.1	12.5	0.25 sztuka (kl. wagowa M)
ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka	89.7	7.4	5.1	3.3	65.0	0.25 szklanki
cukier, puder	8.0	0.0	0.0	2.0	2.0	
banan	27.9	0.3	0.1	6.8	28.8	0.25 średniej sztuki
RAZEM	332.6	15.9	10.1	47.9	347.8	

KOLACJA

Szakszuła ze szpinakiem.

Szpinak opłukujemy i osuszamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę. Dodajemy cebulkę, pokrojone pomidorki i mieszamy. Robimy wgłębienia i wbijamy jajko. Przykryć i smażyć aż białka się zetną. Na koniec dodać pokruszony ser i szpinak.

Chleb / grzanka z masłem.
Herbata z hibiskusa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
SZAKSZUŁA ZE SZPINAKIEM. (285 g)						
jaja kurze całe	70.0	6.3	4.8	0.3	50.0	1 sztuka (kl. wagowa M)
pomidory, czerwone	32.6	1.7	0.4	6.9	192.0	1 średnia sztuka
szpinak	6.3	0.8	0.1	0.9	30.0	1 duża porcja
ser typu "feta"	22.7	1.8	1.7	0.1	10.5	5 kosteczek
oliwa z oliwek	17.9	0.0	2.0	0.0	2.0	1 łyżeczka
chleb graham	97.0	3.5	0.7	20.5	42.0	2 kromki
cebula	23.1	1.0	0.3	4.8	70.0	1 mała sztuka
RAZEM	269.7	15.0	10.0	33.5	396.5	

PODSUMOWANIE DNIA	1586.8	84.6	64.9	186.2	2057.8

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Owsianka na mleku z borówką:

1. Płatki owsiane wsyp do garnka.
2. Zalej dowolnym mlekiem i gotuj do miękkości cały czas mieszając.
3. Przełóż do miski, dodaj płatki migdałów oraz owoce.

Można dosłodzić do smaku miodem.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
OWSIANKA NA MLEKU Z BORÓWKĄ (408 g)						
płatki owsiane	188.0	6.0	3.6	34.6	50.0	5 łyżka (górskie, błyskawiczne)
mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	94.0	0.6	1.9	18.3	200.0	
borówka amerykańska	38.8	0.5	0.2	9.9	68.0	50 sztuk
banan	77.6	0.8	0.2	18.8	80.0	1 mała sztuka
migdały, płatki	61.2	2.1	5.6	1.4	10.0	1 łyżka
RAZEM	459.6	9.9	11.6	83.1	408.0	

II ŚNIADANIE

Pasta łososiowa na kanapki

Kawałek mięsa z łososia ugotować w małej ilości wody i szczyptą soli. Łososia utrzeć z białym serem. Dodaj natki pietruszki, trochę oleju lub oliwy i przypraw. Smaruj na pieczywie.

Herbata rumiankowa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
PASTA ŁOSOSIOWA NA KANAPKI (162 g)						
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	85.2	11.9	3.8	0.0	60.0	
ser twarogowy chudy	49.0	9.9	0.3	1.8	50.0	1 plaster
oliwa z oliwek	17.9	0.0	2.0	0.0	2.0	1 łyżeczka
pietruszka, liście	3.9	0.4	0.0	0.7	8.0	2 łyżki
chleb graham	97.0	3.5	0.7	20.5	42.0	2 kromki
RAZEM	253.1	25.6	6.8	22.9	162.0	

OBIAD

Risotto z warzywami:

1. Warzywa umyj i pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zeszklij cebulę na oliwie, dodaj czosnek, dodaj masło.
3. Następnie dodaj ryż i podsmaż go przez kilka minut.
4. Wlej wodę i gotuj, aż odparuje.
5. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy.
6. Wlewaj wodę małymi porcjami i mieszaj, gotuj do miękkości ryżu i warzyw.
7. Na koniec dodaj natkę pietruszki i ser, wymieszaj.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
RISOTTO Z WARZYWAMI (1194 g)						
ryż biały, krótkoziarnisty, gotowany	204.8	3.7	0.3	45.2	157.5	0.75 szklanki
cebula	23.1	1.0	0.3	4.8	70.0	1 mała sztuka
czosnek	15.2	0.6	0.1	3.3	10.0	1 duży ząbek
brokuły	27.9	2.7	0.4	4.7	90.0	
por	17.1	1.3	0.2	3.4	59.0	1 połowa małej sztuki
oliwa z oliwek	71.8	0.0	8.0	0.0	8.0	1 łyżka
kurkuma mielona	3.1	0.1	0.0	0.7	1.0	
oregano suszone	2.6	0.1	0.0	0.7	1.0	
papryka, mielona	2.8	0.1	0.1	0.5	1.0	
pietruszka, liście	2.0	0.2	0.0	0.4	4.0	1 łyżka
ser typu "feta"	90.7	7.1	6.7	0.4	42.0	20 kosteczek
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	750.0	3 szklanki
masło ekstra	74.8	0.1	8.3	0.1	10.0	1 łyżeczka czubata
RAZEM	535.9	17.0	24.3	64.1	1203.5	

PODWIECZOREK

Koktajl tropikalny: kokos, ananas, jagody.

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze.
Zamiast mleka koksowego polecamy również kefir.
Można dosłodzić delikatnie miodem.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
napój kokosowy, naturalny (Alpro)	40.0	0.2	1.8	5.4	200.0	1 szklanka
czarne jagody	40.8	0.6	0.5	9.8	80.0	4 łyżki
ananas	5.5	0.0	0.0	1.4	10.0	1 sztuka
otręby owsiane	12.3	0.9	0.4	3.3	5.0	szczypta
RAZEM	98.6	1.7	2.7	19.8	295.0	

KOLACJA

Sałatka z komosy ryżowej.

Komosę ryżową przed ugotowaniem dokładnie opłucz, aby pozbyć się goryczki. Umieść komosę w garnku, zalej wodą. Zagotuj, a następnie zmniejsz ogień i delikatnie pod przykryciem, gotuj przez około 15 minut. Po tym czasie wyłącz ogień i pozwól, aby komosa wchłonęła całą wodę.

Warzywa (ogórek, pietruszkę, papryka, cebula) pokrój. Oliwę połącz z przyprawami, przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodaj do warzyw. Na koniec dodaj przestudzoną komosę. Dokładnie całość wymieszaj. Posyp mozzarellą.

Dodatkowo: ciepła grzanka z masłem.

Herbata ziołowa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ. (337 g)						
ogórek	15.5	0.8	0.1	3.2	111.0	1 krótki szklarniowy
papryka czerwona, słodka	12.0	0.5	0.2	2.5	37.5	0.25 średniej sztuki
cebula	23.1	1.0	0.3	4.8	70.0	1 mała sztuka
komosa ryżowa, gotowana	117.0	4.3	1.9	20.8	97.5	0.5 szklanki
oliwa z oliwek	17.9	0.0	2.0	0.0	2.0	1 łyżeczka
czosnek	4.6	0.2	0.0	1.0	3.0	1 mały ząbek
pietruszka, liście	7.8	0.7	0.1	1.4	16.0	4 łyżki
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	101.6	9.7	6.4	1.1	40.0	

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
chleb graham	57.8	2.1	0.4	12.2	25.0	1 kromka
masło ekstra	22.4	0.0	2.5	0.0	3.0	
RAZEM	379.8	19.2	13.8	47.0	405.0	

PODSUMOWANIE DNIA	1726.9	73.6	59.1	237.0	2473.5

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Nocna owsianka

Płatki wsyp do miski. Zalej ciepłą wodą, odstaw na noc. Rano dodaj jogurt, miód i wiórki kokosowe. Jabłko zetrzyj na tarce. Orzechy pokrusz lub posiekaj. Wymieszaj jabłko i orzechy z owsianką. Jeśli chcesz posyp wiórkami kokosowymi i nasionami granatu.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
NOCNA OWSIANKA (350 g)						
płatki owsiane	244.4	7.7	4.7	45.0	65.0	0.5 szklanka (np.górskie)
jabłko	94.0	0.8	0.8	22.7	188.0	1 średnia sztuka
miód pszczeli	44.7	0.0	0.0	11.1	14.0	1 łyżeczka
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	42.8	3.5	1.0	5.0	69.0	3 łyżki
orzechy włoskie	26.6	0.6	2.4	0.7	4.0	1 sztuka
granat	8.3	0.2	0.1	1.9	10.0	
RAZEM	460.8	12.9	9.0	86.6	350.0	

II ŚNIADANIE

Paprykarz roślinny

Warzywa obierz, pokrój na drobiejsze kawałki, ugotuj na parze do miękkości. Wrzuć do blendera razem z kaszą, olejem, koncentratem i przyprawami. Zmiksuj. Smaruj na pieczywie.

Pozostaw pastę na następny dzień.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
PAPRYKARZ ROŚLINNY. (331 g)						
kasza jaglana, gotowana	119.0	3.5	1.0	23.7	100.0	0.5 szklanki
marchew	34.6	1.1	0.2	9.1	105.0	1 średnia sztuka
pietruszka, korzeń	12.7	0.7	0.1	2.8	27.0	1 mała sztuka
olej rzepakowy tłoczony na zimno	144.0	0.0	16.0	0.0	16.0	2 łyżki
koncentrat pomidorowy, 30%	37.8	2.2	0.6	6.5	39.0	3 łyżeczki
chleb pszenny, z ziarnem pszenicy	103.0	3.7	0.8	21.8	44.0	2 kromki
RAZEM	451.1	11.1	18.7	63.9	331.0	

OBIAD

Pożywna zupa z dyni hokkaido.

Dynię, marchew, seler oraz wodę umieść w jednym garnku. Gotuj tak długo, aż dynia zmięknie (około 30 minut- im drobniej pokroisz dynię tym szybciej się ugotuje) .
Na koniec dodaj mleko kokosowe, szczyptę cynamonu i starty plaster imbiru.
Zmiksuj całość blenderem.

Osobno przygotować dowolny makaron do zupy.

Posypać pestkami dyni i delikatnie parmezanem.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
POŻYWNA ZUPA Z DYNI HOKKAIDO. (438 g)						
dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	40.8	1.1	0.2	10.3	120.0	1 szklanka, kostka
mleko kokosowe, w puszce	118.2	1.2	12.8	1.7	60.0	0.25 szklanki
imbir korzeń	4.0	0.1	0.0	0.9	5.0	
cynamon mielony	7.4	0.1	0.0	2.4	3.0	
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	250.0	1 szklanka
marchew	34.6	1.1	0.2	9.1	105.0	1 średnia sztuka
seler naciowy	5.1	0.3	0.1	1.1	30.0	1 sztuka
dynia, pestki	57.2	2.5	4.6	1.8	10.0	1 łyżka
ser, parmezan	22.7	2.1	1.6	0.0	5.0	
RAZEM	290.1	8.4	19.5	27.3	588.0	

PODWIECZOREK

Koktajl wiśniowy

Wszystkie składniki zblendować.

Mleko sojowe można zastąpić innym mlekiem.

Na lepszą regenerację mięśni.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. [g]	waga [g]	miara domowa
KOKTAJL WIŚNIOWY (190 g)						
wiśnie	24.5	0.5	0.2	5.5	50.0	1 porcja
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	125.0	0.5 szklanki
sok cytrynowy	4.5	0.1	0.0	1.0	15.0	

mleko sojowe, waniliowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	109.7	6.6	3.7	12.5	255.0	1 szklanka
syrop klonowy	21.6	0.0	0.0	5.4	8.0	
RAZEM	160.3	7.1	4.0	24.3	453.0	

KOLACJA

Pieczony omlet z warzywami i serem.

Na patelni na oliwie przesmażmy przez 5 pokrojoną w piórka czerwoną cebulę, pokrojoną w kostkę cukinię i paprykę. Wszystko delikatnie oprószamy solą i pieprzem.

Do salaterki wybijamy wyparzone jajka, doprawiamy i lekko ubijamy.

Do formy silikonowej lub niedużego naczynia żaroodpornego (smarujemy je najpierw masłem) przekładamy podsmażone warzywa i rozprowadzamy je po całej powierzchni. Na warzywa wylewamy doprawione i rozkłócone jajka, a całość posypujemy fetą.

Tak przygotowany omlet wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy 15-20 minut.

Herbata z hibiskusa lub z dzikiej róży.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
PIECZONY OMLET Z WARZYWAMI, SZYNKĄ I SEREM. (298 g)						
jaja kurze całe	112.0	10.0	7.8	0.5	80.0	2 sztuka (kl. wagowa S)
cukinia	9.5	0.7	0.1	1.8	56.0	0.25 mniejszej sztuki
papryka czerwona, słodka	36.0	1.5	0.6	7.4	112.5	0.75 średniej sztuki
ser typu "feta"	45.4	3.6	3.4	0.2	21.0	10 kosteczek
masło ekstra	22.4	0.0	2.5	0.0	3.0	0.5 łyżeczka czubata
chleb graham	57.8	2.1	0.4	12.2	25.0	1 kromka
RAZEM	283.1	17.8	14.6	22.1	297.5	

PODSUMOWANIE DNIA	1645.3	57.3	65.8	224.3	2019.5

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

Kanapka z salsą z awokado

Pomidor, cebulę, bazylię drobno pokrój/posiekaj.
Awokado pokrój w drobną kosteczkę.
Wymieszaj z pozostałymi składnikami i dopraw.
Salsę ułóż na kromce.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
KANAPKA Z SALSĄ Z AWOKADO (392 g)						
awokado	238.3	2.8	21.6	10.4	141.0	1 sztuka
pomidory, czerwone	18.4	1.0	0.2	3.9	108.0	1 mała sztuka
cebula	23.1	1.0	0.3	4.8	70.0	1 mała sztuka
bazylia świeża	1.1	0.2	0.0	0.1	5.0	1 listki
sok ze świeżej cytryny	2.6	0.0	0.0	0.8	12.0	z 0.25 cytryny
oliwa z oliwek	71.8	0.0	8.0	0.0	8.0	1 łyżka
chleb zwykły	121.4	2.9	0.6	27.0	48.0	3 kromka średnia
RAZEM	476.7	7.9	30.7	47.2	392.0	

II ŚNIADANIE

Paprykarz roślinny z pieczywem z poprzedniego dnia.

Herbata zielona.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
PAPRYKARZ ROŚLINNY. (180 g)						
kasza jaglana, gotowana	64.1	1.9	0.5	12.8	53.9	0.2 szklanki
marchew	18.7	0.6	0.1	4.9	56.7	0.6 średniej sztuki
pietruszka, korzeń	6.8	0.4	0.1	1.5	14.5	0.6 małej sztuki
olej rzepakowy tłoczony na zimno	77.7	0.0	8.6	0.0	8.6	1.1 łyżki
koncentrat pomidorowy, 30%	20.5	1.2	0.3	3.5	21.1	1.7 łyżeczki
chleb graham	57.8	2.1	0.4	12.2	25.0	1 kromka
RAZEM	245.6	6.1	10.1	34.9	179.8	

OBIAD

Leczo wegańskie.

1. Cebulę pokrój w piórka, batat w kostkę i podsmaż na oliwie.
2. Dodaj do niej ciecierzycę, podlej wodą i dalej smaż.
3. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę czerwoną, pomidor i wszystkie przyprawy, dokładnie wymieszaj i duś około 15 minut.
4. Dodaj pokrojoną w kostkę cukinię.
5. Duś około 10 minut.
6. Dopraw solą i pieprzem. Można posypać dowolnym serem.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
LECZO WEGAŃSKIE (275 g)						
cieciorka (ciecierzyca) w puszce, bez zalewy	125.1	6.3	2.5	20.3	90.0	4 łyżki
papryka czerwona, słodka	24.0	1.0	0.4	5.0	75.0	0.5 średniej sztuki
cebula	11.6	0.5	0.1	2.4	35.0	0.5 małej sztuki
pieczarka brązowa np. crimini	13.2	1.5	0.1	2.6	60.0	3 sztuki
oliwa z oliwek	71.8	0.0	8.0	0.0	8.0	1 łyżka
papryka, mielona	8.5	0.4	0.4	1.6	3.0	
sól morska jodowana	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.5 łyżeczki
pieprz czarny	2.5	0.1	0.0	0.6	1.0	
ser, parmezan	45.4	4.2	3.2	0.0	10.0	
batat (patat)	120.4	2.2	0.1	28.2	140.0	1 szklanka, kostka
pomidory, czerwone	18.4	1.0	0.2	3.9	108.0	1 mała sztuka
RAZEM	440.7	17.2	14.9	64.6	533.0	

PODWIECZOREK

Koktajl jabłko, kiwi, natka pietruszki, banan.

Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
KOKTAJL JABŁKO, KIWI, NATKA (401 g)						
kiwi	48.6	0.7	0.4	11.3	81.0	1 mała sztuka

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
pietruszka, liście	3.9	0.4	0.0	0.7	8.0	2 łyżki
jabłko	50.0	0.4	0.4	12.1	100.0	1 mała sztuka
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	187.5	0.75 szklanki
sok ze świeżej cytryny	5.3	0.1	0.1	1.7	24.0	z 0.5 cytryny
banan	111.6	1.1	0.3	27.0	115.0	1 średnia sztuka
RAZEM	219.4	2.7	1.2	52.8	515.5	

KOLACJA

Hummus z burakiem, serem i nasionami czarnuszki.

Burak ugotować.

Wszystkie składniki zblendować. Można zostawić trochę pasty na drugi dzień.

Smarować na pieczywie. Można też pokroić ogórek kiszony na chleb.

Herbata rumiankowa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. ogł. [g]	waga [g]	miara domowa
HUMMUS Z BURAKIEM, SEREM I NASIONAMI CZARNUSZKI. (105 g)						
burak	42.4	1.8	0.1	9.6	101.0	1 mała sztuka
olej lniany	36.0	0.0	4.0	0.0	4.0	1 łyżeczka
chleb graham	145.5	5.2	1.1	30.7	63.0	3 kromki
ser typu "feta"	68.0	5.4	5.0	0.3	31.5	15 kosteczek
pietruszka, liście	3.9	0.4	0.0	0.7	8.0	2 łyżki
czarnuszka, nasiona (Melvit)	6.4	0.2	0.4	0.5	1.3	0.25 łyżeczki
RAZEM	302.3	12.9	10.7	41.8	208.8	

PODSUMOWANIE DNIA	1684.7	46.8	67.7	241.1	1829.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA DLA DNIA 1

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

siemię lniane	7 [g]				

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	120 [g]	kefir, 1,5% tłuszczu	260 [g]	masło ekstra	3.0 [g]
ser typu "feta"	42 [g]				

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

sok marchwiowy	130 [g]	sok pomarańczowy	130 [g]	sok ze świeżej cytryny	5.0 [g]
sok ze świeżej limonki	11 [g]	woda	50 [g]		

OWOCE I PRZETWORY

awokado	210 [g]	jabłko	140 [g]	truskawki	140 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża	21 [g]	cynamon mielony	2.0 [g]	imbir mielony	2.0 [g]
pieprz czarny	1.0 [g]	sól biała	1.0 [g]		

RYBY I OWOCE MORZA

łosoś, atlantycki, dziki, świeży	100 [g]				

SŁODYCZE

cukier, trzcinowy	7 [g]	miód pszczeli	14 [g]		

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	10 [g]				

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	160 [g]	czosnek	7 [g]	mąka ziemniaczana	10 [g]
papryka czerwona, słodka	90 [g]	papryka żółta, słodka	100 [g]	pomidory, suszone na słońcu	4.0 [g]
por	110 [g]				

ZBOŻOWE

chleb graham	25 [g]	chleb żytni jasny	100 [g]	kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	100 [g]
mąka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa	10 [g]	otręby owsiane	7 [g]		

DIETA DLA DNIA 2

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

migdały, płatki	10 [g]				

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

mus jabłkowy, słodzony, własnej roboty	40 [g]				

DODATKI DO DAŃ

pesto, zielone, domowe	30 [g]				

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, ze skórą	50 [g]	szynka z indyka	21 [g]		

NABIAŁ I JAJA

jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	23 [g]	masło ekstra	3.0 [g]	mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	30 [g]
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka	30 [g]				

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	200 [g]				

OWOCE I PRZETWORY

banan	130 [g]				

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony	5.0 [g]				

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek	8 [g]				

WARZYWA I PRZETWORY

batat (patat)	100 [g]	czosnek	3.4 [g]	pietruszka, liście	8 [g]
pomidory, cherry	50 [g]	por	60 [g]	szpinak	7 [g]

ZBOŻOWE

bułki grahamki	50 [g]	kasza jaglana	120 [g]	komosa ryżowa	70 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	100 [g]	otręby owsiane	5.0 [g]		

DIETA DLA DNIA 3

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

siemię lniane	7 [g]	słonecznik, nasiona	10 [g]		

DODATKI DO DAŃ

musztarda	25 [g]				

NABIAŁ I JAJA

jogurt grecki, 3% tłuszczu	38 [g]	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	23 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46 [g]
masło ekstra	2.5 [g]	mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	30 [g]		

NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
herbata, napar bez cukru	240 [g]	napój migdałowy, niesłodzony, UHT	150 [g]		
OWOCE I PRZETWORY					
banan	130 [g]	borówka amerykańska	50 [g]	dżem jagodowy, niskosłodzony	30 [g]
maliny	50 [g]				
TŁUSZCZE					
olej rzepakowy uniwersalny	12 [g]				
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły, gotowane, odsączone, bez soli	60 [g]	czosnek	7 [g]	hummus, domowy	50 [g]
marchew	80 [g]	ogórek kiszony	20 [g]	papryka czerwona, słodka	180 [g]
pomidory, czerwone	230 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60 [g]		
ZBOŻOWE					
chleb orkiszowy	25 [g]	chleb żytni razowy	70 [g]	kasza jaglana	90 [g]
komosa ryżowa	60 [g]	musli, granola czekoladowa (Sante)	20 [g]	płatki owsiane	10 [g]

DIETA DLA DNIA 4

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
migdały, płatki	5.0 [g]	nasiona chia, suszone	10 [g]	wiórki kokosowe	3.0 [g]
DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE					
filety z kurczaka, gotowane w wodzie	50 [g]				
NABIAŁ I JAJA					
jaja kurze całe	80 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	90 [g]	masło ekstra	3.0 [g]
ricotta, z częściowo odtłuszczonego mleka	70 [g]	ser typu "feta"	11 [g]	serek twarogowy, ziarnisty, lekki	120 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
woda	700 [g]				
OWOCE I PRZETWORY					
banan	180 [g]	mleko kokosowe, w puszce	120 [g]		
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
kurkuma mielona	5.0 [g]				
SŁODYCZE					
cukier, puder	2.0 [g]	syrop klonowy	8 [g]		

TŁUSZCZE					
olej rzepakowy uniwersalny	2.0 [g]	oliwa z oliwek	2.0 [g]		
WARZYWA I PRZETWORY					
cebula	80 [g]	marchew	110 [g]	pietruszka, liście	6 [g]
pomidory, czerwone	300 [g]	rzodkiewka	80 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45 [g]
szczypiorek	9 [g]	szpinak	38 [g]		
ZBOŻOWE					
chleb graham	90 [g]	kasza gryczana niepalona	50 [g]		

DIETA DLA DNIA 5

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA					
migdały, płatki	10 [g]				
NABIAŁ I JAJA					
masło ekstra	13 [g]	mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	40 [g]	ser twarogowy chudy	50 [g]
ser typu "feta"	42 [g]				
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	200 [g]	napój kokosowy, naturalny (Alpro)	200 [g]	woda	750 [g]
OWOCE I PRZETWORY					
ananas	20 [g]	banan	130 [g]	borówka amerykańska	70 [g]
czarne jagody	90 [g]				
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
kurkuma mielona	1.0 [g]	oregano suszone	1.0 [g]	papryka, mielona	1.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA					
łosoś, atlantycki, dziki, świeży	60 [g]				
TŁUSZCZE					
oliwa z oliwek	12 [g]				
WARZYWA I PRZETWORY					
brokuły	150 [g]	cebula	160 [g]	czosnek	15 [g]
ogórek	160 [g]	papryka czerwona, słodka	45 [g]	pietruszka, liście	28 [g]
por	110 [g]				
ZBOŻOWE					
chleb graham	70 [g]	komosa ryżowa, gotowana	100 [g]	otręby owsiane	5.0 [g]
płatki owsiane	50 [g]	ryż biały, krótkoziarnisty, gotowany	160 [g]		

DIETA DLA DNIA 6

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	14 [g]	orzechy włoskie	9 [g]		

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy, 30%	39 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	100 [g]	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	70 [g]	masło ekstra	3.0 [g]
ser typu "feta"	21 [g]	ser, parmezan	5.0 [g]		

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

mleko sojowe, waniliowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	260 [g]	sok cytrynowy	15 [g]	woda	380 [g]

OWOCE I PRZETWORY

granat	18 [g]	jabłko	260 [g]	mleko kokosowe, w puszce	60 [g]
wiśnie	60 [g]				

PRZYPRAWY I ZIOŁA

cynamon mielony	3.0 [g]

SŁODYCZE

miód pszczeli	14 [g]	syrop klonowy	8 [g]

TŁUSZCZE

olej rzepakowy tłoczony na zimno	16 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cukinia	70 [g]	dynia, odmiany zimowe, różne gatunki, surowa	170 [g]	imbir korzeń	6 [g]
marchew	290 [g]	papryka czerwona, słodka	140 [g]	pietruszka, korzeń	38 [g]
seler naciowy	38 [g]				

ZBOŻOWE

chleb graham	25 [g]	chleb pszenny, z ziarnem pszenicy	44 [g]	kasza jaglana, gotowana	100 [g]
płatki owsiane	70 [g]				

DIETA DLA DNIA 7

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy, 30%	22 [g]

NABIAŁ I JAJA					
ser typu "feta"	32 [g]	ser, parmezan	10 [g]		
NAPOJE BEZALKOHOLOWE					
sok ze świeżej cytryny	36 [g]	woda	190 [g]		
OWOCE I PRZETWORY					
awokado	220 [g]	banan	190 [g]	jabłko	140 [g]
kiwi	100 [g]				
PRZYPRAWY I ZIOŁA					
bazylia świeża	8 [g]	czarnuszka, nasiona (Melvit)	1.3 [g]	papryka, mielona	3.0 [g]
pieprz czarny	1.0 [g]	sól morska jodowana	3.0 [g]		
TŁUSZCZE					
olej lniany	4.0 [g]	olej rzepakowy tłoczony na zimno	9 [g]	oliwa z oliwek	16 [g]
WARZYWA I PRZETWORY					
batat (patat)	200 [g]	burak	140 [g]	cebula	120 [g]
cieciorka (ciecierzyca) w puszce, bez zalewy	90 [g]	marchew	80 [g]	papryka czerwona, słodka	90 [g]
pieczarka brązowa np. crimini	70 [g]	pietruszka, korzeń	21 [g]	pietruszka, liście	16 [g]
pomidory, czerwone	230 [g]				
ZBOŻOWE					
chleb graham	90 [g]	chleb zwykły	48 [g]	kasza jaglana, gotowana	60 [g]