

DZIE 1

niadanie

Omlot z cukini (499 g); kawa latte, z mlekiem chudym, napar bez cukru (200 g)

podwieczorek

Serek wiejski z mango i borówk (331 g)

II niadanie

Koktajl truskawkowy (242 g)

kolacja

Kanapki z pastu czyka (366 g)

obiad

Risotto z warzywami (347 g)

DZIE 2

niadanie

awokado (60 g); sok z wiecj limonki (10 g); czosnek (3 g); pietruszka, li cie (4 g); ser kozi, półtwardy (60 g); papryka czerwona, słodka (75 g); chleb graham (50 g)

podwieczorek

Salatka owocowa polana jogurtem typu Actimel. (141 g); granat (10 g); elatyna (10 g)

II niadanie

Zielony koktajl ze szpinakiem (311 g); napój ry owo, niesłodzony (200 g)

kolacja

Kanapki z pol dwicz indyka i warzywami (355 g); mozzarella, z cz ciowo odtłuszczonego mleka (60 g)

obiad

Cukinia faszerowana kasz gryczan . (421 g)

DZIE 3

niadanie

Kasza jaglana migdałowo-owocowa (302 g)

podwieczorek

nasiona chia, suszone (40 g); banan (58 g); jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (180 g)

II niadanie

Kanapka z chud w dlin i papryk . (97 g)

kolacja

chleb ytni jasny (60 g); ser twarogowy półtłusty (100 g); jogurt naturalny, 2% tłuszczu (69 g); oliwa z oliwek (3 g); rzodkiewka (50 g); szczypiorek (8 g)

obiad

mleko kokosowe, w puszcze (120 g); filety z kurczaka, gotowane w wodzie (100 g); marchew (80 g); pietruszka, li cie (6 g); soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona (45 g);

DZIE 4

niadanie

pasztet pieczony (60 g); chleb graham (60 g); herbata ziołowa, inna ni rumianek, napar bez cukru (200 g); ogórek (36 g)

podwieczorek

sok z granatów, butelkowany (250 g); m ka ziemniaczana (10 g); jogurt grecki, 3% tłuszczu (15 g)

II niadanie

Koktajl wi niowy (338 g)

kolacja

Salatka z rukoli z kurczakiem (324 g); ser, parmezan (10 g)

obiad

batat (patat) (150 g); komosa ry owa (100 g); dynia, pestki (5 g); olej rzepakowy uniwersalny (4 g); pietruszka, li cie (4 g); siemi lniane (7 g); mozzarella, z cz ciowo odtłuszczonego

DZIE 5

niadanie

jaja kurze całe (100 g); mozzarella, z cz ciowo odtłuszczonego mleka (75 g); szpinak (10 g); chleb ytni jasny (62 g); oliwa z oliwek (1 g)

podwieczorek

jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (150 g); pietruszka, li cie (8 g); siemi lniane (7 g); mango (60 g)

II niadanie

chleb ytni jasny (30 g); szynka z indyka (10 g); masło ekstra (5 g); rukola (3 g)

kolacja

kasza gryczana niepalona (90 g); jarmu (10 g); oliwa z oliwek (8 g); pietruszka, li cie (5 g); papryka czerwona, słodka (80 g); mi so z piersi kurczaka, bez skóry (80 g); cukinia (50 g)

obiad

dorsz, filety gotowane na parze (100 g); marchew (105 g); jabłko (188 g); oliwa z oliwek (12 g); ziemniaki, gotowane w mundurkach, mi sz, bez soli (90 g); koper ogrodowy (3 g);

DZIE 1

NIADANIE

Omlet z cukini :

1. Cukini zetrzyj na tarce o grubych oczkach lub pokrój w małe kostki.
2. Odced nadmiar soku, następnie wymieszaj z jajkami, młk , przyprawami i usma na rozgrzanej patelni. Mo esz cao posypa otr bami owsianymi.
3. Przygotuj sałatk z pomidora z koperkiem i oliw z oliwek.
4. Uo sałatk na omlecie, zto go na pół.

Kawa z mlekiem, najlepiej ro linnym (zalecam sojowe).

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	w glow. przysw.	waga [g]	miara domowa
OMLET Z CUKINI						
cukinia	19.0	1.3	0.1	2.5	112.0	0.5 mniejszej sztuki
jaja kurze całe	92.4	8.3	6.4	0.4	66.0	2 sztuki (kl. wagowa M)
m ka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa	74.0	2.8	1.6	11.0	20.0	
olej rzepakowy uniwersalny	36.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.5 ły ki
pomidory, czerwone	48.8	2.6	0.6	6.9	287.0	1 du a sztuka
koper ogrodowy	2.6	0.2	0.0	0.2	8.0	1 ły ka
oliwa z oliwek	17.9	0.0	2.0	0.0	2.0	1 ły eczka
kawa latte, z mlekiem chudym, napar bez cukru	54.0	4.0	1.6	6.4	200.0	
RAZEM	344.8	19.2	16.3	27.4	699.0	

II NIADANIE

Koktajl truskawkowy.

Wszystkie składniki zmiksuj na gładk mas . Dodaj wod w razie potrzeby.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	w glow. przysw.	waga [g]	miara domowa
KOKTAJL TRUSKAWKOWY						
ma lanka spo ywacza, 1,5 % tluszczu	62.5	4.5	1.9	6.8	127.5	0.5 szklanki
truskawki	32.0	0.7	0.4	5.4	100.0	
miód pszczeni	44.7	0.0	0.0	11.1	14.0	1 ły eczka
RAZEM	139.1	5.2	2.3	23.3	241.5	

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. Po ugotowaniu ryż potroi swój objętość. Podsmaż go przez kilka minut.
4. Wlej wodę i gotuj, aż odparuje.
5. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy.
6. Wlewaj wodę lub bulion warzywny 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]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
RISOTTO Z WARZYWAMI						
ryż basmati, brzozy	319.5	8.0	2.8	69.8	90.0	0.5 szklanki
cebula	11.6	0.5	0.1	1.8	35.0	0.5 małej sztuki
czosnek	15.2	0.6	0.1	2.9	10.0	1 duży ząbek
brokuły	15.5	1.5	0.2	1.4	50.0	
seler naciowy	5.1	0.3	0.1	0.5	30.0	1 sztuka
marchew	28.1	0.8	0.2	4.3	85.0	0.5 duża sztuka
oliwa z oliwek	71.8	0.0	8.0	0.0	8.0	1 łyżka
masło ekstra	74.8	0.1	8.3	0.1	10.0	1 łyżeczka czubata
kurkuma mielona	3.1	0.1	0.0	0.4	1.0	
oregano suszone	2.6	0.1	0.0	0.3	1.0	
tymianek suszony	2.8	0.1	0.1	0.3	1.0	
papryka, mielona	2.8	0.1	0.1	0.2	1.0	
pietruszkę, liście	2.0	0.2	0.0	0.2	4.0	1 łyżka
ser typu "feta"	45.4	3.6	3.4	0.2	21.0	10 kosteczek
RAZEM	600.1	16.0	23.3	82.4	347.0	

PODWIECZOREK

Serek wiejski z mango i borówek :

1. Owoce umyj i dodaj do serka wiejskiego.
2. Mango możesz zmiksować na pulpę.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
---------	----------------	------------	-------------	-----------------	----------	--------------

SEREK WIEJSKI Z MANGO I BORÓWK

serek twarogowy, ziarnisty	202.0	24.6	8.6	6.6	200.0	1 kubek
mango	55.9	0.4	0.2	12.4	81.0	0.3 sztuki
borówka amerykańska	28.5	0.4	0.2	6.0	50.0	1 gar
RAZEM	286.4	25.4	9.0	25.0	331.0	

KOLACJA

Kanapki z pastą tuńczyka:

1. Rozgnie widelcem twaróg oraz tuńczyka.
2. Wymieszaj składniki na pastę (tuńczyk, twaróg, jogurt, szczypiorek, pieprz).
3. Posmaruj chleb pastą.
4. Pokrój paprykę w paski.

Herbata z melisy lub owocowa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
KANAPKI Z PASTĄ TUŃCZYKA						
chleb żytni jasny	163.7	2.5	0.9	35.2	66.0	2 kromki
ser twarogowy półtłusty	39.6	5.6	1.4	1.1	30.0	
tuńczyk w wodzie	123.5	27.3	1.6	0.0	130.0	1 puszka
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	41.4	3.0	1.4	4.3	69.0	3 łyki
masło ekstra	37.4	0.0	4.1	0.0	5.0	
szczypiorek	5.4	0.7	0.1	0.2	16.0	2 łyki
papryka słodka	13.5	0.5	0.1	2.7	50.0	
RAZEM	424.5	39.6	9.6	43.5	366.0	

PODSUMOWANIE DNIA 1795.0 105.4 60.5 201.6 1984.5

DZIE 2

NIADANIE

Guacamole z zieloną pietruszką.

Miś z awokado przełóć do miski, skrop sokiem z limonki. Dodaj wyciśnięty czosnek, posiekane natki, szczyptę soli, pieprzu, wymieszaj. Posmaruj na pieczywie i dodatkowo nałóż kozi serek lub serek zwykły oraz paprykę pokrojoną w paski.

Kawa z mlekiem roślinnym lub zielona herbata.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
awokado	101.4	1.2	9.2	2.5	60.0	0.5 sztuki
sok z limonki	2.5	0.0	0.0	0.8	10.0	
czosnek	4.6	0.2	0.0	0.9	3.0	1 mały zbek
pietruska, liście	2.0	0.2	0.0	0.2	4.0	1 łyżka
ser kozi, półtwardy	218.4	12.9	17.9	0.1	60.0	
papryka czerwona, słodka	24.0	1.0	0.4	3.5	75.0	0.5 średniej sztuki
chleb graham	115.5	4.2	0.9	21.1	50.0	2 kromki
RAZEM	468.3	19.7	28.3	29.0	262.0	

II NIADANIE

Koktajl bananowo-szpinakowy.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
ZIELONY KOKTAJL ZE SZPINAKIEM						
banan	67.9	0.7	0.2	15.3	70.0	1 mała sztuka
szpinak	6.3	0.8	0.1	0.1	30.0	1 duża porcja
sok z cytryny	1.3	0.0	0.0	0.4	6.0	1 łyżeczka
jabłko	40.0	0.3	0.3	8.1	80.0	0.5 średniej sztuki
woda różl.	0.0	0.0	0.0	0.0	125.0	0.5 szklanki
napój ryżowy, niesłodzony	94.0	0.6	2.0	17.8	200.0	1 szklanka
RAZEM	209.5	2.4	2.7	41.7	511.0	

OBIAD

Cukinia faszerowana kaszą gryczaną.

1. Cukini umyj, przekrój wzdłuż na pół.
2. Wydrób pestki (jeśli potrzebujesz 1 porcję potrawy, to użyj 1 połówki cukinii. Jeśli cukinia jest bardzo mała, to na jedną porcję weź całą sztukę).
3. Na oliwie zeszklij cebulę, dodaj miąższ cukinii, marchewkę pokrojoną w półplasterki i podsmaż. Wymieszaj farsz z ugotowaną kaszą.
4. Dopraw do smaku ziołami, solą i pieprzem.
6. Nadziej cukinię przestudzonym farszem, posyp lekko startą fetą i zapiekaj w piekarniku w temp. 180 st. C ok 30-40 minut.

Do dania polecam surówkę z kapusty pekińskiej oraz papryki czerwonej. Polać oliwą, skropić sokiem z cytryny.

Napój: woda. Pić między posiłkami, nie w trakcie.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ GRYCZANĄ						
cukinia	38.3	2.7	0.2	5.0	225.0	1 mniejsza sztuka
kasza gryczana prażona	346.0	11.7	2.7	64.7	100.0	1 woreczka
marchew	9.9	0.3	0.1	1.5	30.0	
olej rzepakowy tłoczony na zimno	18.0	0.0	2.0	0.0	2.0	1 łyżeczka
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	
pieprz czarny	2.5	0.1	0.0	0.4	1.0	
zioła prowansalskie	5.6	0.3	0.1	0.6	2.0	
ser typu "feta"	129.6	10.2	9.6	0.6	60.0	
RAZEM	549.9	25.3	14.8	72.8	421.0	

PODWIECZOREK

Salatka owocowa z galaretką i jogurtem.

Wszystkie składniki wymieszać. Galaretkę pokroić i wrzucić do salatek owocowej.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
SAŁATKA OWOCOWA POLANA JOGURTEM TYPU ACTIMEL						
mango	55.9	0.4	0.2	12.4	81.0	0.3 sztuki
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	37.2	3.1	0.9	4.4	60.0	
granat	8.3	0.2	0.1	1.5	10.0	

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
elatyna	33.8	8.4	0.0	0.0	10.0	2 łyeczki
RAZEM	135.2	12.1	1.3	18.2	161.0	

KOLACJA

Kanapki z szynki drobiowej oraz sałatek pomidorowych.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
KANAPKI Z POL DWIC Z INDYKA I WARZYWAMI						
chleb graham	115.5	4.2	0.9	21.1	50.0	2 kromki
masło ekstra	37.4	0.0	4.1	0.0	5.0	0.5 łyeczka czubata
pol dwica z indyka	84.0	12.6	3.7	0.1	80.0	4 plastry
sałata masłowa	1.9	0.2	0.0	0.2	12.0	2 liście wiązki
pomidory, czerwone	32.6	1.7	0.4	4.6	192.0	1 rednia sztuka
koper ogrodowy	5.3	0.4	0.1	0.4	16.0	2 łyki
mozzarella, z ciow odtłuszczonego mleka	152.4	14.6	9.6	1.7	60.0	
RAZEM	429.1	33.7	18.7	28.2	415.0	

PODSUMOWANIE DNIA 1792.1 93.2 65.7 189.8 1770.0

DZIE 3

NIADANIE

Kasza jaglana migdałowo-owocowa:

1. Kaszę przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą i powtórz tę czynność.
2. Wsyp kaszę do garnka, dodaj wodę, 1 raz tyle, co suchej kaszy i ugotuj do miękkości.
3. Dodaj jagody wraz z pozostałymi składnikami do kaszy i wymieszaj. Posyp cynamonem, który ma właściwości obniżające glukozę.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
KASZA JAGLANA MIGDAŁOWO-OWOCOWA						
kasza jaglana, gotowana	178.5	5.3	1.5	33.6	150.0	
czarne jagody, mrozone	25.5	0.4	0.3	4.5	50.0	1 mała porcja
migdały, płatki	61.2	2.1	5.6	0.7	10.0	1 łyżka

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
banan	77.6	0.8	0.2	17.4	80.0	1 mała sztuka
siemi lniane	10.7	0.4	0.8	0.0	2.0	0.5 łyka,
syrop klonowy	27.0	0.0	0.0	6.7	10.0	1 łyka
RAZEM	380.5	8.9	8.5	63.0	302.0	

II NIADANIE

Kanapka z w dlin i papryk .

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
KANAPKA Z CHUD W DLIN I PAPRYK .						
bułki grahamki	131.0	4.5	0.9	24.7	50.0	1 sztuka
papryka czerwona, słodka	9.6	0.4	0.1	1.4	30.0	0.25 redniej sztuki
masło ekstra	15.0	0.0	1.6	0.0	2.0	
szynka z indyka	12.4	2.6	0.2	0.0	15.0	
RAZEM	168.0	7.5	2.9	26.1	97.0	

OBIAD

Zupa tajska, bardzo po ywna.

Warzywa kroimy i podsma amy razem z pokrojonym mi sem na patelni, dodajemy bulion warzywny wcze niej przygotowany lub wod zamiast bulionu, soczewic i gotujemy, a soczewica zmi knie. Dodajemy mleko kokosowe, przyprawy i gotujemy jeszcze 5 minut. Na koniec mieszamy z kolendr i pietruszk .

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
mleko kokosowe, w puszcze	236.4	2.4	25.6	3.4	120.0	8 łyek
filety z kurczaka, gotowane w wodzie	118.0	26.3	1.4	0.0	100.0	
marchew	26.4	0.8	0.2	4.1	80.0	0.5 du a sztuka
pietruszk, li cie	2.9	0.3	0.0	0.3	6.0	2 łyeczki
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	153.4	11.4	1.4	21.9	45.0	3 łyki
kurkuma mielona	15.6	0.5	0.2	2.2	5.0	
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	120.0	0.5 szklanki

RAZEM 552.8 41.7 28.7 31.8 476.0

PODWIECZOREK

Nasiona chia z bananem - pudding.

Nasiona wymiesza z jogurtem bez laktozowym. Odstawi na około godzin .

W rondelku rozpu ci masło, doda syrop klonowy (opcjonalnie) lub miód, nast pnie pokrojonego w plasterki banana. Chwil podgotowa .

Mieszamy wszystko razem. Mo na posypa lekko siemieniem lnianym.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
nasiona chia, suszone	194.4	6.6	12.3	3.1	40.0	
banan	56.3	0.6	0.2	12.6	58.0	0.5 redniej sztuki
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	111.6	9.2	2.7	13.1	180.0	
RAZEM	362.3	16.4	15.2	28.9	278.0	

KOLACJA

Pasta z twaro ku z olejem z czarnuszki, ze wie o mielonymi nasionami lnu i rzodkiewk .

Wszystkie składniki wymiesza .

Herbata rumiankowa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
chleb ytni jasny	148.8	2.3	0.8	32.0	60.0	
ser twarogowy półtłusty	132.0	18.7	4.7	3.7	100.0	2 plastry
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	41.4	3.0	1.4	4.3	69.0	3 ły ki
oliwa z oliwek	26.9	0.0	3.0	0.0	3.0	
rzodkiewka	9.0	0.5	0.1	1.0	50.0	1 mała porcja
szczypiorek	2.7	0.3	0.1	0.1	8.0	1 ły ka
RAZEM	360.8	24.8	10.0	41.0	290.0	

PODSUMOWANIE DNIA 1824.4 99.3 65.2 190.8 1443.0

DZIE 4

NIADANIE

Kanapki z pasztetem mi snym (dobrej jako ci) i ogórkiem zielonym.

Herbata owocowa.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
pasztet pieczony	238.8	10.2	18.7	6.7	60.0	
chleb graham	138.6	5.0	1.0	25.4	60.0	
herbata ziołowa, inna ni rumianek, napar bez cukru	2.0	0.0	0.0	0.4	200.0	
ogórek	5.0	0.3	0.0	0.9	36.0	1 gruntowy
RAZEM	384.4	15.4	19.8	33.4	356.0	

II NIADANIE

Koktajl wi niowy

Wszystkie składniki zblendowa .

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
KOKTAJL WI NIOWY						
wi nie	39.2	0.7	0.3	7.9	80.0	
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	90.0	6.5	3.0	9.3	150.0	1 kubek
miód pszczeli	31.9	0.0	0.0	8.0	10.0	
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	93.8	0.4 szklanki
sok cytrynowy	1.1	0.0	0.0	0.2	3.8	
RAZEM	162.2	7.2	3.3	25.4	337.5	

OBIAD

Bataty pieczone z farszem z komosy.

Natnij bataty przez radek posmaruj olejem , posyp sol , pieprzem i papryk (przyprawami). Ułó na papierze do pieczenia. Włó do piekarnika nagrzanego do 190 stopni. Piecz około 20 minut. Komos przelej wod , ugotuj. Przelej zimn wod , odced dokładnie. Na oliwie zeszklij cebulk , wymieszaj komos z cebulk , natk pietruszki i nasionami dyni. Wyłó bataty farszem.

Piecz kolejne 10 min. Przed podaniem posyp lekko mozzarella.

Napój: kompot z jabłek.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
batat (patat)	129.0	2.4	0.1	25.7	150.0	
komosa ry owa	368.0	14.1	6.1	57.2	100.0	
dynia, pestki	28.6	1.2	2.3	0.6	5.0	1 łyeczka
olej rzepakowy uniwersalny	36.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.5 łyki
pietruszka, li cie	2.0	0.2	0.0	0.2	4.0	1 łyka
siemi lniane	37.4	1.3	3.0	0.1	7.0	1 łyka, mielone
mozzarella, z cz ciowo odtłuszczonego mleka	203.2	19.4	12.7	2.2	80.0	
RAZEM	804.1	38.6	28.1	86.0	350.0	

PODWIECZOREK

Kisiel z granatu.

Uwaga: Mo na zakupi gotowy.

Z szklanki soku odlej 1/3 i rozrób w tej cz ci m k ziemniaczan . Pozostał cz zagotuj. Na gotuj cy si sok wlej sok rozrobiony z m k . Po ostudzeniu opcjonalnie dodaj cukier. Mo na zrobi kleks z jogurtu.

Uwaga: Granat ma działanie antyhistaminowe. Warto cz cie j je pestki granatu.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
sok z granatów, butelkowany	135.0	0.4	0.7	32.6	250.0	1 szklanka
m ka ziemniaczana	35.7	0.7	0.0	7.7	10.0	
jogurt grecki, 3% tłuszczu	11.7	1.3	0.5	0.6	15.0	
RAZEM	182.4	2.4	1.2	40.9	275.0	

KOLACJA

Sałatka z rukoli z kurczakiem:

1. Ułó rukol w salaterce.
2. Obierz pomara cz / manadrynk / grapefruit nad mał miseczk , tak aby nie traci soku, usu białe wewn trzne otoczki i podziel owoce na cz stki, zdejmuj c osłonki.
3. Rozłó na rukoli cz stki owoców, a na nich cz stki kurczaka (upieczonego wcze niej w folii w piekarniku). Posyp parmezanem.
4. Wymieszaj sos: oliw z sokiem z cytrusów, sol i pieprzem.
5. Polej sałatk sosem.
6. z chleba polecam zrobi grzank i skropi oliw .

Herbata z mi ty.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w glow. przysw.	waga [g]	miara domowa
SALAATKA Z RUKOLI Z KURCZAKIEM						
rukola	5.0	0.5	0.1	0.4	20.0	
mi so z piersi kurczaka, bez skóry	98.0	21.5	1.3	0.0	100.0	1 porcja
pomara cza	70.5	1.4	0.3	14.1	150.0	1 mała sztuka
oliwa z oliwek	35.9	0.0	4.0	0.0	4.0	2 ły eczki
chleb graham	115.5	4.2	0.9	21.1	50.0	2 kromki
RAZEM						
ser, parmezan	45.4	4.2	3.2	0.0	10.0	
RAZEM	370.3	31.7	9.8	35.7	334.0	

PODSUMOWANIE DNIA 1903.5 95.2 62.2 221.4 1652.5

DZIE 5

NIADANIE

Jajecznica ze szpinakiem i mozzarell .

Jajka wymiesza ze szpinakiem, rozdrobnion mozzarell i przyprawami. Usma y .Przyprawi . Podajemy z pieczywem.

Kawa z mlekiem ro linnym.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w glow. przysw.	waga [g]	miara domowa
jaja kurze całe	140.0	12.5	9.7	0.6	100.0	2 sztuka (kl. wagowa M)
mozzarella, z cz ciowo odtłuszczonego mleka	190.5	18.2	11.9	2.1	75.0	3 plastry
szpinak	2.1	0.3	0.0	0.0	10.0	1 mała porcja

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
chleb ytni jasny	153.8	2.4	0.8	33.0	62.0	2 kromki
oliwa z oliwek	13.5	0.0	1.5	0.0	1.5	0.75 ły eczki
RAZEM	499.8	33.3	24.0	35.8	248.5	

II NIADANIE

Kanapka z chud szynek i rukol .

Herbata zielona.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
chleb ytni jasny	74.4	1.1	0.4	16.0	30.0	
szynka z indyka	8.3	1.7	0.2	0.0	10.0	
masło ekstra	37.4	0.0	4.1	0.0	5.0	0.5 ły eczka czubata
rukola	0.8	0.1	0.0	0.1	3.0	
RAZEM	120.8	3.0	4.7	16.1	48.0	

OBIAD

Dorsz z warzywami gotowane na parze. Ziemniaki gotowane. Surówka z marchwi i jabłka.

Ryb przyprawiamy i razem z marchwi gotujemy na parze. Mo na te upiec. Ziemniaki gotujemy w mundurkach. Nast pnie ziemniaki obieramy i mo na je poda z oliw lub pola jogurtem oraz posypa koperkiem.

Do dania polecam surówk z marchwi i jabłka.

Z ryb innych polecam pstr ga t czowego / łososa atlantyckiego.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
dorsz, filety gotowane na parze	82.0	19.8	0.3	0.0	100.0	
marchew	34.6	1.1	0.2	5.4	105.0	1 rednia sztuka
jabłko	94.0	0.8	0.8	19.0	188.0	1 rednia sztuka
oliwa z oliwek	107.6	0.0	12.0	0.0	12.0	1.5 ły ki
ziemniaki, gotowane w mundurkach, mi sz, bez soli	78.3	1.7	0.1	16.5	90.0	
koper ogrodowy	1.0	0.1	0.0	0.1	3.0	1 ły eczka
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	5.0	0.4	0.1	0.6	8.0	
kompot z wi ni	152.0	0.6	0.2	36.8	200.0	

RAZEM 554.5 24.4 13.6 78.3 706.0

PODWIECZOREK

Koktajl owocowo-pietruszkowy.

Wszystkie składniki zblendować. Można dodać wody.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	93.0	7.7	2.3	10.9	150.0	0.5 kubka
pietruszka, liście	3.9	0.4	0.0	0.4	8.0	2 łyki
siemi lniane	37.4	1.3	3.0	0.1	7.0	
mango	41.4	0.3	0.2	9.2	60.0	0.25 sztuki
RAZEM	175.7	9.6	5.4	20.6	225.0	

KOLACJA

Papryka faszerowana drobiem, kasza gryczana niepalona, cukinia i jarmużem.

Paprykę oczyścić z nasion, umyć dokładnie i odłożyć.

Mięso pokroić w drobną kostkę i podsmażyć (przyprawić solą i pieprzem).

Następnie do mięsa dodać ugotowaną kaszę i pokrojony w kostkę jarmuż. Wszystko dokładnie wymieszać. Na końcu dodać drobno posiekany jarmuż, pietruszkę i poddużyć około 5 minut.

Nałożyć farsz do papryki, piec w piekarniku w temp. 180 stopni przez 20-30 minut.

Można lekko posypać parmezanem.

produkt	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w głow. przysw.	waga [g]	miara domowa
kasza gryczana niepalona	308.7	11.9	3.1	55.4	90.0	
jarmuż	3.6	0.3	0.1	0.2	10.0	
oliwa z oliwek	71.8	0.0	8.0	0.0	8.0	1 łyżka
pietruszka, liście	2.5	0.2	0.0	0.2	5.0	
papryka czerwona, słodka	25.6	1.0	0.4	3.7	80.0	
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	78.4	17.2	1.0	0.0	80.0	
cukinia	8.5	0.6	0.1	1.1	50.0	
RAZEM	499.0	31.3	12.6	60.6	323.0	

PODSUMOWANIE DNIA 1849.9 101.5 60.3 211.4 1550.5

LISTA ZAKUPÓW

DIETA DLA DNI 1 - 5

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	7 [g]	migdały, płatki	10 [g]	nasiona chia, suszone	40 [g]
siemi lniane	16 [g]				

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

dorsz, filety gotowane na parze	100 [g]	filety z kurczaka, gotowane w wodzie	100 [g]	kompot z wiśni	200 [g]
---------------------------------	---------	--------------------------------------	---------	----------------	---------

DODATKI DO DA

elatyna	10 [g]
---------	--------

MISO I PRZETWORY

miśo z piersi kurczaka, bez skóry	180 [g]	pasztet pieczony	60 [g]	polędwica z indyka	90 [g]
szynka z indyka	26 [g]				

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe	200 [g]	jogurt grecki, 3% tłuszczu	15 [g]	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	400 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	290 [g]	masło ekstra	27 [g]	małanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu	130 [g]
mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka	220 [g]	ser kozi, półtwardy	60 [g]	ser twarogowy półtłusty	130 [g]
ser typu "feta"	90 [g]	ser, parmezan	10 [g]	serek twarogowy, ziarnisty	200 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

herbata ziołowa, inna niż rumianek, napar bez cukru	200 [g]	kawa latte, z mlekiem chudym, napar bez cukru	200 [g]	napój ryżowy, niesłodzony	200 [g]
sok cytrynowy	3.8 [g]	sok z granatów, butelkowany	250 [g]	sok z wiśni cytryny	6 [g]
sok z wiśni limonki	10 [g]	woda	220 [g]	woda różd.	130 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado	90 [g]	banan	340 [g]	borówka amerykańska	50 [g]
czarne jagody, mrożone	50 [g]	granat	18 [g]	jabłko	370 [g]
mango	330 [g]	mleko kokosowe, w puszcze	120 [g]	pomarańcza	210 [g]
truskawki	110 [g]	wiśnie	90 [g]		

PRZYPRAWY I ZIOŁA

koper ogrodowy	30 [g]	kurkuma mielona	6 [g]	oregano suszone	1.0 [g]
papryka, mielona	1.0 [g]	pieprz czarny	1.0 [g]	sól biała	1.0 [g]
tymianek suszony	1.0 [g]	zioła prowansalskie	2.0 [g]		

RYBY I OWOCE MORZA

tuńczyk w wodzie	130 [g]
------------------	---------

SŁODYCZE

miód pszczoły	24 [g]	syrop klonowy	10 [g]
---------------	--------	---------------	--------

TŁUSZCZE

olej rzepakowy tłoczony na zimno	2.0 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	8 [g]	oliwa z oliwek	39 [g]
----------------------------------	---------	----------------------------	-------	----------------	--------

WARZYWA I PRZETWORY

batat (patat)	210 [g]	brokuły	90 [g]	cebula	40 [g]
cukinia	450 [g]	czosnek	15 [g]	jarmu	17 [g]
marchew	410 [g]	m ka ziemniaczana	10 [g]	ogórek	50 [g]
papryka czerwona, słodka	220 [g]	papryka ółta, słodka	70 [g]	pietruszka, li cie	31 [g]
pomidory, czerwone	500 [g]	rukola	23 [g]	rzodkiewka	80 [g]
sałata masłowa	16 [g]	seler naciowy	38 [g]	soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	45 [g]
szczypiorek	27 [g]	szpinak	50 [g]	ziemniaki, gotowane w mundurkach, mi sz, bez soli	100 [g]

ZBO OWE

bułki grahamki	50 [g]	chleb graham	210 [g]	chleb ytni jasny	220 [g]
kasza gryczana niepalona	90 [g]	kasza gryczana pra ona	100 [g]	kasza jaglana, gotowana	150 [g]
komosa ry owa	100 [g]	m ka owsiana pełnoziarnista, bezglutenowa	20 [g]	ry basmati, br zowy	90 [g]