



PORADNIA DIETETYCZNA ZDROWA DIETA

Two bright red bell peppers are positioned on the left side of the page, one above the other.

MOJA -DIETA- 🍷



PACJENT:

DIETA Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM



Jadłospis - wydruk na lodówkę

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY	OMLET Z BRZOSKWINIAMI I JOGURTEM	OWSIANKA STRACIATELLA	Chleb żytni pełnoziarnisty WARZYWA DO POSIŁKU PASTA Z PESTEK DYNI I SUSZONYCH POMIDORÓW	Jajecznica WARZYWA DO POSIŁKU Chleb żytni pełnoziarnisty	GRZANKI Z JAJECZNICĄ, POMIDOREM I KOPERKIEM Jabłko	SMALEC Z FASOLI Chleb żytni pełnoziarnisty Ogórki kiszzone Gruszka
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Ogórek Papryka czerwona Pomidor Sałata zielona, liście Chleb żytni pełnoziarnisty Masło ekstra Szynka z indyka	Orzechy pistacjowe Jabłko Serek naturalny bieluch Biomlek	Szynka z indyka Masło ekstra Chleb żytni pełnoziarnisty Sałata zielona, liście Pomidor Papryka czerwona Ogórek	Orzechy włoskie Jogurt skyr naturalny Maliny	Serek naturalny bieluch Biomlek Masło orzechowe z kawałkami orzechów, bez soli Morele, suszone Ksylitol Sante	PIECZONA OWSIANKA Z MALINAMI	PIECZONA OWSIANKA Z MALINAMI
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Dietetyczne frytki z selera i cukinii SANDACZ W ŚMIETANIE SURÓWKA Z WARZYW Z SOSEM VINEGRET	Chleb pita, z mąki razowej Sos tzatziki WARZYWA DO POSIŁKU SHOARMA DROBIOWA	WARZYWA DO POSIŁKU Chleb pita, z mąki razowej Sos tzatziki SHOARMA DROBIOWA	Ryż brązowy CHILLI SIN CARNE Z FASOLĄ	Ryż brązowy CHILLI SIN CARNE Z FASOLĄ	MAKARON Z CUKINIĄ I FETA	MAKARON Z CUKINIĄ I FETA
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
BRUKSELKA Z POMIDORAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI	WARZYWA GRILLOWANE Z CAMEMBERTEM - NA CIEPŁO	SEREK WIEJSKI Z MANDARYNKĄ I NASIONAMI	GRZANKI ŻYTNIE PEŁNOZIARNISTE ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z MASCARPONE	GRZANKI ŻYTNIE PEŁNOZIARNISTE ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z MASCARPONE	SALAATKA Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM I BURAKIEM Chleb żytni pełnoziarnisty	Chleb żytni pełnoziarnisty SALAATKA Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM I BURAKIEM

Jadłospis



Poniedziałek

Śniadanie (399 kcal)

▶ KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY (399 kcal) 1 porcja

▶ **PRZEPIS:** KOKTAJL ORZECHOWO-MALINOWY - 1 porcja



Składniki:

- Maliny - 3/4 szklanki (100 g)
- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20 g)
- Jogurt skyr naturalny - 1 sztuka (150 g)
- Płatki owsiane górskie Kupiec - 4 łyżki (40 g)



Sposób przygotowania:

Zblendować wszystkie składniki na gładki koktajl. Dodać wody jak będzie zbyt gęsty.

Drugie śniadanie (303 kcal)

- | | |
|---|-----------------------|
| ▶ Ogórek (13 kcal) | 1/2 sztuki
(90 g) |
| ▶ Papryka czerwona (37 kcal) | 1/2 sztuki
(115 g) |
| ▶ Pomidor (32 kcal) | 1 sztuka
(170 g) |
| ▶ Sałata zielona, liście (2 kcal) | 10 g |
| ▶ Chleb żytni pełnoziarnisty (157 kcal) | 2 kromki
(80 g) |
| ▶ Masło ekstra (37 kcal) | 1 łyżeczka
(5 g) |
| ▶ Szyńka z indyka (25 kcal) | 2 plastry
(30 g) |

Obiad (627 kcal)


▶ Dietetyczne frytki z selera i cukinii (87 kcal) 1 porcja

Jadłospis

► **PRZEPIS:** Dietetyczne frytki z selera i cukinii - 1 porcja

 **Składniki:**

- Cukinia - 3/4 sztuki (200 g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1 g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Seler korzeniowy - 2/3 sztuki (200 g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)

 **Sposób przygotowania:**

Cukinię i selera pokroić w słupki. Cukinię posypać solą i zostawić, aż puści sok, następnie osuszyć papierowym ręcznikiem. W osobnych miseczkach obficie doprawić frytki przyprawami. Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Rozłożyć frytki na blasze pokrytej papierem do pieczenia. Frytki z selera piec 25-30 minut, a frytki z cukinii 15-20 minut.


► **SANDACZ W ŚMIETANIE (381 kcal)**

1 porcja

► **PRZEPIS:** SANDACZ W ŚMIETANIE - 1 porcja

 **Składniki:**

- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 2 łyżki (50 ml)
- Sandacz filet - 1 sztuka (230 g)
- Mąka z ciecierzycy - Incola - 1/8 szklanki (6 g)

 **Sposób przygotowania:**

Natrzeć rybę solą oraz czosnkiem i odstawić na godzinę do lodówki. Obtoczyć filety w mące i smażyć na patelni na rozgrzanym oleju, aż będzie mieć złoty kolor. Następnie przełożyć usmażonego sandacza do naczynia żaroodpornego i zalać śmietaną. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni i piec, aż górna warstwa śmietany osiągnie złoty kolor. Przed podaniem posypać filety pieprzem.

► **SURÓWKA Z WARZYW Z SOSEM VINEGRET (159 kcal)**

1 porcja

Jadłospis

▶ **PRZEPIS: SURÓWKA Z WARZYW Z SOSEM VINEGRET - 1 porcja**

Składniki:

- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)
- Ksylitol Sante - 3/4 łyżeczki (5 g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10 g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170 g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75 g)
- Sałata - 1/4 sztuki (50 g)
- Sok z cytryny - (5 ml)

Sposób przygotowania:

Sałatę porwać, wszystkie warzywa pokroić w kostkę i połączyć ze sobą. Oliwę, musztardę, ksylitol i sok wyciśnięty z cytryny wymieszać z gotowym dressingiem i polać sałatkę.

Kolacja (390 kcal)

▶ **BRUKSELKA Z POMIDORAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI (390 kcal)**

1 porcja

▶ **PRZEPIS: BRUKSELKA Z POMIDORAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI - 1 porcja**

Składniki:

- Orzechy włoskie - 3/4 garści (24 g)
- Brukselka - 11 i 3/4 sztuk (200 g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10 g)
- Pomidor - 1 sztuka (170 g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczki (0 g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/8 łyżeczki (0 g)
- Sok z cytryny, świeży - (5 ml)

Sposób przygotowania:

Brukselkę ugotować, następnie przekroić na połówki. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry i pokroić na cząstki. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Wszystko wymieszać razem z posiekaną natką pietruszki i podzielonymi na pół orzechami włoskimi, skropić sokiem z cytryny i polać oliwą z oliwek. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1719 kcal

Białko ogółem:

114.77 g

Tłuszcz:

68.96 g

Węglowodany ogółem:

191.65 g

Jadłospis



Wtorek

Śniadanie (390 kcal)

- ▶ OMLET Z BRZOSKWINIAMI I JOGURTEM (390 kcal) 1 porcja
- ▶ **PRZEPIS:** OMLET Z BRZOSKWINIAMI I JOGURTEM - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100 g)
- Brzoskwinia - 1 sztuka (85 g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100 g)
- Ksylitol Sante - 1 i 1/3 łyżeczki (10 g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2 g)
- Płatki owsiane górskie Kupiec - 2 łyżki (20 g)



Sposób przygotowania:

Jajka wybić do miseczki. Dodać olej, cynamon i roztrzepać. Na rozgrzaną patelnię wlać zawartość. Piec tak jak naleśnik z obu stron. Brzoskwinie pokroić w plasterki. Jogurt wymieszać z ksylitolem. Następnie omlet przełożyć na talerz, na połowie rozmieścić brzoskwinie i złożyć na pół. Połączyć jogurtem i posypać płatkami.

Drugie śniadanie (346 kcal)

- ▶ Orzechy pistacjowe (61 kcal) 2/3 garści (10 g)
- ▶ Jabłko (90 kcal) 1 sztuka (180 g)
- ▶ Serek naturalny bieluch Biomlek (195 kcal) 15 łyżeczek (150 g)

Obiad (594 kcal)


- ▶ Chleb pita, z mąki razowej (186 kcal) 1 sztuka (70 g)
- ▶ Sos tzatziki (88 kcal) 1 porcja

Jadłospis

► **PRZEPIS:** Sos tzatziki - 1 porcja

 **Składniki:**

- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100 g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8 g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Sok z cytryny - (5 ml)

 **Sposób przygotowania:**

Ogórki obrać i zetrzeć na grubej tarce, posolić i odstawić na sitku przez 15 minut. Koperek posiekać. Wymieszać jogurt, koperek, sól, pieprz, sok z cytryny, posiekany czosnek, dodać odciśnięte z wody ogórki i wymieszać.

► **WARZYWA DO POSIŁKU** (42 kcal)

1 porcja

► **PRZEPIS:** WARZYWA DO POSIŁKU - 1 porcja

 **Składniki:**

- Ogórek - 1/4 sztuki (45 g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80 g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10 g)

 **Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć, obrać i pokroić.

► **SHOARMA DROBIOWA** (278 kcal)

1 porcja

► **PRZEPIS:** SHOARMA DROBIOWA - 1 porcja

 **Składniki:**

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1 sztuka (200 g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
- Przyprawa gyros WSF - 1/2 łyżeczki (3 g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3 g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2 g)

 **Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka pokroić w cienkie paski, przyprawy wymieszać z olejem i dokładnie obtaczać w niej mięso. Smażyć na rozgrzanej patelni parę minut, aż mięso stanie się kruche.

Kolacja (453 kcal)

► **WARZYWA GRILLOWANE Z CAMEMBERTEM - NA CIEPŁO** (453 kcal)

1 porcja

Jadłospis

- **PRZEPIS: WARZYWA GRILLOWANE Z CAMEMBERTEM - NA CIEPŁO - 1 porcja**

Składniki:

- Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona - 1 sztuka (200 g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Ser camembert - 1 sztuka (120 g)

Sposób przygotowania:

Kalafior, brokuły i fasolkę ugotować na parze, a pomidory i paprykę zgrillować / usmażyć na patelni. Można użyć mieszanki warzyw mrożonych na patelni (bez ziemniaków i kukurydzy) np: marchew, kalafior, brokuły, papryka - usmażyć bez dodatku oliwy. Przyprawić warzywa ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. (można użyć mrożonych - lub bukietu warzyw). Na koniec dołożyć na grill rozcięty na krzyż lub ponacinany w kratkę, posypany ziołami camembert.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1783 kcal	Białko ogółem:	119.81 g
Tłuszcz:	82.36 g	Węglowodany ogółem:	155.86 g

Jadłospis



Środa

Śniadanie (473 kcal)

- ▶ OWSIANKA STRACIATELLA (473 kcal) 1 porcja
- ▶ **PRZEPIS:** OWSIANKA STRACIATELLA - 1 porcja



Składniki:

- Siemię lniane - (10 g)
- Borówki, mrożone - 1/3 opakowania (100 g)
- Czekolada gorzka - 2 kostki (20 g)
- Ksylitol Sante - 3/4 łyżeczki (5 g)
- Jogurt skyr naturalny - 1 sztuka (150 g)
- Płatki owsiane górskie Kupiec - 4 łyżki (40 g)



Sposób przygotowania:

Czekoladę posiekać. Do płatków dodać ksylitol i zalać wrzątkiem, zostawić na kilka minut. Następnie dodać jogurt i posiekaną czekoladę, wymieszać. Posypać siemieniem lnianym i dodać borówki.

Drugie śniadanie (303 kcal)

- ▶ Szyńka z indyka (25 kcal) 2 plastry
(30 g)
- ▶ Masło ekstra (37 kcal) 1 łyżeczka
(5 g)
- ▶ Chleb żytni pełnoziarnisty (157 kcal) 2 kromki
(80 g)
- ▶ Sałata zielona, liście (2 kcal) 10 g
- ▶ Pomidor (32 kcal) 1 sztuka
(170 g)
- ▶ Papryka czerwona (37 kcal) 1/2 sztuki
(115 g)
- ▶ Ogórek (13 kcal) 1/2 sztuki
(90 g)

Obiad (594 kcal)


- ▶ WARZYWA DO POSIŁKU (42 kcal) 1 porcja

Jadłospis

▶ **PRZEPIS: WARZYWA DO POSIŁKU - 1 porcja**

 **Składniki:**

- Ogórek - 1/4 sztuki (45 g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80 g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10 g)

 **Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć, obrać i pokroić.

▶ Chleb pita, z mąki razowej (186 kcal)

1 sztuka
(70 g)


▶ Sos tzatziki (88 kcal)

1 porcja

▶ **PRZEPIS: Sos tzatziki - 1 porcja**

 **Składniki:**

- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100 g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8 g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Sok z cytryny - (5 ml)

 **Sposób przygotowania:**

Potrawa powinna być już gotowa


▶ SHOARMA DROBIOWA (278 kcal)

1 porcja

▶ **PRZEPIS: SHOARMA DROBIOWA - 1 porcja**

 **Składniki:**

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1 sztuka (200 g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5 ml)
- Przyprawa gyros WSF - 1/2 łyżeczki (3 g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3 g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2 g)

 **Sposób przygotowania:**

Potrawa powinna być już gotowa

Kolacja (324 kcal)

▶ SEREK WIEJSKI Z MANDARYNKĄ I NASIONAMI (324 kcal)

1 porcja

Jadłospis

► **PRZEPIS:** SEREK WIEJSKI Z MANDARYNKĄ I NASIONAMI - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 2/3 garści (10 g)
- Nasiona słonecznika, suszone - 1 garść (10 g)
- Mandarynki - 1 i 1/2 sztuki (100 g)
- Serek wiejski lekki 2,5% tłuszczu Starco - 10 łyżek (200 g)



Sposób przygotowania:

Mandarynkę obrać, pokroić w kostkę, usunąć pestki. Owoc dodać do serka wiejskiego, posypać uprażonymi wcześniej pestkami dyni (1 łyżka) i słonecznika (1 łyżka).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1694 kcal	Białko ogółem:	123.67 g
Tłuszcz:	51.63 g	Węglowodany ogółem:	197.17 g

Jadłospis



Czwartek

Śniadanie (486 kcal)

- ▶ Chleb żytni pełnoziarnisty (157 kcal) 2 kromki
(80 g)
- ▶ WARZYWA DO POSIŁKU (42 kcal) 1 porcja
- ▶ **PRZEPIS:** WARZYWA DO POSIŁKU - 1 porcja



Składniki:

- Ogórek - 1/4 sztuki (45 g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60 g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80 g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10 g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i pokroić.

- ▶ PASTA Z PESTEK DYNI I SUSZONYCH POMIDORÓW (287 kcal) 1 porcja
- ▶ **PRZEPIS:** PASTA Z PESTEK DYNI I SUSZONYCH POMIDORÓW - 1 porcja



Składniki:

- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 1/2 łyżki (10 g)
- Dynia, pestki, łuskane - 2 i 1/2 garści (38 g)
- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 3 plastry (21 g)



Sposób przygotowania:

Potrawa powinna być już gotowa

Drugie śniadanie (275 kcal)

- ▶ Orzechy włoskie (133 kcal) 2/3 garści
(20 g)
- ▶ Jogurt skyr naturalny (99 kcal) 1 sztuka
(150 g)
- ▶ Maliny (43 kcal) 3/4 szklanki
(100 g)

Obiad (548 kcal)

- ▶ Ryż brązowy (134 kcal) 1/5 szklanki
(40 g)
- ▶ CHILLI SIN CARNE Z FASOLĄ (414 kcal) 1 porcja ¹¹

Jadłospis

► **PRZEPIS: CHILLI SIN CARNE Z FASOLĄ - 2 porcje**

 **Składniki:**  **Sposób przygotowania:**


- Cebula - 1 sztuka (100 g)
- Czekolada gorzka - 2 kostki (20 g)
- Czosnek - 4 ząbki (20 g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10 ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230 g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24 g)
- Pomidor - 2 sztuki (360 g)
- Papryka chili, w proszku - 2/3 łyżeczki (2 g)
- Kmin rzymski, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g)
- Papryka, w proszku - 2/3 łyżeczki (2 g)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20 ml)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2 g)
- Kukurydza konserwowa Rolnik - 5 łyżek (100 g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 5 łyżek (100 g)
- Pomidory w puszcze - 2 szklanki (400 g)
- Papryka żółta - 1 sztuka (230 g)

Cebulę oraz czosnek drobno posiekać i podsmażyć na patelni na rozgrzanym oleju. Dodać przyprawy (kmin rzymski, papryka suszona i papryka chilli, sól). Następnie dorzucić pokrojoną w kostkę paprykę żółtą i czerwoną oraz pomidory sparzone gorącą wodą, obrane ze skórki i pokrojone w kostkę. Całość podlać sosem sojowym i wodą. Dusić pod przykryciem przez ok. 15-20 minut. Do sosu dodać pomidory z puszek, czekoladę, czerwoną fasolę i odcedzoną kukurydzę. Całość doprowadzić do wrzenia. Chilli przed podaniem udekorować posiekaną natką pietruszki.

Kolacja (461 kcal)

► **GRZANKI ŻYTNIE PEŁNOZIARNISTE (207 kcal)** 1 porcja

► **PRZEPIS: GRZANKI ŻYTNIE PEŁNOZIARNISTE - 1 porcja**

 **Składniki:**  **Sposób przygotowania:**

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki (80 g)

Chleb pokroić w kostkę, wymieszać z oliwą i przyprawami, smażyć na suchej patelni aż do uzyskania chrupiących grzanek.

► **ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z MASCARPONE (254 kcal)** 1 porcja

Jadłospis

▶ **PRZEPIS:** ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z MASCARPONE - 1 porcja**Składniki:**

- Ser, parmezan - 1 i 1/4 łyżki (10 g)
- Brokuły - 1/4 sztuki (125 g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
- Czosnek - 2 ząbki (10 g)
- Mascarpone ser śmietankowo-kremowy OSM - 1 łyżka (23 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Woda, z kranu - 1/3 szklanki (100 ml)
- Pieprz biały - (1 g)

**Sposób przygotowania:**

Czosnek i cebulę posiekać i zeszklić na oliwie. Brokuły oczyścić z zewnętrznych liści, opłukać i podzielić na mniejsze różyczki. Częstki brokuła zalać wodą lub bulionem i gotować ok. 5-7 minut w lekko osolonej wodzie. Można też ugotować go na parze.

Brokuła zmiksować wraz z oliwą, czosnkiem, cebulą i serkiem mascarpone. Dodać wody lub bulionu do uzyskania konsystencji zupy-krem. Krem brokułowy doprawić do smaku solą i pieprzem, ewentualnie świeżym lub suszonym czosnkiem. Gotową zupę przelać do miseczki i posypać startym na płatkę parmezanem.

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:**

1770 kcal

Białko ogółem:

73.39 g

Tłuszcz:

73.15 g

Węglowodany ogółem:

224.55 g

Jadłospis



Piątek


Śniadanie (324 kcal)

- ▶ Jajecznica (190 kcal) 1 porcja
- ▶ **PRZEPIS:** Jajecznica - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102 g)
- Szczypiorek - 1 sztuka (20 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1 g)
- Masło ekstra - 1 łyżeczka (5 g)



Sposób przygotowania:


Podgrzać na patelni masło. Rozbić jajka i mieszać je na patelni. Dodać sól i pieprz. Czas smażenia wedle uznania, ok. 3-5 minut. Zjeść ze szczypiorkiem.

- ▶ WARZYWA DO POSIŁKU (56 kcal) 1 porcja
- ▶ **PRZEPIS:** WARZYWA DO POSIŁKU - 1 porcja



Składniki:

- Ogórek - 1/2 sztuki (90 g)
- Pomidor - 1 sztuka (170 g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60 g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i pokroić. Zjeść do posiłku.

- ▶ Chleb żytni pełnoziarnisty (78 kcal) 1 kromka
(40 g)

Drugie śniadanie (360 kcal)

- ▶ Serek naturalny bieluch Biomlek (195 kcal) 15 łyżeczek
(150 g)
- ▶ Masło orzechowe z kawałkami orzechów, bez soli (88 kcal) 15 g
- ▶ Morele, suszone (60 kcal) 1/5 garści
(20 g)
- ▶ Ksylitol Sante (17 kcal) 1 łyżeczka
(7 g)

Obiad (592 kcal)

- ▶ Ryż brązowy (134 kcal) 1/5 szklanki
(40 g)
- ▶ CHILLI SIN CARNE Z FASOLĄ (458 kcal) 1 porcja

Jadłospis

► **PRZEPIS: CHILLI SIN CARNE Z FASOLĄ - 2 porcje**



Składniki:

- Cebula czerwona - 1 sztuka (100 g)
- Czekolada gorzka - 2 kostki (20 g)
- Czosnek - 4 ząbki (20 g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20 ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230 g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24 g)
- Pomidor - 2 sztuki (360 g)
- Papryka chili, w proszku - 2/3 łyżeczki (2 g)
- Kmin rzymski, suszony - 2/3 łyżeczki (2 g)
- Papryka, w proszku - 2/3 łyżeczki (2 g)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20 ml)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2 g)
- Kukurydza konserwowa Rolnik - 5 łyżek (100 g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 5 łyżek (100 g)
- Pomidory w puszcze - 2 szklanki (400 g)
- Papryka żółta - 1 sztuka (230 g)



Sposób przygotowania:

Potrawa powinna być już gotowa

Kolacja (461 kcal)

► GRZANKI ŻYTNIE PEŁNOZIARNISTE (207 kcal)

1 porcja

► **PRZEPIS: GRZANKI ŻYTNIE PEŁNOZIARNISTE - 1 porcja**



Składniki:

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki (80 g)



Sposób przygotowania:

Potrawa powinna być już gotowa

► ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z MASCARPONE (254 kcal)

1 porcja

Jadłospis

► **PRZEPIS:** ZUPA KREM Z BROKUŁÓW Z MASCARPONE - 1 porcja



Składniki:

- Ser, parmezan - 1 i 1/4 łyżki (10 g)
- Brokuły - 1/4 sztuki (125 g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50 g)
- Czosnek - 2 ząbki (10 g)
- Mascarpone ser śmietankowo-kremowy OSM - 1 łyżka (23 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Woda, z kranu - 1/3 szklanki (100 ml)
- Pieprz biały - (1 g)



Sposób przygotowania:

Potrawa powinna być już gotowa



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1737 kcal	Białko ogółem:	71.15 g
Tłuszcz:	77.19 g	Węglowodany ogółem:	210.82 g

Jadłospis

Sobota

Śniadanie (492 kcal)

- ▶ GRZANKI Z JAJECZNICĄ, POMIDOREM I KOPERKIEM (402 kcal) 1 porcja
- ▶ **PRZEPIS:** GRZANKI Z JAJECZNICĄ, POMIDOREM I KOPERKIEM - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100 g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2 g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10 ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30 g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1 g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty - 2 kromki (80 g)

Sposób przygotowania:

Pieczyno zapiec w piekarniku lub w tosterze. Jajka rozmieszać i wlać na rozgrzany olej. Przyprawić ulubionymi ziołami. Na grzankach ułożyć plastry pomidora i jajecznice. Posypać posiekanym koperkiem.

- ▶ Jabłko (90 kcal) 1 sztuka
(180 g)

II Śniadanie (387 kcal)

- ▶ PIECZONA OWSIANKA Z MALINAMI (387 kcal) 1 porcja
- ▶ **PRZEPIS:** PIECZONA OWSIANKA Z MALINAMI - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (26 g)
- Maliny - 1/3 szklanki (50 g)
- Masło orzechowe bez soli i cukru Primavika - 1/2 łyżki (8 g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (58 ml)
- Jogurt skyr naturalny - 1/6 sztuki (25 g)
- Płatki owsiane górskie Kupiec - 5 i 1/2 łyżki (55 g)
- Migdały płatki Sun Grown - 1/2 łyżki (5 g)

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki (oprócz płatków migdałowych) przelać do formy i zapiekać 25 minut w 180 stopniach. 10 minut przed końcem wsypać płatki migdałowe, aby się zrumieniły.

Obiad (411 kcal)

Jadłospis

▶ MAKARON Z CUKINIĄ I FETAŃ (411 kcal) 1 porcja

▶ **PRZEPIS:** MAKARON Z CUKINIĄ I FETAŃ - 1 porcja

Składniki:

- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5 g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125 g)
- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50 g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (150 g)
- Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella - (50 g)

Sposób przygotowania:

Na oliwie zeszklić plasterki czosnku. Zalać pomidorami i dusić pod przykryciem aż do zagęszczenia sosu. Dodać cukinię pokrojoną w kostkę. Gotować około 5 minut. Doprawić solą, pieprzem i suszonym oregano. Wymieszać z dużą ilością drobno posiekanej bazylii. Tak przygotowany sos wymieszać z ugotowanym al dente makaronem. Podawać z pokruszoną fetą i listkami świeżej bazylii.

Kolacja (409 kcal)

▶ SAŁATKA Z WĘDZONYM PSTRAŃGIEM I BURAKIEM (252 kcal) 1 porcja

▶ **PRZEPIS:** SAŁATKA Z WĘDZONYM PSTRAŃGIEM I BURAKIEM - 1 porcja

Składniki:

- Burak - 1 sztuka (105 g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10 g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Pstrąg, wędzony - 1/2 sztuki (115 g)
- Seler naciowy - 1/7 sztuki (50 g)
- Ogórki kiszane - 1 sztuka (60 g)

Sposób przygotowania:

Ugotowane buraki pokroić w kostkę. Dodać rozdrobnionego pstrąga, drobno posiekanego kiszzonego ogórka, selera naciowego i cebulkę. Doprawić musztardą (bez cukru), koperkiem i czarnym pieprzem.

▶ Chleb żytni pełnoziarnisty (157 kcal) 2 kromki
(80 g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1699 kcal	Białko ogółem:	89.81 g
Tłuszcz:	61.44 g	Węglowodany ogółem:	209.01 g

Jadłospis



Niedziela

Śniadanie (458 kcal)

▶ SMALEC Z FASOLI (213 kcal) 1 porcja

▶ **PRZEPIS:** SMALEC Z FASOLI - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (25 g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Przyprawy - kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Przyprawy - majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1 g)
- Przyprawy - pieprz czarny, suszony - 1/8 łyżeczki (0 g)
- Sól morską Sante - (0 g)
- Fasola biała, surowa - (40 g)



Sposób przygotowania:

Fasolę namoczyć na noc i gotować do miękkości. Można użyć także fasoli z puszki (1 puszka 400 g na 4 porcje smalcu). Zmiksować fasolę na gładko. Dodać do niej:- pokrojoną w kostkę i zeszkloną na oliwie cebulę z dodatkiem ziół;- lekko podduszone razem z cebulą jabłka pokrojone w drobną kostkę. Połączyć dokładnie składniki, doprawić solą i pieprzem.

▶ Chleb żytni pełnoziarnisty (157 kcal) 2 kromki
(80 g)

▶ Ogórki kiszane (13 kcal) 2 sztuki
(120 g)

▶ Gruszka (75 kcal) 1 sztuka
(130 g)

II Śniadanie (428 kcal)


▶ PIECZONA OWSIANKA Z MALINAMI (428 kcal) 1 porcja

Jadłospis

▶ **PRZEPIS: PIECZONA OWSIANKA Z MALINAMI - 1 porcja**

 **Składniki:**

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (26 g)
- Maliny - 1/3 szklanki (50 g)
- Masło orzechowe bez soli i cukru Primavika - 1/2 łyżki (8 g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (58 ml)
- Jogurt skyr naturalny - 2/3 sztuki (87 g)
- Płatki owsiane górskie Kupiec - 5 i 1/2 łyżki (55 g)
- Migdały płatki Sun Grown - 1/2 łyżki (5 g)

 **Sposób przygotowania:**

Potrawa powinna być już gotowa.

Obiad (411 kcal)


▶ MAKARON Z CUKINIĄ I FETAĄ (411 kcal)

1 porcja

▶ **PRZEPIS: MAKARON Z CUKINIĄ I FETAĄ - 1 porcja**

 **Składniki:**

- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5 g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125 g)
- Czosnek - 1 ząbek (5 g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5 ml)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50 g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1 g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (150 g)
- Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti Lubella - (50 g)

 **Sposób przygotowania:**

Potrawa powinna być już gotowa

Kolacja (404 kcal)

▶ Chleb żytni pełnoziarnisty (157 kcal)

2 kromki
(80 g)

▶ SAŁATKA Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM I BURAKIEM (247 kcal)


1 porcja

Jadłospis

► **PRZEPIS:** SAŁATKA Z WĘDZONYM PSTRĄGIEM I BURAKIEM - 1 porcja

 **Składniki:**

- Burak - 1 sztuka (105 g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10 g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10 g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1 g)
- Pstrąg, wędzony - 1/2 sztuki (115 g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (23 g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60 g)

 **Sposób przygotowania:**

Potrawa powinna być już gotowa

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

1701 kcal

Białko ogółem:

94.25 g

Tłuszcz:

47.05 g

Węglowodany ogółem:

238.75 g

Lista zakupów

10 g

Produkty zbożowe

- Chleb pita, z mąki razowej 140 g (2 sztuki)
- Chleb żytni pełnoziarnisty 760 g (19 kromek)
- Makaron lubella pełne ziarno - spaghetti
Lubella 100 g
- Mąka z ciecierzycy - Incola 6 g (1/8 szklanki)
- Płatki owsiane górskie Kupiec 210 g (21 łyżki)
- Ryż brązowy 80 g (1/3 szklanki)

Warzywa

- Brokuły 250 g (1/2 sztuki)
- Brukselka 200 g (11 i 3/4 sztuk)
- Burak 210 g (2 sztuki)
- Cebula 250 g (2 i 1/3 sztuki)
- Cebula czerwona 150 g (1 i 1/3 sztuki)
- Cukinia 450 g (1 i 3/4 sztuki)
- Czosnek 90 g (18 ząbków)
- Fasola biała, surowa 40 g
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona 200 g (10 łyżek)
- Koper ogrodowy 38 g (9 i 1/2 łyżeczek)
- Kukurydza konserwowa Rolnik 200 g (10 łyżek)
- Ogórek 675 g (3 i 3/4 sztuki)
- Ogórki kiszane 240 g (4 sztuki)
- Papryka chili, suszona 1 g (1/8 sztuki)
- Papryka czerwona 870 g (3 i 3/4 sztuki)
- Papryka żółta 460 g (2 sztuki)
- Pietruszka, liście 67 g (11 i 1/4 łyżeczek)

Lista zakupów

<input type="checkbox"/>	Pomidor	1840 g (10 i 3/4 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Pomidory w puszcze	1100 g (5 i 1/2 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	135 g (9 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Sałata	80 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Sałata zielona, liście	20 g
<input type="checkbox"/>	Seler korzeniowy	200 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Seler naciowy	73 g (1/6 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods	21 g (3 plastry)
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek	20 g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	300 g (15 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Jogurt skyr naturalny	562 g (3 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Mascarpone ser śmietankowo-kremowy OSM	46 g (2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	116 ml (1/2 szklanki)
<input type="checkbox"/>	Ser camembert	120 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Serek naturalny bieluch Biomlek	300 g (30 łyżeczek)
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski lekki 2,5% tłuszczu Starco	200 g (10 łyżek)
<input type="checkbox"/>	Ser, parmezan	20 g (2 i 1/2 łyżki)
<input type="checkbox"/>	Ser typu "Feta"	100 g (1/2 kostki)
<input type="checkbox"/>	Śmietana, 18% tłuszczu	50 ml (2 łyżki)



Mięso i jaja

<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	354 g (7 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	400 g (2 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szynka z indyka	60 g (4 plastry)



Oleje i tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Masło ekstra	15 g (3 łyżeczki)
<input type="checkbox"/>	Masło orzechowe bez soli i cukru Primavika	16 g (1 łyżka)

Lista zakupów

- Masło orzechowe z kawałkami orzechów, bez soli 15 g
- Olej rzepakowy 50 ml (5 łyżek)
- Oliwa z oliwek 60 ml (6 łyżek)
-  **Cukier i słodycze**
- Czekolada gorzka 60 g (6 kostek)
- Ksylitol Sante 27 g (3 i 3/4 łyżeczki)
-  **Ryby i owoce morza**
- Pstrąg, wędzony 230 g (1 sztuka)
- Sandacz filet 230 g (1 sztuka)
-  **Owoce, orzechy i nasiona**
- Borówki, mrożone 100 g (1/3 opakowania)
- Brzoskwinia 85 g (1 sztuka)
- Dynia, pestki, łuskane 48 g (3 i 1/4 garści)
- Gruszka 130 g (1 sztuka)
- Jabłko 405 g (2 i 1/4 sztuki)
- Maliny 300 g (2 i 1/2 szklanki)
- Mandarynki 100 g (1 i 1/2 sztuki)
- Migdały płatki Sun Grown 10 g (1 łyżka)
- Morele, suszone 20 g (1/5 garści)
- Nasiona słonecznika, suszone 10 g (1 garść)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe 10 g (1/2 łyżki)
- Orzechy nerkowca 20 g (2/3 garści)
- Orzechy pistacjowe 10 g (2/3 garści)
- Orzechy włoskie 44 g (1 i 1/2 garści)
-  **Napoje**
- Sok z cytryny, świeży 20 ml

Lista zakupów

Woda 200 ml (3/4 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona 4 g (4 łyżeczki)

Bazylia, świeża 10 g (3 i 1/3 garści)

Cynamon, mielony 2 g (1/2 łyżeczki)

Kminek, suszony 1 g (1/3 łyżeczki)

Kmin rzymski, suszony 4 g (1 i 1/3 łyżeczki)

Kurkuma, mielona 4 g (1 łyżeczka)

Liście kolendry, suszone 6 g (2 łyżeczki)

Majeranek, suszony 3 g (1 łyżeczka)

Musztarda 30 g (3 łyżeczki)

Oregano, suszone 9 g (3 łyżeczki)

Papryka chili, w proszku 4 g (1 i 1/3 łyżeczki)

Papryka, w proszku 5 g (1 i 2/3 łyżeczki)

Pieprz biały 2 g

Pieprz czarny 12 g (12 łyżeczek)

Przyprawa gyros WSF 6 g (1 łyżeczka)

Sól biała 13 g (2 i 1/4 łyżeczki)

Sól Himalajska Sante 350g 0g (1/8 łyżeczki)

Sól morska Sante 2 g (2 szczypty)

Sos sojowy 40 ml (8 łyżeczek)

Dania gotowe

Mieszanka warzywna z przyprawami, mrożona 200 g (1 sztuka)