

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

dawidmdabrowski@gmail.com

Na okres:	18.06.2018-25.06.2018
Dla:	Dawid Dąbrowski
Dietetyk:	Justyna Wiśła

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka z musem z kiwi i orzechami	Owsianka z masłem orzechowym	Jaglanka z orzechami i truskawkami	Owsianka z malinami	Owsianka z bananem i masłem orzechowym	Czekoladowa owsianka z truskawkami	Pancakes z truskawkami - 1 porcja
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Kanapki z pastą awokado z tuńczykiem	Koktajl owsianka truskawkowa	Kanapka z sałatą, mozzarellą i pomidorem Winogrona	Koktajl borówkowo-orzechowy	Kanapki z guacamole Maliny	Koktajl owsianka awokado-kakaowa	Koktajl malina-rukola-banan Orzechy włoskie
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Surówka z jarmużu i pomidorków Fit burgery z ryżem - 1 porcja	Fit burgery z ryżem - 1 porcja Surówka z jarmużu i pomidorków	Grillowane piersi z kurczaka z "boćwinkową" kaszą jaglaną	Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej Warzywa na patelnię włoskie	Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej Warzywa na patelnię włoskie	Surówka z tartej marchewki Łosoś grillowany Ryż basmati	Grillowana pierś z kurczaka z surówką z marchewki i pieczonymi ziemniaczkami - 1 porcja
PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30
Fit cytrynowiec	Chlebek bananowy	Chlebek bananowy	Koktajl z masłem orzechowym i malinami	Koktajl shrekowy Orzechy włoskie	Sałatka owocowa	Fit cytrynowiec
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Kanapki z pastą jajeczną	Kanapki z pastą awokado z tuńczykiem Truskawki	Kanapki z oliwą, sałatą, serem, ogórkiem i szczypiorkiem	Grzanki z guacamole i pieczonym kurczakiem	Warzywa na patelnię z jajkiem sadzonym Chleb pszenny	Kanapki z guacamole i prażonym sezamem	Kanapki z awokado, papryką, grillowaną cukinią i natką

KOMENTARZ

1. WODA, WODA, WODA - 1,5 l wody mineralnej średniozmineralizowanej (np. Nałęczowianka, Cisowianka) bądź (w czasie wysiłku fizycznego) wysokozmineralizowanej (Muszynianka, Piwniczanka) to absolutne minimum!
2. Godziny posiłków są raczej orientacyjne - ważne żebyś jadł co 2,5 - max 4h. Śniadanie do 30 min. po obudzeniu, kolacja max 2h przed snem.
3. Rano, na czczo - szklanka letniej wody z cytryną (opcjonalnie również z imbirem - działanie przeciwzapalne i odkwaszające).
4. Ruszamy dupkę :) Więcej rower!
5. Produkty można wymieniać wg listy zamienników, dostępnej pod adresem: <https://www.ym-dietetyka.pl/do-pobrania/>. Koniecznie na nią zerknij. Bez sensu kupować np. całe opakowanie mąki dla 3 łyżek w przepisie, skoro możesz wymienić ją na inną, którą akurat masz na półce :)
6. Gramatura wszystkich produktów jest podana na produkt suchy/surowy, chyba, że w przepisie zaznaczone jest inaczej (np. "ugotowane").
7. Posiłki można wymieniać dniami w obrębie jednego posiłku. Ważne jednak aby w ciągu całego tygodnia zrealizować cały plan - oprócz zbilansowana kalorycznego jest on także odpowiednio zbilansowany pod kątem witamin i minerałów.
8. Ewentualny cukier zamieniamy na zdrowsze naturalne zamienniki - w Waszym przypadku syrop klonowy bądź stewia (bo tylko one są dopuszczone w Fodmap).
9. Ograniczamy spożycie soli (do 5 g/dobę = max 1 mała łyżeczka). Najlepiej zastąpić zwykłą sól kuchenną przyprawami ziołowymi bądź solą morską (np. Sante) o obniżonej zawartości sodu z dodatkiem potasu. Oprócz soli unikamy także vegety i maggi.
10. Dobrym nawykiem jest także całonocne namaczanie orzechów i nasion w ciepłej wodzie przed spożyciem. Dzięki temu stają się łatwiej strawne, a także ograniczamy działanie takich związków jak:
 - kwas fitynowy, utrudniający wchłanianie m.in. wapnia, magnezu, żelaza, cynku,
 - goitrogeny, negatywnie wpływające na funkcjonowanie tarczycy.
11. Jeżeli porcje okażą się dla Ciebie za duże - nie wciskaj na siłę. Przede wszystkim słuchaj swojego organizmu :)

PS. Fodmap.

Załączam Ci najbardziej aktualne na tę chwilę tabelki Fodmap.

Mówiłeś, że banana dobrze tolerujesz, więc nie zastosowałam w diecie jego ograniczenia. Staraj się jednak wybierać te mniej dojrzałe banany, a jeśli jednak pojawiły się po nich jakikolwiek objawy - niezwłocznie daj znać.

Chleb - pszenny PEŁNOZIARNISTY NA ZAKWASIE.

Zdecydowana większość społeczeństwa ma niedobór witaminy D, co może wpływać na ogólnie gorsze samopoczucie, obniżony nastrój, problemy skórne czy kostne. W związku z powyższym zalecam jej suplementację (szczególnie w okresie jesienno-zimowym).

SUPLEMENTACJA: witamina D (obecnie, latem: 1000 j.) - ale! LEK, nie suplement diety (są one często zanieczyszczone różnymi domieszkami, ponieważ nie przechodzą żadnych kontroli).

DIETA DOSTĘPNA TAKŻE NA TWOIM TELEFONIE!

Polecam ściągnąć sobie aplikację: Kcalmar - dieta i przepisy. Tam, po zalogowaniu się poprzez swojego maila będzie widoczna tygodniowa dieta :)

Poniedziałek

Dawid Dąbrowski 18.06.2018

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z MUSEM Z KIW I ORZECHAMI

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Mleko ryżowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki ugotuj na mleku, aż owsianka nabierze kremowej konsystencji.

2. Owoce zmiksuj razem i wylej na owsiankę.

3. Orzechy posiekaj i posyp nimi owsiankę.

4. Polej syropem klonowym.



DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO Z TUŃCZYKIEM

Kiełki lucerny - 24 g (3 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
Awokado - 40 g (0.29 x Sztuka)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj blenderem składniki oprócz kiełków i pieczywa. Dopraw do smaku.
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż kiełki.

Pasta - Pastę zrób x2 - będzie na jutrzejszą kolację.

OBIAD 14:00

SURÓWKA Z JARMUŻU I POMIDORKÓW

Jarmuż - 30 g (1.5 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 140 g (7 x Sztuka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Mieszmamy wszystko razem.

FIT BURGERS Z RYŻEM - 1 PORCJA

Ryż brązowy - 100 g (6.67 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso indyka (mielmy bądź kupujemy mielone) doprawiamy solą, pieprzem i natką pietruszki.
2. Na patelnię wlewamy oliwę z oliwek i rozgrzewamy.
3. Cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach i podsmażamy na rozgrzanej patelni z oliwą.
4. Kiedy składniki na patelni się lekko podsmażą, przekładamy je z patelni do oddzielnej miski i studzimy.
5. Do przestudzonej cukinii dodajemy mięso, doprawiamy przyprawami, dokładnie mieszamy ręką i formujemy kotleciki.
6. Uformowane kotleciki smażymy na patelni grillowej bądź teflonowej.
7. W międzyczasie ryż gotujemy wg przepisu na opakowaniu.
8. Kotleciki przyozdabiamy rukolą i zjadamy z surówką.

PODWIECZOREK 17:30

FIT CYTRYNOWIEC (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Syrop klonowy - 160 g (16 x łyżka)
Jogurt sojowy naturalny - 40 g (2 x łyżka)
Mąka kukurydziana - 80 g (8 x łyżka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Masło ekstra - 100 g (20 x łyżeczka)
Skórka z cytryny (starta) - 6 g (2 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 60 g (10 x łyżka)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Masło blendujemy z 3/4 szklanki syropu.
2. Dodajemy jaja i miksujemy aż masa będzie puszysta.
3. Osobno blendujemy płatki na mąkę.
4. W misce mieszamy przesianą mąkę, zmielone płatki, proszek do pieczenia i sól.
5. Wszystko łączymy razem, dodajemy jogurt, sok z połowy cytryny i skórkę.
6. Foremkę wykładamy papierem do pieczenia, przelewamy do niej masę i pieczemy w 170 st. przez ok. 40 min. (termoobieg).
7. Przygotowujemy polewę: pozostały erytrytol blendujemy (bądź rozcieramy w młynku) na cukier puder. Łączymy z sokiem z połowy cytryny i mieszamy do uzyskania konsystencji lukru.

KOLACJA 20:00

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój ugotowane jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startą paprykę, ogórka, pokrojoną na drobno pietruszkę i szczypiorek.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 350 g (1.4 x Szklanka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Orzechy arachidowe - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane gotujemy na mleku..
2. Dodajemy łyżeczkę masła orzechowego, orzechy i pokrojonego banana.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KOKTAJL OWSIANKA TRUSKAWKOWA

Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Blendujemy wszystko razem.

OBIAD 14:00

FIT BURGERS Z RYŻEM - 1 PORCJA

Rukola - 40 g (2 x Garść)
Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
Ryż brązowy - 100 g (6.67 x łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso indyka (mielimy bądź kupujemy mielone) doprawiamy solą, pieprzem i natką pietruszki.
2. Na patelnię wlewamy oliwę z oliwek i rozgrzewamy.
3. Cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach i podsmażamy na rozgrzanej patelni z oliwą.
4. Kiedy składniki na patelni się lekko podsmażą, przekładamy je z patelni do oddzielnej miski i studzimy.
5. Do przestudzonej cukinii dodajemy mięso, doprawiamy przyprawami, dokładnie mieszamy ręką i formujemy kotleciki.
6. Uformowane kotleciki smażymy na patelni grillowej bądź teflonowej.
7. W międzyczasie ryż gotujemy wg przepisu na opakowaniu.
8. Kotleciki przyozdabiamy rukolą i zjadamy z surówką.

SURÓWKA Z JARUŻU I POMIDORKÓW

Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 140 g (7 x Sztuka)
Jarmuż - 30 g (1.5 x Garść)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Mieszmamy wszystko razem.

PODWIECZOREK 17:30

CHLEBEK BANANOWY (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji
Syrop klonowy - 60 g (6 x łyżka)
Banan - 480 g (4 x Sztuka)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 130 g (8.67 x łyżka)
Soda oczyszczona - 5 g (1 x łyżeczka)
Olej kokosowy (płynny) - 50 g (5 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Banany, olej kokosowy i syrop blendujemy do uzyskania jednolitej masy.
2. Dodajemy przesianą przez sitko mąkę oraz sodę i mieszamy.
3. Gotową masę przelewamy do foremki silikonowej bądź do zwykłej wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piekarnik rozgrzewamy do 180 st. i pieczemy chlebek przez ok. 20-25 min.

KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO Z TUŃCZYKIEM

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Kiełki lucerny - 24 g (3 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Tuńczyk w sosie własnym - 40 g (1.33 x Łyżka)

Awokado - 40 g (0.29 x Sztuka)

Chleb pszenny - 120 g (4 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj blenderem składniki oprócz kiełków i pieczywa. Dopraw do smaku.

2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż kiełki i natkę.

TRUSKAWKI

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

ŚNIADANIE 07:00

JAGŁANKA Z ORZECHAMI I TRUSKAWKAMI

Kasza jagłana - 50 g (3.85 x łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Orzechy makadamia - 45 g (3 x łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 200 g (10 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Wyłóż do miski, polej jogurtem, dodaj orzechy i truskawki.

Kasza - Kaszę ugotuj najlepiej dzień wcześniej.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KANAPKA Z SAŁATĄ, MOZZARELLĄ I POMIDOREM

Salata - 40 g (8 x Liść)
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj oliwą i nałóż na niego składniki.

WINOGRONA

Winogrona - 210 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

OBIAD 14:00

GRILLOWANE PIERSI Z KURCZAKA Z "BOĆWINKOWĄ" KASZĄ JAGŁANĄ

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Kasza jagłana - 100 g (7.69 x łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Boćwina - 160 g (2 x Garść)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 100 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Kurczaka lekko rozbij, dopraw, skrop odrobiną oleju i ugrilluj.
2. Umytą boćwinkę posiekaj, podduś lekko na odrobinie oleju i wymieszaj z ugotowaną kaszą i natką.
3. Ogórki pokrój w plastry i wymieszaj z jogurtem.
4. Kurczaka zjedz z kaszą i ogórkami.

PODWIECZOREK 17:30

CHLEBEK BANANOWY (PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 2 z 10 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

KANAPKI Z OLIWĄ, SAŁATĄ, SEREM, OGÓRKIEM I SZCZYPIONIEM

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Ogórek kiszony - 120 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj oliwą.
2. Nałóż składniki na kanapkę i zjedz ze smakiem :)

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z MALINAMI

Maliny - 90 g (1.5 x Garść)
Mleko ryżowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Orzechy makadamia - 45 g (3 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku.
2. Wyłóż do miseczki.
3. Dołóż owoce i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KOKTAJL BORÓWKOWO-ORZECHOWY

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 250 g (12.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Blendujemy wszystko razem.

OBIAD 14:00

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pietruszka, liście - 36 g (6 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 30 g (2 x łyżka)
Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x łyżka)
Kasza jaglana - 250 g (19.23 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj soczewicę i kaszę jaglaną.
2. Zmiksuj składniki razem z natką i ulubionymi przyprawami, np solą, pieprzem, tymiankiem.
3. Uformuj kotleciki i posmaruj małą ilością oleju.
4. Piecz w nagrzanym piekarniku.

WARZYWA NA PATELNIĘ WŁOSKIE

Warzywa na patelnię włoskie - 300 g (3 x Porcja)

PODWIECZOREK 17:30

KOKTAJL Z MASŁEM ORZECHOWYM I MALINAMI

Maliny - 50 g (0.83 x Garść)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 250 g (12.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zblenduj wszystko razem. Dodaj wody do uzyskania pożądanej konsystencji i ponownie zblenduj.

KOLACJA 20:00

GRZANKI Z GUACAMOLE I PIECZONYM KURCZAKIEM

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
Sól biała - 0.2 g (0.2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pierś z kurczaka pokrój w cienkie plastry, dopraw, zwiń w folię aluminiową i upiecz.
2. Awokado rozgnieć widelcem, dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
3. Na chleb wyłóż pastę z awokado, kurczaka, natkę i pomidorki.

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 250 g (12.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym. Odstaw, by zmiękły.
2. Przełóż do miseczki, wkrój owoc, posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KANAPKI Z GUACAMOLE

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Papryka czerwona - 28 g (0.2 x Sztuka)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj awokado z sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą z awokado.
3. Nałóż sałatę i pokrojoną paprykę. Posyp natką pietruszki.

MALINY

Maliny - 90 g (1.5 x Garść)

OBIAD 14:00

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



WARZYWA NA PATELNIĘ WŁOSKIE

Warzywa na patelnię włoskie - 200 g (2 x Porcja)

PODWIECZOREK 17:30

KOKTAJL SHREKOWY

Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Jarmuż - 40 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystko razem.

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

KOLACJA 20:00

WARZYWA NA PATELNIĘ Z JAJKIEM SADZONYM

Warzywa na patelnię włoskie - 200 g (2 x Porcja)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)
Jajka kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przygotuj warzywa na łyżce oliwy dodając pod koniec duszenia przyprawę i zioła.
2. Na 1/2 łyżki oliwy zrób jajka sadzone.
3. Zjedz warzywa i jajka posypane kiełkami.

CHLEB PSZENNY

Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)

ŚNIADANIE 07:00

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI

Mleko migdałowe naturalne bio - 300 g (1.2 x Szklanka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Orzechy arachidowe - 30 g (2 x łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem czekolady.
2. Wyłóż do miseczki.
3. Dołóż owoce i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KOKTAJL OWSIANKA AWOKADO-KAKAOWA

Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Awokado - 28 g (0.2 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystko blendujemy razem.

OBIAD 14:00

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Cukier - 1 g (0.1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Marchew zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj olej, posiekaną natkę, odrobinę cukru i soli. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

ŁOSOŚ GRILLOWANY

Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)
Sesam, nasiona - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Skrop soki z cytryny rybę i posyp sezamem.
2. Grilluj na patelni z rusztem po około 3 - 4 minuty

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 100 g (6.67 x łyżka)

PODWIECZOREK 17:30

SAŁATKA OWOCOWA

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Winogrona - 140 g (2 x Garść)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 60 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

KOLACJA 20:00

KANAPKI Z GUACAMOLE I PRAŻONYM SEZAMEM

Sesam, nasiona - 10 g (1 x łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Awokado - 28 g (0.2 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Papryka czerwona - 28 g (0.2 x Sztuka)
Chleb pszenny - 90 g (3 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj awokado z sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą z awokado.
3. Nałóż sałatę i pokrojoną paprykę. Posyp natką pietruszki i podprażonym sezamem.
4. Oblej oliwą.

ŚNIADANIE 07:00

PANCAKES Z TRUSKAWKAMI - 1 PORCJA

Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Olej kokosowy (płynny) - 2 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Banana rozgniatamy widelcem na papkę, dodajemy jajko i ekstrakt waniliowy (bądź ziarenka prawdziwej wanilii). Wszystko dokładnie mieszamy.
2. Płatki owsiane blendujemy na mąkę.
3. Wszystko łączymy razem i dokładnie mieszamy.
4. Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni z olejem kokosowym.
5. Truskawki kroimy i posypujemy nimi placuszki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KOKTAJL MALINA-RUKOLA-BANAN

Mleko migdałowe naturalne bio - 300 g (1.2 x Szklanka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Blendujemy wszystko razem.

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

OBIAD 14:00

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z SURÓWKĄ Z MARCHEWKI I

PIECZONYMI ZIEMNIACZKAMI - 1 PORCJA

Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ziemniaki obierz, pokrój w talarki i upiecz do miękkości w piekarniku.
2. Marchewkę zetrzyj na tarce. Dodaj posiekaną natkę, odrobinę erytrolu, oleju, soku z cytryny. Wymieszaj.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i zgrilluj. Zjedz z pieczonymi ziemniakami i marchewką.

PODWIECZOREK 17:30

FIT CYTRYNOWIEC (PRZEPIS NA 8 PORCJI)

Zjedz 1 z 8 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

KANAPKI Z AWOKADO, PAPRYKĄ, GRILLOWANĄ CUKINIĄ I NATKĄ

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)
Cukinia - 60 g (0.2 x Sztuka)
Awokado - 40 g (0.29 x Sztuka)
Chleb pszenny - 120 g (4 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Awokado ugnieć widelcem i wymieszaj z drobno pokrojoną papryką.
2. Na chleb nałóż składniki.
3. Cukinię ugrilluj i nałóż na kanapki. Posyp natką.
4. Oblej oliwą.

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

OWOCE I WARZYWA

Awokado	288 g	2.06 x Sztuka
Banan	1500 g	12.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Boćwina	160 g	2 x Garść
Cukinia	240 g	0.8 x Sztuka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Kiełki lucerny	64 g	8 x Łyżka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Maliny	290 g	4.83 x Garść
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Ogórek kiszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	168 g	1.2 x Sztuka
Pietruszka, liście	270 g	45 x Łyżeczka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	380 g	19 x Sztuka
Rukola	120 g	6 x Garść
Salata	70 g	14 x Liść
Skórka z cytryny (starta)	6 g	2 x Łyżeczka
Soczewica czerwona, nasiona suche	48 g	4 x Łyżka
Szczypiorek	35 g	7 x Łyżeczka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Truskawki	840 g	12 x Garść
Warzywa na patelnię włoskie	700 g	7 x Porcja
Winogrona	350 g	5 x Garść
Ziemniaki	350 g	5 x Sztuka

ORZECHE I ZIARNA

Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Masło orzechowe	135 g	9 x Łyżeczka
Orzechy arachidowe	45 g	3 x Łyżka
Orzechy makadamia	90 g	6 x Łyżka
Orzechy włoskie	65 g	4.33 x Łyżka
Sezam, nasiona	20 g	2 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka

INNE

Cukier	1 g	0.1 x Łyżka
Czekolada gorzka	30 g	5 x Kostka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Jogurt sojowy naturalny	40 g	2 x Łyżka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x Łyżeczka
Soda oczyszczona	5 g	1 x Łyżeczka
Syrop klonowy	270 g	27 x Łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypota
Sól biała	5.2 g	5.2 x Szczypota
Tymianek	1 g	0.25 x Łyżeczka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

ZBOŻOWE

Kasza jagłana	400 g	30.77 x Łyżka
Mąka kukurydziana	80 g	8 x Łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	160 g	10.67 x Łyżka
Płatki owsiane	430 g	43 x Łyżka
Ryż basmati	100 g	6.67 x Łyżka
Ryż brązowy	200 g	13.33 x Łyżka

TŁUSZCZE

Masło ekstra	100 g	20 x Łyżeczka
Olej kokosowy (płynny)	52 g	5.2 x Łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	20 g	2 x Łyżka
Olej rzepakowy	75 g	7.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	120 g	12 x Łyżka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy	1110 g	55.5 x Łyżka
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x Plasterek
Ser, mozzarella	15 g	1 x Porcja

NAPOJE

Mleko migdałowe naturalne bio	1450 g	5.8 x Szklanka
Mleko ryżowe naturalne bio	500 g	2 x Szklanka
Sok cytrynowy	114 g	19 x Łyżka

RYBY I OWOCE MORZA

Tuńczyk w sosie własnym	100 g	3.33 x Łyżka
Łosoś, świeży	150 g	1.5 x Porcja

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi indyka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	320 g	3.2 x Porcja

PIECZYWO

Chleb pszenny	870 g	29 x Kromka
---------------	-------	-------------

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywnienia

