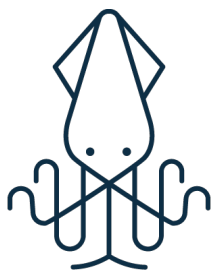


# Indywidualny Program Odżywiania



**Kcal  
mar**

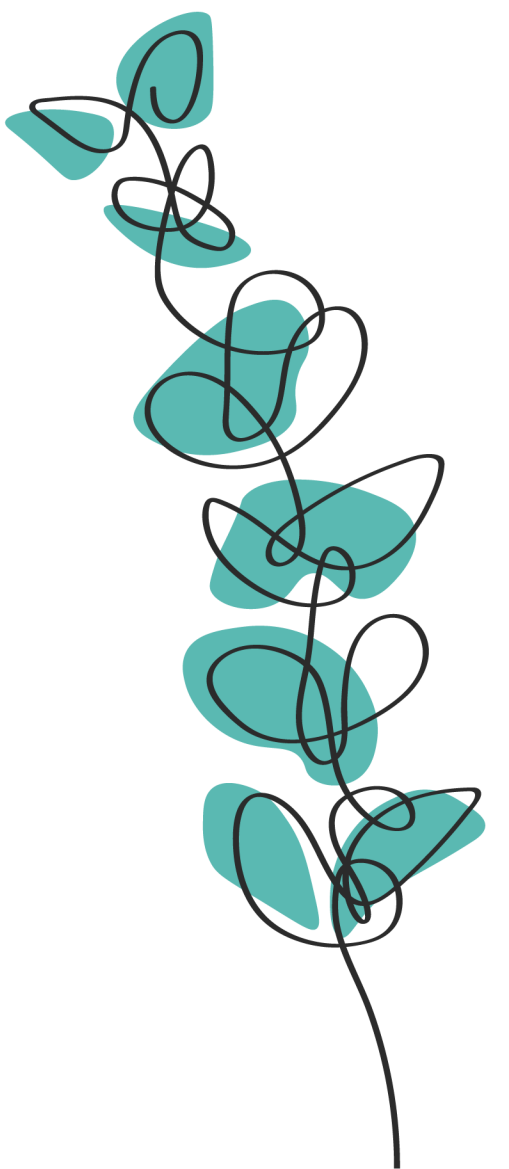

Jadłospis

iga89@vp.pl

22.05.2023-28.05.2023

Dla Iga Karami

Dietetyk Vanessa Szerszeniewska



# Podsumowanie jadłospisu

Iga Karami

22.05.2023-28.05.2023

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00 Knapki z hummusem	ŚNIADANIE 07:00 Pożywne kanapki	ŚNIADANIE 07:00 Jajko sadzone ze szparagami	ŚNIADANIE 07:00 Knapki z papryką	ŚNIADANIE 07:00 Dodatki warzywne Tosty z łosiem i serkiem wiejskim	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznicza ze szparagami	ŚNIADANIE 07:00 Pyszne pancakes bez miksera
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Smoothie	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Odżywczy koktajl	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Skryamis	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Smoothie migdałowe mango	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl sernikowy z jagodami	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Owsianka na napoju migdałowym z jagodami	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Chrupiąca sałatka z fetą
OBIAD 13:00 Łosoś z pieczonymi pomidorkami, tymiankiem i ziemniakami	OBIAD 13:00 Makaron z indykiem z pastą paprykowo- pomidorową	OBIAD 13:00 Pieczona miruna z ziemniakami i szpinakiem	OBIAD 13:00 Makaron z kurczakiem i brokułem	OBIAD 13:00 Warzywa z patelni	OBIAD 13:00 Pieczona pierś z indyka z kalaflorem, kaszą orkiszową i sosem czosnkowym	OBIAD 13:00 Kasza jagłana Warzywa gotowane mrożone Gulasz drobiowy
PRZEKĄSKA 16:00 Jogurt migdałowy z czarną jagodą	PRZEKĄSKA 16:00 Pudding	PRZEKĄSKA 16:00 Słupki marchewki	PRZEKĄSKA 16:00 Warzywne słupki	PRZEKĄSKA 16:00 Brzoskwinia	PRZEKĄSKA 16:00 Słupki marchewki	PRZEKĄSKA 16:00 Smoothie migdałowe mango
KOLACJA 19:00 Sałatka śródziemnomorska	KOLACJA 19:00 Bajgle	KOLACJA 19:00 Wiosenna tortilla	KOLACJA 19:00 Omlet z jagodami	KOLACJA 19:00 Knapki z hummusem	KOLACJA 19:00 Koktajl regenerujący	KOLACJA 19:00 Bułki z twarogiem
K: 1758.3 / B: 62.2 T: 72.3 / WP: 202.2 F: 39.9 / WW: 20.4	K: 1878.0 / B: 94.0 T: 71.6 / WP: 192.1 F: 39.4 / WW: 18.4	K: 1745.4 / B: 88.9 T: 68.1 / WP: 180.5 F: 38.9 / WW: 17.9	K: 1717.5 / B: 94.1 T: 50.5 / WP: 200.2 F: 58.0 / WW: 20.3	K: 1803.7 / B: 110.8 T: 59.9 / WP: 183.1 F: 40.5 / WW: 17.7	K: 1817.4 / B: 99.8 T: 66.8 / WP: 189.8 F: 36.0 / WW: 18.3	K: 1758.5 / B: 91.1 T: 64.7 / WP: 185.4 F: 42.5 / WW: 18.6

## KOMENTARZ

- Rodzaje pieczywa można dowolnie wymieniać zachowując zasadę:
  - 100% mąki z pełnego przemiału lub dozwolonych mąk.
  - Krótki skład np. mąka żytnia 2000 (zakwas), mąka żytnia z pełnego przemiału, woda, sól.
  - Brak substancji słodzących: np. cukru, siodu, syropów.
  - Brak substancji zagęszczających, skrobi
  - Spożywanie posiłków proszę zaczynać od zjedzenia przynajmniej połowy warzyw – dzięki temu nastąpi mniejszy wyrzut insuliny po posiłku.
  - Surowe warzywa takie jak: ogórek, rzodkiewka, pomidor, seler naciowy, papryki, kalafior, marchew, brokuł do każdego posiłku można dodawać w dowolnej konfiguracji – optymalny dodatek surowych warzyw do posiłku to 200g czyli np. pomidor + 4 rzodkiewki
- \*Szparagi przechowywanie (Wlać zimną wodę do stoika i obciąć końcówki, następnie włożyć szparagi do stoika z wodą i trzymać w lodówce. Zmieniać wodę codziennie)
- Jeżeli nie ma Pani napoju ryżowego to proszę dać np. migdałowy. Jeżeli nie ma Pani konkretnego produktu proszę wymieniać na takie, które akurat ma Pani w lodówce.

### Poniedziałek

Iga Karami 22.05.2023

#### ŚNIADANIE 07:00

K:415.9 / B:10.6 / T:16.4 / WP:51.5 / F:12.1 / WW:5.1

##### KANAPKI Z HUMMUSEM

Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyżeczka)  
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut  
1. Chleb posmaruj hummusem.  
2. Nałóż kiełki i dodaj paprykę.

#### DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:273.1 / B:5.3 / T:9.7 / WP:44.4 / F:1.7 / WW:4.4

##### SMOOTHIE

Napój migdałowy - 170 g (0.7 x Szklanka)  
Mango - 100 g (0.4 x Sztuka)  
Jogurt grecki - 100 g (5 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Mango obrać, usunąć pestkę i pokroić na mniejsze kawałki (można zastąpić mrożonym).  
2. Wszystkie składniki umieścić w blenderze i zmiksuj na gładką masę.  
3. Wypij od razu.

#### OBIAD 13:00

K:510.5 / B:27.9 / T:19.9 / WP:52.8 / F:10.3 / WW:5.4

##### ŁOSOŚ Z PIECZONYMI POMIDORKAMI, TYMIANKIEM I ZIEMNIAKAMI

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)  
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)  
Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawatek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 40 minut  
1. Łososa posyp tymiankiem, bazylią i solą. Piecz z pomidorkami w 180 stopniach przez 20 min.  
2. Do piekarnika dodaj także pokrojone w tódeczki ziemniaki doprawione wg uznania, obtoczone w oliwie i piecz w 180°C przez 40 min.  
3. Wybierz mniejsze ziemniaki.

#### PRZEKĄSKA 16:00

K:192.4 / B:3.5 / T:6.9 / WP:26.8 / F:4.3 / WW:2.7

##### JOGURT MIGDAŁOWY Z CZARNĄ JAGODĄ

Jogurt migdałowy - 150 g (0.4 x Opakowanie)  
Czarne jagody, mrożone - 80 g (0.8 x Opakowanie)  
Płatki owsiane bezglutenowe - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Do jogurtu dodaj płatki owsiane i czarne jagody. Wymieszaj.

## SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)  
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)  
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
Roszponka - 20 g (1 x Garść)  
Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Warzywa umyj i osusz. Sałatę rwij w dłoniach, pomidorki koktajlowe przekrój na połowę, ogórek pokrój w półplaterki, paprykę w paski, a cebulę w krążki.
2. Fetę polej oliwą, dopraw pieprzem, płatkami chili i suszonym oregano.
3. W misce lub słoiku umieść wszystkie warzywa oraz oliwki.
4. Na wierzchu ułóż plaster fety.
5. Ser rozkrusz dopiero przed zjedzeniem sałatki.

SUMA K: 1758.3 B: 62.2 T: 72.3 WP: 202.2 F: 39.9 WW: 20.4

Wtorek

Iga Karami 23.05.2023

## ŚNIADANIE 07:00

K:509.6 / B:15.8 / T:21.1 / WP:58.9 / F:13.0 / WW:5.9

## POŻYWNE KANAPKI

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)  
Serek kremowy (do smarowania) - 50 g (2 x Łyżka)  
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)  
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)  
Szynga parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Czarnuszka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Kanapki posmaruj serkiem kanapkowym.
2. Najlepiej sprawdzi się tutaj sałata karbowana.
3. Pokrój ogórka i rzodkiewki i oprószyć przyprawami.
4. Podawaj z szynką

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:297.3 / B:5.4 / T:19.1 / WP:21.6 / F:10.6 / WW:2.1

## ODŻYWCZY KOKTAJL

Napój ryżowy - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)  
Awokado - 30 g (0.2 x Sztuka)  
Masło migdałowe prażone - 10 g (0.7 x Łyżeczka)  
Olej z nasion wiesiołka - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

## OBIAD 13:00

K:462.6 / B:31.3 / T:8.7 / WP:57.2 / F:13.3 / WW:5.7

## MAKARON Z INDYKIEM Z PASTĄ PAPRYKOWO- POMIDOROWĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Polędwiczka z indyka (surowa) - 90 g (0.9 x Kawałek)  
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 60 g (1.2 x Porcja)  
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut

Pasta:

1. Pokrój paprykę i upiecz w piekarniku i zdejmij skórkę.
2. Pokrój wcześniej namoczone przez kilka godzin pomidory.
3. Zmiksuj w blenderze paprykę, pomidory, oliwę, czosnek przeciśnięty przez praskę.
4. Pastę przypraw do smaku.

Właściwa potrawa:

1. Ugotuj makaron i mięso w przyprawie curry.
2. Pokrój mięso w kostkę.
3. Wymieszaj makaron z pastą i mięsem.
4. Udekoruj bazylią.

## PUDDING

Valio protein pudding caramel - 180 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Valio jest dostępne w biedronce

## KOLACJA 19:00

K:462.7 / B:21.7 / T:20.0 / WP:47.2 / F:2.5 / WW:4.7

## BAJGLE

Bajgiel pełnoziarnisty - 80 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x łyżka)

Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)

Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)

Sałata - 10 g (2 x Liść)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę rozkrój i dodaj sałatę i szynkę.

2. Jajko usmaż na patelni.

3. Dodaj jajko na wierzch.

SUMA K:1878.0 B:94.0 T:71.6 WP:192.1 F:39.4 WW:18.4

Środa

Iga Karami 24.05.2023

## ŚNIADANIE 07:00

K:469.9 / B:24.7 / T:21.9 / WP:40.3 / F:8.2 / WW:4.1

## JAJKO SADZONE ZE SZPARAGAMI

Szparagi - 150 g (5 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Serek śmietankowy - 50 g (0.4 x Opakowanie)

Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plaster)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Umyj szparagi i odłóż twarde końce.

2. Szparagi podsmaż na oliwie, dopraw solą i pieprzem.

3. Obok szparagów usmaż jajko sadzone (możesz je delikatnie doprawić).

4. Wyłóż na talerz szparagi, następnie jajko, dookoła poukładaj pomidorki koktajlowe.

5. Zjedz z bułką\* posmarowaną serkiem i ułożoną szynką.

\*Bułka grahamka jest przykładowa, natomiast ma drożdże. Proszę spożywać pieczywo, które nie powoduje u Pani dolegliwości czyli te co zawsze Pani je :)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:345.5 / B:14.4 / T:12.2 / WP:41.8 / F:4.9 / WW:4.1

## SKYRAMISU

Skrój sojowy Alpro waniliowy - 150 g (7.5 x łyżka)

Kawa, napar bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

Biszkopty - 30 g (6 x Sztuka)

Migdały - 10 g (0.7 x łyżka)

Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Biszkopty nasącz w kawie.

2. W przezroczystej miseczce przekładaj na przemian biszkopty i skyr\*

3. Wszystko posyp kakao\*\* i posiekanymi orzechami.

4. Odstaw skyramisu na około godzinę do lodówki lub na 20-30 minut do zamrażarki.

Przed podaniem udekoruj owocami\*\*\* i posiekanymi orzechami.

\* skyr sojowy możesz zastąpić, skyrem naturalnym lub serkiem pilos high protein bez cukru

\*\*Kakao można pominąć/zależy czy są objawy nietolerancji

\*\*\*Owoce mogą być świeże lub mrożone.

## OBIAD 13:00

K:473.4 / B:30.8 / T:13.2 / WP:53.9 / F:9.3 / WW:5.3

## PIECZONA MIRUNA Z ZIEMNIAKAMI I SZPINAKIEM

Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Szpinak - 125 g (5 x Garść)

Ryba miruna (filet) - 100 g (1 x Porcja)

Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 60 minut

1. Ziemniaki obierz i gotuj.

2. Rybę skrop sokiem z cytryny, posyp czosnkiem niedźwiedzim i wymieszaj z oliwą z oliwek.

(piecz ok. 20 minut w 180 stopniach).

4. Szpinak\* uduś na patelni, dodaj pokrojone pomidory i pestki dyni.

5. Połóż na upieczonej rybie i podaj z ziemniakami.

\*Jeżeli po szpinaku są objawy, proszę mi o tym napisać i wtedy wymienimy posiłek

## PRZEKĄSKA 16:00

K:124.8 / B:3.0 / T:6.0 / WP:11.2 / F:7.6 / WW:1.1

## SŁUPKI MARCHEWKI

Marchew - 180 g (4 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 20 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Marchew pokrój w słupki.
2. Podaj z hummusem.

## KOLACJA 19:00

K:331.8 / B:16.0 / T:14.8 / WP:33.3 / F:8.9 / WW:3.3

## WIOSENNA TORTILLA

Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Roszponka - 40 g (2 x Garść)  
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawatek)  
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)  
Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój w plastry rzodkiewki i ogórka, a szcypiorek posiekaj.
3. Na tortilli rozsmaruj pesto, nałóż roszonek i resztę pokrojonych warzyw. 4. Pokrusz mozzarellę.
5. Zawień tortille jak wrapa i opcjonalnie podgrzej na suchej patelni.

SUMA K: 1745.4 B: 88.9 T: 68.1 WP: 180.5 F: 38.9 WW: 17.9

Czwartek

Iga Karami 25.05.2023

## ŚNIADANIE 07:00

K:400.7 / B:26.8 / T:7.0 / WP:51.9 / F:10.9 / WW:5.2

## KANAPKI Z PAPRYKĄ

Skyr sojowy Alpro waniliowy - 150 g (7.5 x łyżka)  
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Szyńka z piersi kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Paprykę pokrój w słupki.
2. Na chleb połóż sałatę, polędwicę i paprykę.
3. Zjedz na końcu jogurt.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:325.7 / B:8.4 / T:5.9 / WP:51.9 / F:21.9 / WW:5.2

## SMOOTHIE MIGDAŁOWE MANGO

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)  
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)  
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 40 g (4 x łyżka)  
Babka płesznik - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Składniki umieść w naczyniu, w którym będziesz blendować.
2. Blenduj kilka minut do otrzymania kremowej konsystencji.

## OBIAD 13:00

K:533.8 / B:41.8 / T:15.4 / WP:53.7 / F:15.6 / WW:5.5

## MAKARON Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji  
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)  
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 30 g (1.5 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Bazylia (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Wrzuć na wrzątek makaron. W połowie czasu gotowania dodaj brokuł.
2. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na oliwie razem z pokrojonym w kostkę filetem.
3. Dopraw bazylią, pieprzem i solą.
4. Dodaj odcedzony makaron i brokuł.
5. Na koniec połącz składniki z jogurtem, podgrzewając na bardzo małym ogniu.

## PRZEKĄSKA 16:00

K:45.0 / B:1.8 / T:0.4 / WP:6.2 / F:4.8 / WW:0.7

## WARZYWNE SŁUPKI

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Marchew i seler pokrój w cienkie paski.

## KOLACJA 19:00

K:412.3 / B:15.3 / T:21.8 / WP:36.5 / F:4.8 / WW:3.7

### OMLET Z JAGODAMI

Czarne jagody, mrożone - 150 g (1.5 x Opakowanie)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Miód pszczoły - 28 g (1.2 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 14 minut

1. Rozbij jajka na oleju, przykryj, nie doprowadz do zbrązowienia.
2. Dodaj jagody z miodem jako sos (wcześniej gotujemy).

SUMA K: 1717.5 B: 94.1 T: 50.5 WP: 200.2 F: 58.0 WW: 20.3

Piątek

Iga Karami 26.05.2023

## ŚNIADANIE 07:00

K:438.1 / B:37.0 / T:7.6 / WP:48.0 / F:10.9 / WW:4.9

### DODATKI WARZYWNE

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Nałóż dodatki na pieczywo.

### TOSTY Z ŁOSOSIEM I SERKIEM WIEJSKIM

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)  
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Łosoś, wędzony - 50 g (1.7 x Kawatek)

Czas przygotowania: 10 minut

Na przypieczone tosty nakładamy serek wiejski, porwane kawałki łososa i dowolne dodatki warzywne (np. plastry pomidora, zielonego ogórka, czerwonej cebuli)

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:172.7 / B:3.8 / T:7.0 / WP:24.7 / F:5.9 / WW:2.5

### KOKTAJL SERNIKOWY Z JAGODAMI

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Czarne jagody, mrożone - 100 g (1 x Opakowanie)  
Miód pszczoły - 12 g (0.5 x łyżka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystko zblenduj

## OBIAD 13:00

K:602.6 / B:36.9 / T:19.2 / WP:62.8 / F:13.1 / WW:6.3

### WARZYWA Z PATELNI

Warzywa na patelnię meksykańskie - 250 g (2.5 x Porcja)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)  
Makaron pełnoziarnisty - 60 g (0.9 x Szklanka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kurczaka oprószyć ulubionymi przyprawami i podsmażyć na oliwie z oliwek. Dodaj warzywa na patelnię i wszystko razem podsmażaj.
2. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Podawaj z warzywami i kurczakiem.

## PRZEKĄSKA 16:00

K:236.4 / B:22.8 / T:10.5 / WP:8.3 / F:1.9 / WW:0.1

### BRZOSKWINIA

Valio protein pudding caramel - 180 g (1 x Opakowanie)  
Migdały - 15 g (1 x łyżka)

## KOLACJA 19:00

K:353.9 / B:10.3 / T:15.6 / WP:39.3 / F:8.7 / WW:3.9

### KANAPKI Z HUMMUSEM

Butka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 40 g (4 x łyżeczka)  
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Butkę posmaruj hummusem.
2. Nałóż kiełki.

SUMA K: 1803.7 B: 110.8 T: 59.9 WP: 183.1 F: 40.5 WW: 17.7

## ŚNIADANIE 07:00

K:471.7 / B:25.2 / T:24.6 / WP:33.5 / F:4.1 / WW:3.3

## JAJECZNICA ZE SZPARAGAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)  
Szparagi - 60 g (2 x Sztuka)  
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Szparagi krótko podsmaż na oliwie i dodaj jajka i na końcu pokrojoną w kostkę szynkę.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z bułką.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:291.8 / B:8.8 / T:10.9 / WP:40.8 / F:7.3 / WW:4.1

## OWSIANKA NA NAPOJU MIGDAŁOWYM Z JAGODAMI

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Czarne jagody - 100 g (0.8 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)  
Migdały - 10 g (0.7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na napoju migdałowym. Wymieszaj płatki owsiane górskie i błyskawiczne.
2. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj jagody i orzechy makadamia. Możesz odrobiną dosłodzić syropem z agawy.

## OBIAD 13:00

K:546.6 / B:40.2 / T:14.4 / WP:59.0 / F:15.2 / WW:6.0

## PIECZONA PIERŚ Z INDYKA Z KALAFIOREM, KASZĄ ORKISZOWĄ I SOSEM CZOSNKOWYM

Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)  
Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka)  
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 80 g (4 x Łyżka)  
Kasza orkiszowa - 65 g (5 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Zioła prowansalskie - 1 g (0.3 x Łyżeczka)  
Curry - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Oliwę wymieszaj z dowolnymi przyprawami i obtocz pierś z indyka.
2. Włóż do piekarnika, obok połóż oczyszczone i podzielone różyczki kalafiora, skrop olejem i posyp przyprawami lub samą przyprawą curry.
3. Całość piecz w 180 stopniach przez około 30 minut do czasu, aż mięso będzie miękkie i soczyste.
4. Pokrój i połóż na talerzu. Podaj z ugotowaną kaszą oraz kawałkami pomidorków koktajlowych.
5. Całość posyp świeżą natką pietruszki. Podaj z sosem czosnkowym przygotowanym z jogurtu wymieszanego z czosnkiem i ziołami.

## PRZEKĄSKA 16:00

K:175.5 / B:20.7 / T:2.9 / WP:11.8 / F:3.2 / WW:0.5

## SŁUPKI MARCHEWKI

Valio protein pudding caramel - 180 g (1 x Opakowanie)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Marchew pokrój w słupki.

## KOLACJA 19:00

K:331.8 / B:4.9 / T:14.0 / WP:44.7 / F:6.2 / WW:4.4

## KOKTAJL REGENERUJĄCY

Sok marchwiowy - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Mango - 100 g (0.4 x Sztuka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Masło migdałowe prażone - 15 g (1 x Łyżeczka)  
Olej z nasion wiesiołka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

\*Banan musi być zielony w przypadku nietolerancji histaminy

1. Obierz banana, mango (może być mrożone).
2. Do blendera dodaj sok z marchwi, masło migdałowe, olej z nasion wiesiołka i wszystko zblenduj na gładką konsystencję.
3. Wypij od razu.

SUMA K: 1817.4 B: 99.8 T: 66.8 WP: 189.8 F: 36.0 WW: 18.3



## ŚNIADANIE 07:00

K:421.1 / B:22.4 / T:17.8 / WP:40.1 / F:4.8 / WW:4.1

## PUSZYSTE PANCakes BEZ MIKSERA

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)  
Ser, ricotta (z częściowo odświeżonego mleka) - 80 g (4 x łyżka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Mąka orkiszowa - 40 g (2.7 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Soda oczyszczona - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wszystkie składniki na masę (oprócz oliwy) wymieszaj.
2. Na patelni rozgrzej oliwę.
3. Nakładaj po łyżeczce masy na patelnię.
4. Smaż na małym ogniu z obu stron.
5. Zjedz z borówkami

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:366.8 / B:12.4 / T:29.3 / WP:11.1 / F:5.0 / WW:1.0

## CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawatek)  
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)  
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)  
Bazylija (suszona) - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Dressing

1. Oliwa z oliwek, łyżka wody, sól i pieprz.
1. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
2. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

## OBIAD 13:00

K:478.5 / B:35.1 / T:9.2 / WP:57.5 / F:12.7 / WW:5.8

## KASZA JAGLANA

Kasza jagłana - 70 g (5.4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sytko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

## WARZYWA GOTOWANE MROŻONE

Warzywa na patelnię z brokułami - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj na parze.

## GULASZ DROBIOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)  
Por - 50 g (0.4 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Dodatkowo przygotuj 1 łyżkę czerwonej słodkiej papryki w proszku, sól do smaku i 1 szklankę wody.
2. Pokrój pora i podsmaż na oliwie razem z papryką w proszku.
3. Pokrój mięso w kostkę i obtocz w przyprawie. Dodaj na patelnię i podsmaż.
4. Gdy mięso będzie podsmażone, zalej wodą. Rób to stopniowo. Dodaj pokrojoną marchew w półplasterki.
5. Posiekaj koperek i dodaj do gulaszu.

## PRZEKĄSKA 16:00

K:222.4 / B:5.0 / T:4.0 / WP:38.9 / F:12.1 / WW:3.9

## SMOOTHIE MIGDAŁOWE MANGO

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)  
Płatki owsiane (błyskawiczne) - 20 g (2 x łyżka)  
Babka płesznik - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Składniki umieść w naczyniu, w którym będziesz blendować.
2. Blenduj kilka minut do otrzymania kremowej konsystencji.
3. Smoothie udekoruj świeżymi, bądź mrożonymi malinami.

## KOLACJA 19:00

K:269.7 / B:16.2 / T:4.4 / WP:37.8 / F:7.9 / WW:3.8

## BUŁKI Z TWAROŻKIEM

Butka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)  
Ser twarogowy chudy - 40 g (0.2 x Opakowanie)  
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)  
Szcypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twarożek rozdrobni widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.
2. Wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Zjedz twarożek razem z bułką.




PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	105 g	10.5 x Łyżka
Olej z nasion wiesiołka	10 g	2 x Łyżeczka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawałek
Ryba miruna (filet)	100 g	1 x Porcja
Łosoś, wędzony	50 g	1.7 x Kawałek
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
Polędwiczka z indyka (surowa)	90 g	0.9 x Kawałek
Szynka z piersi kurczaka	90 g	6 x Plaster
Szynka parmeńska (Prosciutto)	45 g	3 x Plaster
<b>NAPOJE</b>		
Napój migdałowy	1020 g	4.1 x Szklanka
Napój ryżowy	150 g	0.6 x Szklanka
Sok marchwiowy	150 g	0.6 x Szklanka
Kawa, napar bez cukru	100 g	0.4 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Skyr sojowy Alpro waniliowy	300 g	15 x Łyżka
Jogurt migdałowy	150 g	0.4 x Opakowanie
Hummus klasyczny	110 g	11 x Łyżeczka
Miód pszczeli	64 g	2.7 x Łyżka
Pesto zielone z bazylii	10 g	0.5 x Łyżka
Soda oczyszczona	1 g	0.2 x Łyżeczka
<b>ORZECZY I ZIARNA</b>		
Migdały	35 g	2.3 x Łyżka
Babka płesznik	30 g	3 x Łyżka
Masło migdałowe prażone	25 g	1.7 x Łyżeczka
Siemię lniane (świeżo mielone)	15 g	3 x Łyżeczka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	300 g	10 x Kromka
Butka pełnoziarnista	160 g	2 x Sztuka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	120 g	4 x Kromka
Bajgiel pełnoziarnisty	80 g	1 x Sztuka
Butka żytnia	65 g	1 x Sztuka
Butki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jaglana	70 g	5.4 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	70 g	1 x Szklanka
Kasza orkiszowa	65 g	5 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	60 g	0.9 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	60 g	1.2 x Porcja

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Płatki owsiane (błyskawiczne)	60 g	6 x Łyżka
Mąka orkiszowa	40 g	2.7 x Łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka
Biszkopty	30 g	6 x Sztuka
Płatki owsiane bezglutenowe	20 g	2 x Łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	10 g	2.5 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	7 g	2.3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	7 g	7 x Szczypta
Sól biała	6 g	6 x Szczypta
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x Łyżeczka
Curry	1 g	1 x Szczypta
Czarnuszka	1 g	0.2 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	1 g	0.2 x Łyżeczka
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	1 g	0.3 x Łyżeczka
<b>NABIAŁ</b>		
Valio protein pudding caramel	540 g	3 x Opakowanie
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Jogurt grecki	100 g	5 x Łyżka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawałek
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	80 g	4 x Łyżka
Ser, ricotta (z częściowo odtłuszczonego mleka)	80 g	4 x Łyżka
Serek kremowy (do smarowania)	50 g	2 x Łyżka
Serek naturalny do smarowania	50 g	2 x Łyżka
Serek śmietankowy	50 g	0.4 x Opakowanie
Ser twarogowy chudy	40 g	0.2 x Opakowanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30 g	1.5 x Łyżka
Ser, mozzarella	30 g	2 x Kawałek
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidory koktajlowe	580 g	29 x Sztuka
Mango	480 g	1.7 x Sztuka
Marchew	405 g	9 x Sztuka
Ogórek	360 g	9 x Sztuka
Papryka czerwona	350 g	2.5 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	330 g	3.3 x Opakowanie
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka
Ziemniaki, wczesne	280 g	4 x Sztuka
Warzywa na patelnię meksykańskie	250 g	2.5 x Porcja
Szparagi	210 g	7 x Sztuka
Brokuły	200 g	0.4 x Sztuka
Kalafior	200 g	0.4 x Sztuka
Warzywa na patelnię z brokułami	200 g	2 x Porcja
Rzodkiewka	165 g	11 x Sztuka
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Szpinak	125 g	5 x Garść
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Czarne jagody	100 g	0.8 x Szklanka
Maliny, mrożone	100 g	0.2 x Opakowanie

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Seler naciowy	90 g	2 x Łodyga
Kiełki rzodkiewki	72 g	9 x Łyżka
Papryka zielona	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Roszonka	60 g	3 x Garść
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Por	50 g	0.4 x Sztuka
Suszone pomidory	49 g	7 x Sztuka
Oliwki czarne	45 g	3 x Łyżka
Salata	45 g	9 x Liść
Awokado	30 g	0.2 x Sztuka
Szczypiorek	30 g	6 x Łyżeczka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Bazyli (świeża)	9 g	9 x Listek
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Pietruszka, liście	6 g	1 x Łyżeczka

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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

