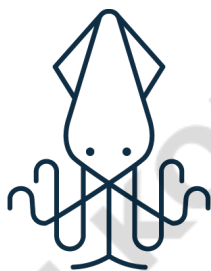


Indywidualny Program Odżywiania



**Kcal
mar**

Jadłospis

bartanton@wp.pl

05.09.2022-11.09.2022

Dla Bartek

Dietetyk Vanessa Szerszeniewska

Podsumowanie jadłospisu

Bartek

05.09.2022-11.09.2022

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00 Quesadilla szynka, ser, awokado, serek+warzywa	ŚNIADANIE 07:00 Pudding z serkiem, nektarynką, granolą i nerkowcami w 3 minuty	ŚNIADANIE 07:00 Biszkoptowy omlet	ŚNIADANIE 07:00 Pełnoziarniste tosty francuskie z dżemem	ŚNIADANIE 07:00 Burger	ŚNIADANIE 07:00 Kanapka z serkiem wiejskim, miodem i orzechami	ŚNIADANIE 07:00 Budyniowo ciasteczkowa owsianka z malinami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Deser z greckiego jogurtu	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Kanapki z awokado i łososiem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Smoothie z bananów	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Sałatka z mozzarellą	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Orzeźwiające smoothie truskawkowe	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Smoothie	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Koktajl bananowo-malinowy z nutą mięty
OBIAD 12:30 Dorsz z pęczakiem w sosie kurkowym	OBIAD 12:30 Kurczak w sosie słodko-kwaśnym	OBIAD 12:30 Tagliatelle z krewetkami	OBIAD 12:30 Szarpany kurczak z grzybami w sosie orzechowym	OBIAD 12:30 Makaron z domowym pesto z bazylii	OBIAD 12:30 Szaszłyki warzywne z kurczakiem i pieczonymi ziemniakami	OBIAD 12:30 Udka pieczone z warzywami na ryżu
KOLACJA 19:00 Owsianka z borówkami chia i skyrem waniliowym	KOLACJA 19:00 Kanapki z pastą fasolowo-pomidorową	KOLACJA 19:00 Odżywcze kanapki	KOLACJA 19:00 Smoothie	KOLACJA 19:00 Pieczona owsianka z orzechowym wnętrzem	KOLACJA 19:00 Tortilla ala pizza	KOLACJA 19:00 Kanapki z tuńczykiem
K: 2013.5 / B: 105.3 T: 74.8 / WP: 211.7 F: 39.3 / WW: 21.3	K: 2034.7 / B: 90.0 T: 71.6 / WP: 238.0 F: 39.6 / WW: 24.0	K: 2214.4 / B: 110.8 T: 68.6 / WP: 271.2 F: 30.5 / WW: 27.6	K: 2052.6 / B: 100.3 T: 72.7 / WP: 241.4 F: 29.9 / WW: 23.9	K: 2145.0 / B: 118.8 T: 83.7 / WP: 219.8 F: 29.4 / WW: 21.8	K: 2024.8 / B: 108.0 T: 74.2 / WP: 217.0 F: 41.3 / WW: 21.6	K: 2115.6 / B: 101.9 T: 69.9 / WP: 241.9 F: 54.8 / WW: 24.2

ŚNIADANIE 07:00

QUESADILLA SZYNKA, SER, AWOKADO, SEREK+WARZYWA

Sałata rzymska - 105 g (3 x Liść)
Papryka czerwona - 80 g (0.6 x Sztuka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Szynka delikatesowa z kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Serek naturalny do smarowania - 30 g (1.2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

K:533.8 / B:28.3 / T:29.8 / WP:36.0 / F:11.1 / WW:3.6

Czas przygotowania: 7 minut

1. Tortille przekrój na pół, jedną część wrzuć na suchą patelnię, nastaw na połowę mocy. Drugą część posmaruj serem.
2. Po ok 1-2 minutach wyłóż na całą powierzchnię tortilli na patelni plasterki sera, szynkę, awokado hass i przykryj drugą połową posmarowaną serem. Dociśnij czymś lekko (możesz położyć talerzyk)
3. Smaż na średniej mocy aż się przyrumieni, odwróć na drugą stronę i także dociśnij. Cały czas smażenia to ok. 5 minut aż się rozpuści. Smażymy bez przykrycia (z przykryciem tortilla się zagotuje, a ma być chrupkie)
4. W tym czasie ułóż na talerzu warzywa (sałatę lub inne warzywa, które lubisz), pokrojoną paprykę czy pomidorki i skrop je odrobiną oliwy z oliwek.
5. Tortillę przekrój na 3 trójkąty, połóż na talerzu i wcinaj z warzywami :).
KUPUJ PEŁNOZIARNISTĄ TORTILLĘ (DOSTĘPNE W LIDL), ZE WZGLĘDU NA SPORĄ ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW ZŁOŻONYCH

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

DESER Z GRECKIEGO JOGURTU

Jogurt grecki - 150 g (7.5 x Łyżka)
Maliny - 100 g (1.7 x Garść)
Granola - 20 g (2 x Łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Herbatniki - 10 g (2 x Sztuka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 4 g (1.3 x Łyzeczka)

K:366.6 / B:10.4 / T:17.5 / WP:39.4 / F:8.6 / WW:4.1

Czas przygotowania: 6 minut

1. W miseczce wymieszaj jogurt z łyżką syropu klonowego, dodaj 2 krople aromatu waniliowego i granole.
2. Na dno pojemnika lub słoiczka pokrusz herbatniki lub biszkopty lub zwykłe ciasto bez cukru lub, które lubisz, na nie wyłóż jogurt, a na górę maliny/lub inne owoce.

OBIAD 12:30

DORSZ Z PĘCZAKIEM W SOSIE KURKOWYM

Dorsz, świeży - 150 g (1.5 x Kawalek)
Kurki - 120 g (2.4 x Garść)
Ogórki, konserwowe - 100 g (2 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 70 g (4.7 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Śmietana 10% - 45 g (2.2 x Łyżka)
Woda - 30 g (0.1 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 10 g (1.2 x Łyżka)
Mąka orkiszowa - 8 g (0.5 x Łyżka)
Sos sojowy ciemny - 7 g (0.7 x Łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 5 g (0 x Szklanka)

K:623.9 / B:38.8 / T:18.3 / WP:67.6 / F:10.3 / WW:6.7

Czas przygotowania: 20 minut

1. Umyj kurki, odsącz. Posiekaj cebulę.
2. Kaszę ugotuj wedle instrukcji na opakowaniu.
3. Przypraw rybę (solą, przyprawą do ryb i koperkiem, czosnkiem niedźwiedzim-idealnie pasuje do dorsza, spróbuj. Jest dostępny w lidlu.
4. Rozgrzej połowę oliwy na patelni. Zaczynj podsmażać rybę. Mała moc, pokrywka lekko uchylona lub przykryta. Gdy podsmażysz z obu stron ok 5min. Ściągnij ją delikatnie na talerzyk.
5. Dolej drugą połowę oliwy. Podsmaż cebulkę i kurki. Jeżeli kurki puszcza wodę, lepiej bez przykrycia by odparowała. W trakcie smażenia skrop je odrobiną sosem sojowym.
6. Zblenduj śmietankę, bulion (gotowy w słoiczkach z winiary), odrobinę pieprzu i soli, 3-4 łyżki wody z gotującej się kaszy i z 2 łyżki smażących się kurek z cebulką na sos.
7. Sos wylej na kurki na patelni. Jeżeli jest za gęsty dolej wody. Dorzuć koperek świeży i na chwilę rybę, by złapała ponownie temperaturę.
8. Wyłóż na talerz i zjedz.

KOLACJA 19:00

OWSIANKA Z BORÓWKAMI CHIA I SKYREM WANILIOWYM

Skyr waniliowy - 150 g (1 x Opakowanie)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Płatki owsiane (górskie) - 50 g (5 x Łyżka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyzeczka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 2 g (0.7 x Łyzeczka)

K:489.2 / B:27.8 / T:9.2 / WP:68.7 / F:9.3 / WW:6.9

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem łyżeczki syropu klonowego/erytrytolu, aromat oraz chia (możesz zastąpić chia orzechami).
2. Przełóż owsiankę do miseczki, dorzuć owoce i skyra.

SUMA K: 2013.5 B: 105.3 T: 74.8 WP: 211.7 F: 39.3 WW: 21.3

ŚNIADANIE 07:00

K:471.2 / B:19.7 / T:24.7 / WP:44.4 / F:4.2 / WW:4.5

PUDDING Z SERKIEM, NEKTARYNKĄ, GRANOLĄ I NERKOWCAMI W 3 MINUTY

Serek naturalny do smarowania - 150 g (6 x łyżka)
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
Granola - 30 g (3 x łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 10 g (0.7 x łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

UWAGA!

PUDDING VALIO ZNAJDZIESZ W BIEDRONCE, AUCHAN, KAUFAND. WYBIERZ CZEKOLADOWY LUB WANILIOWY.

1. Serek president/bieluch lub pilos naturalny wymieszaj z aromatem (polecam z guiltfree.pl) i syropem.
2. Przełóż serek do miseczki/stoika/pojemnika i obok wyłóż pudding VALIO.
3. Górę posyp musli, pokruszonymi orzechami i dorzuć pokrojony owoc (możesz wybrać inny)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:412.7 / B:22.3 / T:15.2 / WP:42.0 / F:10.1 / WW:4.3

KANAPKI Z AWOKADO I ŁOSOSIEM

Rzodkiewka - 90 g (6 x Sztuka)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawałek)
Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na bułce/możesz zastąpić pieczywem (ważne aby się zgadzała gramatura), rozgnieć awokado. Z wierzchu utłóź kawałki łososia, plasterki rzodkiewki.
2. Pokrój warzywa w słupki i podawaj obok kanapek

OBIAD 12:30

K:649.6 / B:31.5 / T:13.2 / WP:93.6 / F:11.2 / WW:9.5

KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawałek)
Ananas - 80 g (1 x Plaster)
Ryż basmati - 80 g (5.3 x łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x łyżka)
Cukier - 10 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
Kurkuma - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę.
2. Dodaj pokrojony w paski filet. Dopraw solą, pieprzem, oregano, suszoną bazylią, kurkumą i cynamonem.
3. Dodaj pokrojony w kostkę ananas oraz pomidory z puszki.
4. Dodaj cukier oraz sok z cytryny i gotuj aż sos zgęstnieje.
5. Podawaj z ryżem

KOLACJA 19:00

K:501.2 / B:16.5 / T:18.5 / WP:58.0 / F:14.1 / WW:5.7

KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWO-POMIDOROWĄ

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)
Fasola biała (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wrzuć do blendera fasolę, suszone pomidory, 10ml oleju z nich, łyżkę zalewy z fasoli, sól, pieprz, wędzoną paprykę i ząbek czosnku. Zblenduj na pastę.
2. Zjedz z pieczywem i ogórkami.

SUMA K: 2034.7 B: 90.0 T: 71.6 WP: 238.0 F: 39.6 WW: 24.0

ŚNIADANIE 07:00

K:571.4 / B:35.3 / T:23.0 / WP:53.5 / F:4.4 / WW:5.5

BISZKOPIOWY OMLET

Skyr waniliowy - 150 g (1 x Opakowanie)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Mąka orkiszowa - 30 g (2 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Białka jaja oddziel od żółtek. Ubij na sztywną pianę (możesz pominąć).
2. Żółtka ubij z łyżką jogurtu na wysokich obrotach na puszystą masę. Dodaj mąkę, szczyptę erytrytolu, soli i zmiksowane płatki. Połącz wszystko ze sobą.
3. Do masy żółtkowej dodaj pianę z białek. Delikatnie zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Na patelni rozgrzej oliwę i wlej masę. Smaż 2-3 min. Po każdej ze stron.
5. Udekoruj pozostałościami skyra i dodaj owoce.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:469.2 / B:11.5 / T:7.0 / WP:84.8 / F:8.6 / WW:8.6

SMOOTHIE Z BANANÓW

Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Płatki jaglane - 30 g (3 x Łyżka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.
2. Gdyby było za gęste dolej wody.

OBIAD 12:30

K:633.1 / B:34.6 / T:23.9 / WP:65.0 / F:6.4 / WW:6.6

TAGLIATELLE Z KREWETKAMI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 3 z 3 porcji
Szpinak - 150 g (6 x Garść)
Krewetki - 150 g (1.5 x Porcja)
Makaron tagliatelle - 80 g (1.6 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al dente w lekko osolonej wodzie.
 2. Na oliwie podsmaż czosnek i dodaj oczyszczone krewetki, a po chwili szpinak. Poczekaj aż zmniejszy swoją objętość. Dopraw przyprawami i sokiem z cytryny.
 3. Wymieszaj makaron z zawartością patelni i posiekaną natką pietruszki.
- Smakuje równie dobrze na zimno :)

KOLACJA 19:00

K:540.7 / B:29.4 / T:14.7 / WP:67.9 / F:11.1 / WW:6.9

ODŻYWCZE KANAPKI

Butki grahamki - 130 g (2 x Sztuka)
Szynka delikatesowa z kurczaka - 60 g (4 x Plasterek)
Kiełki rzodkiewki - 40 g (5 x Łyżka)
Sałata - 35 g (7 x Liść)
Hummus klasyczny - 20 g (2 x Łyżeczka)
Ser, mozzarella - 15 g (1 x Kawałek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Butki posmaruj hummusem (najlepszy paprykowy:)), następnie połóż sałatę, ser, szynkę i kiełki (obojętnie jakie)

SUMA K: 2214.4 B: 110.8 T: 68.6 WP: 271.2 F: 30.5 WW: 27.6

ŚNIADANIE 07:00

K:455.3 / B:14.6 / T:17.3 / WP:58.1 / F:4.8 / WW:5.8

PEŁNOZIARNISTE TOSTY FRANCUSKIE Z DŻEMEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Dżem pomarańczowy, niskosłodzony - 60 g (4 x Łyżeczka)

Jaja kurze café - 55 g (1 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 12 minut

1. Bułkę pokrój na kromki. Roztrzep jajko z mlekiem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę. Namocz kromki bułki w mleku i jajku.
3. Smaż na złoty kolor z obu stron.
4. Posmaruj dżemem pomarańczowym.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:413.5 / B:24.4 / T:18.8 / WP:36.0 / F:6.7 / WW:3.5

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ

Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawatek)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.7 x Szklanka)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)

Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj makaron i wymieszaj z pesto
2. Pokrój mozzarellę i pomidory na pół. Posiekaj bazylię.
3. Pokrój na mniejsze części rukolę.
4. Wymieszaj składniki.

OBIAD 12:30

K:719.8 / B:40.4 / T:21.7 / WP:87.9 / F:11.0 / WW:8.7

SZARPANY KURCZAK Z GRZYBAMI W SOSIE ORZECHEWYM

Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)

Makaron ryżowy - 80 g (2 x Porcja)

Masło orzechowe - 25 g (1.7 x Łyżeczka)

Sos sojowy ciemny - 20 g (2 x Łyżka)

Grzyby shiitake (suszone) - 15 g (0.8 x Garść)

Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)

Imbir - 10 g (2 x Plaster)

Woda - 10 g (0 x Szklanka)

Syrop klonowy - 8 g (0.8 x Łyżka)

Kolendra (świeża) - 7 g (7 x Listek)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Kurkuma - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Curry - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Pierś z kurczaka posmaruj delikatnie oliwą oraz sosem sojowym, zwiń w folię i piecz przez 20 min. Po tym czasie wyciągnij mięso i przy pomocy dwóch widelców poszarp mięso na drobniejsze "włókna".
2. Makaron ryżowy ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. W małej miseczce wymieszaj składniki sosu do połączenia.
SOS: 25G MASŁA ORZECHEWEGO, 20ML SOSU SOJOWEGO, 5ML SOKU Z CYTRYNY, ŁYŻECZKA SOKU Z LIMONKI, 8ML SYROPU KLONOWEGO, ZĄBEK CZOSNKU PRZECIŚNIĘTY PRZES PRASKĄ, STARTY KAWAŁEK IMBIRU, PÓŁ ŁYŻECZKI KURKUMY I CURRY, SZCZYPYTA OSTREJ I SŁODKIEJ PAPRYKI, 2-3 ŁYŻKI GORĄCEJ WODY.
4. Pieczarki podsmaż na odrobinie oliwy. W trakcie smażenia podlej je łyżką sosu sojowego i dodaj pieprz.
5. Suszone grzyby zalej na 5 min wrzątkiem i odcedź (mogą być grzyby młode dostępne w lidlu zamiast shiitake)
6. Połącz sk

KOLACJA 19:00

K:464.0 / B:20.9 / T:14.9 / WP:59.4 / F:7.4 / WW:5.9

SMOOTHIE

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)

Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystko zblenduj.

SUMA K:2052.6 B:100.3 T:72.7 WP:241.4 F:29.9 WW:23.9

ŚNIADANIE 07:00

K:578.4 / B:37.4 / T:19.6 / WP:58.6 / F:8.0 / WW:5.9

BURGER

Skyr waniliowy - 150 g (1 x Opakowanie)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Kecup - 15 g (1 x łyżka)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 15 g (1 x Plaster)
Ser, edamski tłusty - 15 g (1 x Plasterek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jajko usmaż na natłuszczonej patelni.
2. Rozkrój bułkę i dodaj rukolę, pokrojoną cebulę, szynkę, pomidora, ser, i usmażone jajko.
3. Zjedz skyra na deser.

TIP:

Możesz kupować ser light np. z sierpca niebieskie opakowanie

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:374.3 / B:17.6 / T:7.2 / WP:57.8 / F:6.6 / WW:5.7

ORZEŹWIAJĄCE SMOOTHIE TRUSKAWKOWE

Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystko razem zblenduj.

OBIAD 12:30

K:728.3 / B:36.5 / T:42.2 / WP:49.5 / F:9.0 / WW:4.9

MAKARON Z DOMOWYM PESTO Z BAZYLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 2 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 90 g (0.9 x Kawałek)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)
Bazylia (świeża) - 30 g (30 x Listek)
Słonecznik, nasiona, tłuszczone - 20 g (2 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)



Czas przygotowania: 30 minut

Mięso podsmaż na beztłuszczowej patelni

1. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Bazylie, oliwę, słonecznik oraz przyprawy przełóż do wysokiego naczynia.
3. Dodaj czosnek i zblenduj do uzyskania jednolitej masy.
4. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

KOLACJA 19:00

K:464.0 / B:27.3 / T:14.7 / WP:53.9 / F:5.8 / WW:5.3

PIECZONA OWSIANKA Z ORZECHOWYM WNĘTRZEM

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 50 g (5 x łyżka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 50 g (0.3 x Opakowanie)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 15 g (1 x łyżeczka)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 15 g (0.5 x Miarka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 15 g (0.1 x Szklanka)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni góra dół,
2. Wszystkie składniki (oprócz czekolady) umieść w miseczce i zblenduj,
3. Przygotowaną masę przełóż do naczynia żaroodpornego,
4. Na górę nałóż masło orzechowe i delikatnie wciskamy do środka,
5. Posypujemy posiekaną czekoladą,
6. Pieczemy ok. 12-14 minut.

SUMA K: 2145.0 B: 118.8 T: 83.7 WP: 219.8 F: 29.4 WW: 21.8

ŚNIADANIE 07:00

K:430.2 / B:20.7 / T:12.7 / WP:52.6 / F:10.3 / WW:5.3

KANAPKA Z SERKIEM WIEJSKIM, MIODEM I ORZECHAMI

Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Miód pszczoły - 12 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 10 g (0.7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wiejski wymieszaj z miodem i posiekanymi drobno orzechami.
2. Posmaruj serkim bułkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:352.4 / B:21.4 / T:6.1 / WP:49.4 / F:7.6 / WW:4.9

SMOOTHIE

Woda Muszynianka - 250 g (1 x Szklanka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC) - 20 g (0.7 x Miarka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystko zblenduj

OBIAD 12:30

K:676.8 / B:33.6 / T:22.2 / WP:81.8 / F:14.0 / WW:8.2

SZASZŁYKI WARZYWNE Z KURCZAKIEM I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

- Ziemniaki pokrój w łódeczki i oprósz słodką papryką, łyżką oliwy (polecam, bardzo dobre wychodzą) i przypraw do ziemniaków, ale nie przesadz, ponieważ ma w składzie na samym początku sól :) Ziemniaki piecz w naczyniu żaroodpornym wraz z szaszłykami.
1. Mięso pokrój na kawałki i dopraw słodką papryką w proszku, rozmarynem, pieprzem i solą. Skrop oliwą.
 2. Cukinię, bakłażana i cebulę pokrój w plastry.
 3. Nadziewaj na drewniany patyczek na przemian mięsem i warzywami.
 4. Zawień szaszłyk w folię aluminiową i piecz w rozgrzanym piecu w temperaturze 180, przez 30 minut.

KOLACJA 19:00

K:565.4 / B:32.3 / T:33.2 / WP:33.2 / F:9.4 / WW:3.2

TORTILLA ALA PIZZA

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Ser, edamski tłusty - 60 g (4 x Plasterek)
Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 30 g (2 x Plaster)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Bazylija (świeża) - 7 g (7 x Listek)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podsmaż pieczarki na oliwie (kup pokrojone pieczarki, oszczędzi Ci to czas, w biedronce są). Dodaj sól i pieprz.
2. Zdejmij z ognia, połóż placek tortilli na rozgrzanej już patelni. Przyrumień z dwóch stron i dodaj passatę z "mutti" oprósz ziołami (bazylią i oregano), dodaj ser i szynkę. Możesz smażyć pod przykryciem.
3. Dodaj na końcu podsmażone pieczarki i bazylię.

SUMA K: 2024.8 B: 108.0 T: 74.2 WP: 217.0 F: 41.3 WW: 21.6

ŚNIADANIE 07:00

K:494.2 / B:16.7 / T:15.1 / WP:69.1 / F:8.9 / WW:6.9

BUDYNIOWO CIASTECZKOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Herbatniki - 15 g (3 x Sztuka)
Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 15 g (1 x łyżeczka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
Budyń w proszku - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki zalej mlekiem, dodaj proszek budyniowy (najlepszy waniliowy) i mieszaj do uzyskania kremowej konsystencji.
2. Wyłóż do miseczki polej syropem klonowym, dodaj swoje ulubione ciastka (tak żeby gramatura się zgadzała), maliny i masło orzechowe.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:301.3 / B:7.9 / T:16.6 / WP:28.9 / F:12.8 / WW:2.8

KOKTAJL BANANOWO-MALINOWY Z NUTĄ MIĘTY

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)
Maliny - 120 g (2 x Garść)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki oprócz orzechów zmiksuj.
 2. Orzechy zjedz jako przekąskę.
- Napój migdałowy możesz zamienić na mleko krowie.

OBIAD 12:30

K:712.5 / B:42.8 / T:21.5 / WP:71.6 / F:19.5 / WW:7.2

UDKA PIECZONE Z WARZYWAMI NA RYŻU

Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Kapusta, kiszona - 200 g (1.8 x Szklanka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Ryż basmati - 60 g (4 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

Zalewa:

- 450ml wrzątku + 1 łyżeczka masła + 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego +1 wyciśnięty ząbek czosnku + 1 łyżeczka papryki ostrej lub słodkiej + 1 łyżeczka kurkumy + 1 łyżeczka tymianku + duża szczypta soli - wszystko wymieszaj
1. Udkę podziel na mniejsze części, przypraw słodką papryką, ostrą, ziołami, posól. Na dno naczynia żaroodpornego wsyp ryż, wyłóż plasterki pora (zostaw kawałek do surówki), pieczarek, ułóż mięso, ostrożnie zalej zalewą i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piecz 15-20 minut.
 2. Surówka z kapusty:
Zetrzyj marchew i jabłko, dodaj do niej posiekanego pora i oliwę, przypraw solą i pieprzem. Zapiekane udka podawaj z ryżem/kaszą i surówką z kapusty kiszzonej. Przed podaniem posyp świeżą natką.

KOLACJA 19:00

K:607.6 / B:34.5 / T:16.7 / WP:72.3 / F:13.6 / WW:7.3

KANAPKI Z TUŃCZYKIEM

Butka pełnoziarnista - 160 g (2 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 90 g (3 x łyżka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x łyżka)
Masło roślinne - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj pieczywo masłem.
2. Połóż tuńczyka, pomidor pokrojony w plastry i kiełki (opcjonalnie)

SUMA K:2115.6 B:101.9 T:69.9 WP:241.9 F:54.8 WW:24.2

Lista zakupów

Bartek


05.09.2022 - 11.09.2022

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	155 g	15.5 x Łyżka
Masło roślinne	10 g	2 x Łyżeczka
PIECZYWO		
Bułka pełnoziarnista	480 g	6 x Sztuka
Bułki grahamki	195 g	3 x Sztuka
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	390 g	3.9 x Kawałek
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Kawałek
Szynka delikatkowa z kurczaka	105 g	7 x Plaster
Szynka parmeńska (Prosciutto)	45 g	3 x Plaster
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	150 g	1.5 x Kawałek
Krewetki	150 g	1.5 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym	90 g	3 x Łyżka
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Kawałek
NAPOJE		
Napój migdałowy	250 g	1 x Szklanka
Woda Muszynianka	250 g	1 x Szklanka
Woda	40 g	0.2 x Szklanka
Sok cytrynowy	18 g	3 x Łyżka
ORZECZY I ZIARNA		
Masło orzechowe	40 g	2.7 x Łyżeczka
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	30 g	2 x Łyżeczka
Nasiona chia	20 g	4 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	20 g	1.3 x Łyżka
Stonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kolendra (świeża)	7 g	7 x Listek
Kurkuma	6 g	1.2 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x Łyżeczka
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Sól himalajska	3 g	3 x Szczypta
Cynamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Curry	1 g	1 x Szczypta
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	220 g	22 x Łyżka
Ryż basmati	140 g	9.3 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	120 g	1.7 x Szklanka
Płatki owsiane (górskie)	120 g	12 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Makaron ryżowy	80 g	2 x Porcja
Makaron tagliatelle	80 g	1.6 x Szklanka
Kasza jęczmienna, pęczak	70 g	4.7 x Łyżka
Granola	50 g	5 x Łyżka
Mąka orkiszowa	38 g	2.5 x Łyżka
Płatki jaglane	30 g	3 x Łyżka
Herbatniki	25 g	5 x Sztuka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	515 g	2.1 x Szklanka
Kefir	500 g	2 x Opakowanie
Skyr waniliowy	450 g	3 x Opakowanie
Jaja kurze całe	223 g	4 x Sztuka
Serek naturalny do smarowania	180 g	7.2 x Łyżka
Jogurt grecki	150 g	7.5 x Łyżka
Serek wiejski (naturalny)	100 g	0.5 x Opakowanie
Ser, edamski tłusty	75 g	5 x Plaster
Ser, mozzarella	75 g	5 x Kawałek
Jogurt typu islandzkiego Skyr	50 g	0.3 x Opakowanie
Śmietana 10%	45 g	2.2 x Łyżka
Ser, gouda tłusty	30 g	2 x Plaster
INNE		
Dżem pomarańczowy, niskosłodzony	60 g	4 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	50 g	0.5 x Porcja
Syrop klonowy	38 g	3.8 x Łyżka
Odżywka białkowa WHEY 100 (WPC)	35 g	1.2 x Miarka
Sos sojowy ciemny	27 g	2.7 x Łyżka
Hummus klasyczny	20 g	2 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x Łyżka
Grzyby shiitake (suszone)	15 g	0.8 x Garść
Kecup	15 g	1 x Łyżka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Cukier	10 g	1 x Łyżka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	9 g	3 x Łyżeczka
Budyń w proszku	8 g	1 x Łyżka
Czekolada gorzka	6 g	1 x Kostka
Bulion warzywny (domowy)	5 g	0 x Szklanka
Erytrol / Erytrytol	2 g	0.4 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pieczarka uprawna, świeża	420 g	21 x Sztuka
Truskawki	420 g	6 x Garść
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Maliny	340 g	5.7 x Garść
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Kapusta, kiszona	200 g	1.8 x Szklanka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Szpinak	150 g	6 x Garść
Por	140 g	1 x Sztuka
Kurki	120 g	2.4 x Garść
Ogórki, kiszone	120 g	2 x Sztuka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Salata rzymska	105 g	3 x Liść
Bakłażan	100 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	100 g	0.3 x Sztuka
Fasola biała (konserwowa)	100 g	5 x Łyżka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Ogórki, konserwowe	100 g	2 x Sztuka
Pomidor	90 g	0.8 x Sztuka
Rzodkiewka	90 g	6 x Sztuka
Ananas	80 g	1 x Plaster
Awokado	80 g	0.6 x Sztuka
Papryka czerwona	80 g	0.6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	80 g	4 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Papryka żółta	70 g	0.5 x Sztuka
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Bazylija (świeża)	47 g	47 x Listek
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	40 g	5 x Łyżka
Rukola	40 g	2 x Garść
Salata	35 g	7 x Liść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	30 g	2 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Kiełki brokuła	24 g	3 x Łyżka
Pietruszka, liście	22 g	3.7 x Łyżeczka
Imbir	10 g	2 x Plaster
Koper ogrodowy	10 g	1.2 x Łyżka
Papryczka ostra (chili)	10 g	0.5 x Sztuka
Mięta (świeża)	1 g	1 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik 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 Żywnienia

