

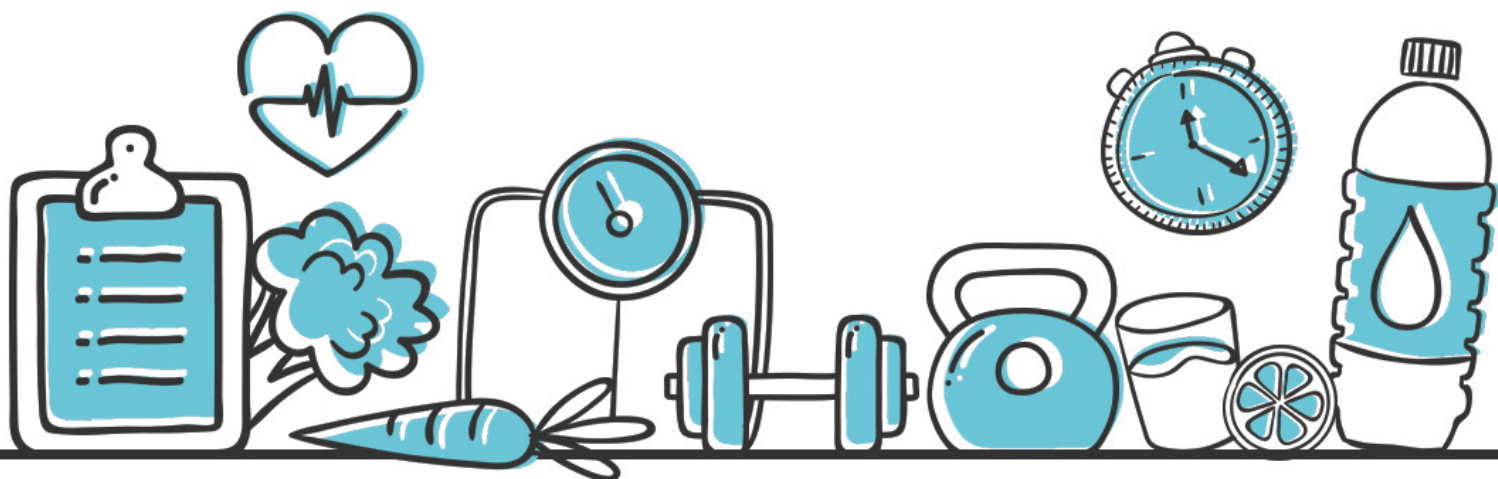
Plan ŻYWIENIOWY



PACJENT - Jak wygląda Jadłospis



Dietetyk Tomasz Żurawski



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Serek wiejski - na słodko z bananem i truskawkami	Shake - Snickers	Shake - "Pan Orzech"	Shake - Snickers	Szakszuka - z pomidorami	Babeczki - twarogowo gruszkowe Migdały	Kanapki - z tuńczykiem i jajkiem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Makaron - zapiekanka z mięsem, cukinią i kukurydzą	Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach Surówka - z kapusty pekińskiej, pomidora i ogorka	Kasza gryczana - smażona z kurczakiem i warzywami	Makaron - caprese z pomidorami, mozzarellą i bazylią	Burgery - z mięsem mielonym z szynki	Makaron - z indykiem w sosie szpinakowym Jabłko	Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach Surówka - z kapusty kiszzonej
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron - zapiekanka z mięsem, cukinią i kukurydzą	Surówka - z kapusty pekińskiej, pomidora i ogorka Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach	Kasza gryczana - smażona z kurczakiem i warzywami	Makaron - caprese z pomidorami, mozzarellą i bazylią	Burgery - z mięsem mielonym z szynki	Makaron - z indykiem w sosie szpinakowym	Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach Surówka - z kapusty kiszzonej
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Salatka - z burakiem i fetą Chleb żytni	Pizza - z patelni	Twaróg - pomidorowy z pieczywem Kiwi Chipsy lays prosto z pieca - grillowana papryka Frito-Lay	Omlet - jogurtowy Orzechy włoskie Baton "Milky Way"	Owsianka - z owocami mrożonymi i orzechami Płatki Cheerios miodowy Nestle	Pierogi ruskie Oliwa z oliwek	Shake - bananowy Chipsy lays prosto z pieca - grillowana papryka Frito-Lay

Jadłospis



Poniedziałek

▶ Śniadanie (E: 434kcal, B o.: 26.84g, T: 15.71g, W o.: 50.23g)

Serek wiejski - na słodko z bananem i truskawkami (E: 434kcal, B o.: 26.84g, T: 15.71g, W o.: 50.23g)

1 porcja

PRZEPIS: Serek wiejski - na słodko z bananem i truskawkami - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Migdały - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

Połącz wszystkie składniki

▶ II śniadanie (E: 535kcal, B o.: 40.09g, T: 13.33g, W o.: 64.32g)

Makaron - zapiekanka z mięsem, cukinią i kukurydzą (E: 535kcal, B o.: 40.09g, T: 13.33g, W o.: 64.32g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron - zapiekanka z mięsem, cukinią i kukurydzą - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron premium rurki Pastani - 3/4 szklanki (65g)
- Mięso mielone z szynki wieprzowej zawartość tłuszczu do 7% Morliny - 3/4 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Ser, gouda tłusty - 1 plaster (25g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/8 puszek (25g)
- Ser mozzarella, bez tłuszczu - 2 plastry (30g)



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron al dente
2. Mięso przypraw i podsmaż na oliwie z czosnkiem
3. Dodaj startą startą cukinię oraz kukurydzę
4. Przypraw np. wędzoną papryką, cebulą granulowaną, chilli, pieprz i sól
5. Przełóż do naczynia żaroodpornego i posyp startym serem
6. Zapiecz przez około 15 minut w 180 stopniach

▶ Obiad (E: 535kcal, B o.: 40.09g, T: 13.33g, W o.: 64.32g)

Makaron - zapiekanka z mięsem, cukinią i kukurydzą (E: 535kcal, B o.: 40.09g, T: 13.33g, W o.: 64.32g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Makaron - zapiekanka z mięsem, cukinią i kukurydzą - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron premium rurki Pastani - 3/4 szklanki (65g)
- Mięso mielone z szynki wieprzowej zawartość tłuszczu do 7% Morliny - 3/4 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Ser, gouda tłusty - 1 plaster (25g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/8 puszek (25g)
- Ser mozzarella, bez tłuszczu - 2 plastry (30g)



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron al dente
2. Mięso przypraw i podsmaż na oliwie z czosnkiem
3. Dodaj startą cukinię oraz kukurydzę
4. Przypraw np. wędzoną papryką, cebulą granulowaną, chilli, pieprz i sól
5. Przełóż do naczynia żaroodpornego i posyp startym serem
6. Zapiecz przez około 15 minut w 180 stopniach

► Kolacja (E: 532kcal, B o.: 24.23g, T: 16.2g, W o.: 74.8g)

Sałatka - z burakiem i fetą (E: 260kcal, B o.: 15.3g, T: 12.73g, W o.: 24.08g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka - z burakiem i fetą - 1 porcja



Składniki:

- Buraki, gotowane w wodzie - 2 sztuki (240g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

1. Pokrój buraka oraz fetę w plasterki
2. Ułóż na talerzu, dodaj słonecznik (możesz go wcześniej uprażyć)

Chleb żytni (E: 272kcal, B o.: 8.93g, T: 3.47g, W o.: 50.72g)

3 kromki (105g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Białko ogółem:	131.25 g
Tłuszcz:	58.57 g	Węglowodany ogółem:	253.67 g
Błonnik pokarmowy:	28.16 g		

Jadłospis



Wtorek

▶ Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 29.15g, T: 19.09g, W o.: 56.38g)

Shake - Snickers (E: 505kcal, B o.: 29.15g, T: 19.09g, W o.: 56.38g)

1 porcja

PRZEPIS: Shake - Snickers - 1 porcja

Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Daktyl, suszone - 1/3 garści (20g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Masło orzechowe Sante - 1 łyżka (20g)
- Mleko sojowe niesłodzone, z wapniem i wit. A i D - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- 100% Natural Whey Protein Concentrate Olimp - 2/3 porcji (15g)



Sposób przygotowania:

1. Zblenduj wszystkie składniki

▶ II śniadanie (E: 381kcal, B o.: 27.8g, T: 11.87g, W o.: 42.85g)

Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach (E: 304kcal, B o.: 25.93g, T: 6.54g, W o.: 36.14g)

1 porcja

PRZEPIS: Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach - 1 porcja

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ziemniaki
2. Pierś kurczaka pokrój w kostkę i przypraw solą, pieprzem i ziołami (możesz dodać inne przyprawy które lubisz, unikaj jednak tych z dużą zawartością soli)
3. Podsmaż kurczaka na oliwie
4. Danie gotowe

Surówka - z kapusty pekińskiej, pomidora i ogorka (E: 77kcal, B o.: 1.87g, T: 5.33g, W o.: 6.71g)

1 porcja

PRZEPIS: Surówka - z kapusty pekińskiej, pomidora i ogorka - 1 porcja

Składniki:

- Kapusta pekińska - 1/8 sztuki (75g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

1. Warzywa pokrój
2. Dodaj oliwę z oliwek, sól oraz pieprz
3. Dobrze wymieszaj

▶ Obiad (E: 381kcal, B o.: 27.8g, T: 11.87g, W o.: 42.85g)

Jadłospis

Surówka - z kapusty pekińskiej, pomidora i ogorka (E: 77kcal, B o.: 1.87g, T: 5.33g, W o.: 6.71g)

1 porcja

PRZEPIS: Surówka - z kapusty pekińskiej, pomidora i ogorka - 1 porcja



Składniki:

- Kapusta pekińska - 1/8 sztuki (75g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

1. Warzywa pokrój
2. Dodaj oliwę z oliwek, sól oraz pieprz
3. Dobrze wymieszaj

Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach (E: 304kcal, B o.: 25.93g, T: 6.54g, W o.: 36.14g)

1 porcja

PRZEPIS: Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ziemniaki
2. Pierś kurczaka pokrój w kostkę i przypraw solą, pieprzem i ziołami(możesz dodać inne przyprawy które lubisz, unikaj jednak tych z dużą zawartością soli)
3. Podsmaż kurczaka na oliwę
4. Danie gotowe

► Kolacja (E: 843kcal, B o.: 50.3g, T: 28.69g, W o.: 95.86g)

Pizza - z patelni (E: 843kcal, B o.: 50.3g, T: 28.69g, W o.: 95.86g)

1 porcja

PRZEPIS: Pizza - z patelni - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Przecier pomidorowy Mutti - 2 łyżki (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Ser, gouda tłusty - 2 plastry (50g)
- Ketchup - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (50g)
- Spód do pizzy na patelnię (Biedronka) - 1 sztuka (140g)



Sposób przygotowania:

1. Kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż na oliwę. Przypraw tak jak lubisz
2. Spód do pizzy posmaruj przecierem
3. Dodaj kurczaka oraz warzywa
4. Na górę połóż ser i posyp oregano
5. Przygotuj na patelni według instrukcji z opakowania spodu



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2110 kcal

Tłuszcz: 71.52 g

Błonnik pokarmowy: 32.02 g

Białko ogółem: 135.05 g

Węglowodany ogółem: 237.94 g

Jadłospis



Środa

▶ Śniadanie (E: 400kcal, B o.: 21.9g, T: 11.22g, W o.: 52.35g)

Shake - "Pan Orzech" (E: 400kcal, B o.: 21.9g, T: 11.22g, W o.: 52.35g)

1 porcja

PRZEPIS: Shake - "Pan Orzech" - 1 porcja

Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Masło orzechowe Sante - 3/4 łyżki (15g)
- Mleko sojowe, z wapniem i wit. A i D - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- 100% Natural Whey Protein Concentrate Olimp - 2/3 porcji (15g)



Sposób przygotowania:

1. Do mleka dolać odrobinę wody(można dodać lodu)
2. Zmiksować ze sobą składniki

▶ II śniadanie (E: 443kcal, B o.: 32.47g, T: 14.07g, W o.: 51.05g)

Kasza gryczana - smażona z kurczakiem i warzywami (E: 443kcal, B o.: 32.47g, T: 14.07g, W o.: 51.05g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kasza gryczana - smażona z kurczakiem i warzywami - 2 porcje



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1 woreczek (100g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili - 1/2 sztuki (10g)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (140g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Papryka, w proszku - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20ml)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Filet z kurczaka pokroić w małą kostkę, włożyć do miski, dodać sól, pieprz, 1 łyżeczkę suszonego oregano, paprykę w proszku, łyżkę oliwy extra vergine i wszystko wymieszać, odłożyć.
2. Ugotować kaszę, odcedzić, wyłożyć na duży talerz, wymieszać z sosem sojowym i zostawić do ostudzenia.
3. Na dużej patelni na łyżce oliwy podsmażyć pierś kurczaka, dodać pokrojony na plasterki czosnek oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę, smażyć mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. W razie potrzeby doprawić warzywa odrobiną soli i pieprzem.
4. Dodać pokrojoną w kosteczkę cukinię, paprykę oraz wypestkowaną i pokrojoną na plasterki papryczkę chili (opcjonalnie). Dodać pozostałą łyżeczkę suszonego oregano i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 - 7 minut aż warzywa zmiękną i lekko się zrumienią.
5. Dodać kaszę gryczaną, wymieszać i smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty.
6. Posypać szczypiorkiem, wymieszać i odstawić z ognia.

► Obiad (E: 443kcal, B o.: 32.47g, T: 14.07g, W o.: 51.05g)

Kasza gryczana - smażona z kurczakiem i warzywami (E: 443kcal, B o.: 32.47g, T: 14.07g, W o.: 51.05g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kasza gryczana - smażona z kurczakiem i warzywami - 2 porcje

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1 woreczek (100g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili - 1/2 sztuki (10g)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (140g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Papryka, w proszku - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20ml)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

1. Filet z kurczaka pokroić w małą kostkę, włożyć do miski, dodać sól, pieprz, 1 łyżeczkę suszonego oregano, paprykę w proszku, łyżkę oliwy extra vergine i wszystko wymieszać, odłożyć.
2. Ugotować kaszę, odcedzić, wyłożyć na duży talerz, wymieszać z sosem sojowym i zostawić do ostudzenia.
3. Na dużej patelni na łyżce oliwy podsmażyć pierś kurczaka, dodać pokrojony na plasterki czosnek oraz pokrojoną w kosteczkę cebulę, smażyć mieszając przez ok. 3 - 4 minuty. W razie potrzeby doprawić warzywa odrobiną soli i pieprzem.
4. Dodać pokrojoną w kosteczkę cukinię, paprykę oraz wypestkowaną i pokrojoną na plasterki papryczkę chili (opcjonalnie). Dodać pozostałą łyżeczkę suszonego oregano i smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 - 7 minut aż warzywa zmiękną i lekko się zrumienią.
5. Dodać kaszę gryczaną, wymieszać i smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty.
6. Posypać szczypiorkiem, wymieszać i odstawić z ognia.

► **Kolacja (E: 756kcal, B o.: 35.17g, T: 19.36g, W o.: 111.62g)**

Twaróg - pomidorowy z pieczywem (E: 509kcal, B o.: 31.25g, T: 14.41g, W o.: 64.3g)

1 porcja

PRZEPIS: Twaróg - pomidorowy z pieczywem - 1 porcja

Składniki:

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni - 3 kromki (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Ser twarogowy chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

1. Ser rozgnieść i wymieszać z oliwą, pokrojonymi warzywami i przyprawami
2. Podawać z pieczywem

Kiwi (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g)

1 sztuka (80g)

Chipsy lays prosto z pieca - grillowana papryka Frito-Lay (E: 199kcal, B o.: 3.2g, T: 4.55g, W o.: 36.2g)

2 i 1/2 garści (50g)

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal	Białko ogółem:	122.01 g
Tłuszcz:	58.72 g	Węglowodany ogółem:	266.07 g
Błonnik pokarmowy:	32.62 g		

Jadłospis



Czwartek

▶ Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 29.15g, T: 19.09g, W o.: 56.38g)

Shake - Snickers (E: 505kcal, B o.: 29.15g, T: 19.09g, W o.: 56.38g)

1 porcja

PRZEPIS: Shake - Snickers - 1 porcja

Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Daktyl, suszone - 1/3 garści (20g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Masło orzechowe Sante - 1 łyżka (20g)
- Mleko sojowe niesłodzone, z wapniem i wit. A i D - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- 100% Natural Whey Protein Concentrate Olimp - 2/3 porcji (15g)



Sposób przygotowania:

1. Zblenduj wszystkie składniki

▶ II śniadanie (E: 432kcal, B o.: 31.62g, T: 7.58g, W o.: 60.55g)

Makaron - caprese z pomidorami, mozzarellą i bazylią (E: 432kcal, B o.: 31.62g, T: 7.58g, W o.: 60.55g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron - caprese z pomidorami, mozzarellą i bazylią - 1 porcja

Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty North Coast - 2/3 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym Pudliszki - 3/4 szklanki (200g)
- Bazylia, suszona - 4 łyżeczki (4g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ser mozzarella, bez tłuszczu - 4 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron
2. Do krojonych pomidorów dodaj bazylię dokładnie wymieszaj
3. Pokrój mozzarellę
4. Na patelni rozgrzej oliwę
5. Na rozgrzaną oliwę wrzuć makaron oraz pomidory. Dodaj sól, pieprz i dobrze wymieszaj. Grzej całość przez 2-4 minuty
6. Makaron przenieś na talerz i dodaj do niego wcześniej przygotowaną mozzarellę i posyp oregano

▶ Obiad (E: 432kcal, B o.: 31.62g, T: 7.58g, W o.: 60.55g)

Makaron - caprese z pomidorami, mozzarellą i bazylią (E: 432kcal, B o.: 31.62g, T: 7.58g, W o.: 60.55g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Makaron - caprese z pomidorami, mozzarellą i bazylią - 1 porcja



Składniki:

- Makaron pełnoziarnisty North Coast - 2/3 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym Pudliszki - 3/4 szklanki (200g)
- Bazylia, suszona - 4 łyżeczki (4g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ser mozzarella, bez tłuszczu - 4 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron
2. Do krojonych pomidorów dodaj bazylię dokładnie wymieszaj
3. Pokrój mozzarellę
4. Na patelni rozgrzej oliwę
5. Na rozgrzaną oliwę wrzuć makaron oraz pomidory. Dodaj sól, pieprz i dobrze wymieszaj. Grzej całość przez 2-4 minuty
6. Makaron przenieś na talerz i dodaj do niego wcześniej przygotowaną mozzarellę i posyp oregano

► Kolacja (E: 686kcal, B o.: 38.24g, T: 31.54g, W o.: 65.91g)

Omlet - jogurtowy (E: 455kcal, B o.: 34.25g, T: 15.92g, W o.: 46.51g)

1 porcja

PRZEPIS: Omlet - jogurtowy - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Kiwi - 2 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (150ml)



Sposób przygotowania:

0. Rozpuść kilka tabletek słodzika w ciepłej wodzie (możesz zamiast tego wykorzystać erytrol)
1. Jajka dobrze wymieszaj z połową jogurtu
2. Dodaj mąkę oraz proszek do pieczenia i słodzik
3. Smaż omlet na oliwę pod przykryciem z obu stron
4. Posmaruj omlet resztą jogurtu i dodaj na wierzch owoce

Orzechy włoskie (E: 133kcal, B o.: 3.2g, T: 12.06g, W o.: 3.6g)

2/3 garści (20g)

Baton "Milky Way" (E: 98kcal, B o.: 0.79g, T: 3.56g, W o.: 15.8g)

1 sztuka (22g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	130.63 g
Tłuszcz:	65.79 g	Węglowodany ogółem:	243.39 g
Błonnik pokarmowy:	39.33 g		

Jadłospis



Piątek

▶ Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 26.39g, T: 19.3g, W o.: 74.62g)

Szakszuka - z pomidorami (E: 566kcal, B o.: 26.39g, T: 19.3g, W o.: 74.62g)

1 porcja

PRZEPIS: Szakszuka - z pomidorami - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Chleb żytni - 3 kromki (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2 sztuki (360g)



Sposób przygotowania:

1. Na oliwie podsmażyć posiekany czosnek i cebulę.
2. Dorzucić pomidory i dusić, aż sos się zredukuje.
3. Wbić jajka i smażyć, dopóki się nie zetną – najlepiej pod przykryciem.
4. Doprawić pieprzem i odrobiną soli, posypać natką pietruszki(opcjonalnie).
5. Podawać z pieczywem.

▶ II śniadanie (E: 425kcal, B o.: 23.45g, T: 11.68g, W o.: 59.91g)

Burgery - z mięsem mielonym z szynki (E: 425kcal, B o.: 23.45g, T: 11.68g, W o.: 59.91g)

1 porcja

PRZEPIS: Burgery - z mięsem mielonym z szynki - 1 porcja

Składniki:

- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Mięso mielone z szynki wieprzowej zawartość tłuszczu do 7% Morliny - 2/3 sztuki (60g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser, gouda tłusty - 1/3 plastra (8g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ketchup - 2/3 łyżki (15g)
- Mix sałat z rukolą Auchan - 1/7 opakowania (15g)



Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekroić, posmarować ketchupem i ułożyć na niej ser. Podpiec w piekarniku lub na patelni
2. Mięso doprawić solą, pieprzem, bazylią, czosnkiem. Uformować kotleta i usmażyć na oliwie
3. Burgery podawać z pokrojonymi warzywami

▶ Obiad (E: 425kcal, B o.: 23.45g, T: 11.68g, W o.: 59.91g)

Burgery - z mięsem mielonym z szynki (E: 425kcal, B o.: 23.45g, T: 11.68g, W o.: 59.91g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Burgery - z mięsem mielonym z szynki - 1 porcja



Składniki:

- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Mięso mielone z szynki wieprzowej zawartość tłuszczu do 7% Morliny - 2/3 sztuki (60g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser, gouda tłusty - 1/3 plastra (8g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ketchup - 2/3 łyżki (15g)
- Mix sałat z rukolą Auchan - 1/7 opakowania (15g)



Sposób przygotowania:

1. Bułkę przekroić, posmarować ketchupem i ułożyć na niej ser. Podpiec w piekarniku lub na patelni
2. Mięso doprawić solą, pieprzem, bazylią, czosnkiem. Uformować kotleta i usmażyć na oliwie
3. Burgery podawać z pokrojonymi warzywami

► Kolacja (E: 677kcal, B o.: 34.77g, T: 30.3g, W o.: 71.23g)

Owsianka - z owocami mrożonymi i orzechami (E: 621kcal, B o.: 33.51g, T: 29.86g, W o.: 59.41g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka - z owocami mrożonymi i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Masło orzechowe Sante - 1 łyżka (20g)
- Migdały - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
- Truskawki mrożone - 1 szklanka (150g)
- 100% Natural Whey Protein Concentrate Olimp - 3/4 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

1. Płatki owsiane błyskawiczne z 3 tabletkami słodzika i kakao zalej wrzątkiem(im chcesz gęstsze tym mniej wody)
2. Odczekaj chwilę, aż woda wsiąknie.
3. Do płatków dodaj wysp odżywkę białkową oraz masło orzechowe i wymieszaj do rozpuszczenia odżywki
4. Dodaj truskawki mrożone oraz orzechy

Płatki Cheerios miodowy Nestle (E: 56kcal, B o.: 1.26g, T: 0.44g, W o.: 11.82g)

3 i 3/4 łyżki (15g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal
Tłuszcz:	72.96 g
Błonnik pokarmowy:	40.84 g

Białko ogółem:	108.06 g
Węglowodany ogółem:	265.67 g

Jadłospis



Sobota

▶ Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 38.45g, T: 16.32g, W o.: 71.96g)

Babeczki - twarogowo gruszkowe (E: 455kcal, B o.: 34.45g, T: 5.92g, W o.: 67.86g)

1 porcja

PRZEPIS: Babeczki - twarogowo gruszkowe - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Gruszka - 1 sztuka (120g)
- Ser twarogowy chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Skrobia ziemniaczana - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka (15g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1/3 opakowania (50ml)



Sposób przygotowania:

W misce mieszamy dokładnie twaróg z jajkiem i jogurtem, następnie dodajemy budyń (w składnikach jest to skrobia ziemniaczana ale chodzi o budyń) oraz mąkę, dosładzamy słodzikiem do smaku wedle uznania. Na koniec wrzucamy pokrojone w kostkę owoce. Masa ma wyjść dość gęsta..

Masę przekładamy do foremek i pieczemy około 30 min w 150 °C (u każdego czas pieczenia może być inny, zależy od piekarnika)

Migdały (E: 121kcal, B o.: 4g, T: 10.4g, W o.: 4.1g)

1 i 1/3 łyżki (20g)

▶ II śniadanie (E: 458kcal, B o.: 28.86g, T: 9.03g, W o.: 68.68g)

Makaron - z indykiem w sosie szpinakowym (E: 358kcal, B o.: 28.06g, T: 8.23g, W o.: 44.48g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron - z indykiem w sosie szpinakowym - 1 porcja

Składniki:

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (88g)
- Makaron pełnoziarnisty North Coast - 1/2 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Szpinak, mrożony - 2 i 1/4 sztuki (113g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25ml)



Sposób przygotowania:

1. Na oliwie podsmażyć warzywa oraz mięso.
2. Dodać ugotowany makaron.
3. Dodać śmietanę, poddusić.
4. Zjeść z pomidorkami.
5. Sugerowane przyprawy: zioła prowansalskie, pieprz cayenne, sól.

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuki (200g)

▶ Obiad (E: 358kcal, B o.: 28.06g, T: 8.23g, W o.: 44.48g)

Makaron - z indykiem w sosie szpinakowym (E: 358kcal, B o.: 28.06g, T: 8.23g, W o.: 44.48g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Makaron - z indykiem w sosie szpinakowym - 1 porcja



Składniki:

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (88g)
- Makaron pełnoziarnisty North Coast - 1/2 szklanki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Szpinak, mrożony - 2 i 1/4 sztuki (113g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25ml)



Sposób przygotowania:

1. Na oliwie podsmażyć warzywa oraz mięso.
2. Dodać ugotowany makaron.
3. Dodać śmietanę, poddusić.
4. Zjeść z pomidorkami.
5. Sugerowane przyprawy: zioła prowansalskie, pieprz cayenne, sól.

► Kolacja (E: 645kcal, B o.: 19.8g, T: 28.26g, W o.: 79.82g)

Pierogi ruskie (E: 555kcal, B o.: 19.8g, T: 18.3g, W o.: 79.8g)

1 i 1/2 porcji (300g)

Oliwa z oliwek (E: 90kcal, B o.: 0g, T: 9.96g, W o.: 0.02g)

1 łyżka (10ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal
Tłuszcz:	61.84 g
Błonnik pokarmowy:	32.63 g

Białko ogółem:	115.17 g
Węglowodany ogółem:	264.94 g

Jadłospis



Niedziela

▶ Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 31.06g, T: 19.56g, W o.: 62.08g)

Kanapki - z tuńczykiem i jajkiem (E: 547kcal, B o.: 31.06g, T: 19.56g, W o.: 62.08g)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki - z tuńczykiem i jajkiem - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Chleb żytni - 3 kromki (105g)
- Musztarda - 3 łyżeczki (30g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 łyżki (60g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

1. Jajko ugotować na półtwardo (9 minut od włożenia jajka z lodówki na gorącą wodę). Pieczywo posmarować masłem.
2. Ułożyć listki rukoli, kawałki tuńczyka i plasterki jajka. Połączyć musztardą i posypać piórkami cebuli. Doprawić solą i pieprzem i bazylią.

▶ II śniadanie (E: 467kcal, B o.: 27.56g, T: 17.1g, W o.: 53.78g)

Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach (E: 304kcal, B o.: 25.93g, T: 6.54g, W o.: 36.14g)

1 porcja

PRZEPIS: Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach - 1 porcja

Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ziemniaki
2. Pierś kurczaka pokrój w kostkę i przypraw solą, pieprzem i ziołami (możesz dodać inne przyprawy które lubisz, unikaj jednak tych z dużą zawartością soli)
3. Podsmaż kurczaka na oliwę
4. Danie gotowe

Surówka - z kapusty kiszzonej (E: 163kcal, B o.: 1.63g, T: 10.56g, W o.: 17.64g)

1 porcja

PRZEPIS: Surówka - z kapusty kiszzonej - 1 porcja

Składniki:

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kapusta kwaszona - 2/3 szklanki (70g)
- Marchew - 1 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać. Przyprawić do smaku

Jadłospis

► **Obiad (E: 467kcal, B o.: 27.56g, T: 17.1g, W o.: 53.78g)**

Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach (E: 304kcal, B o.: 25.93g, T: 6.54g, W o.: 36.14g)

1 porcja

PRZEPIS: Ziemniaki - z piersią z kurczaka w ziołach - 1 porcja**Składniki:**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

1. Ugotuj ziemniaki
2. Pierś kurczaka pokrój w kostkę i przypraw solą, pieprzem i ziołami (możesz dodać inne przyprawy które lubisz, unikaj jednak tych z dużą zawartością soli)
3. Podsmaż kurczaka na oliwie
4. Danie gotowe

Surówka - z kapusty kiszzonej (E: 163kcal, B o.: 1.63g, T: 10.56g, W o.: 17.64g)

1 porcja

PRZEPIS: Surówka - z kapusty kiszzonej - 1 porcja**Składniki:**

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kapusta kwaszona - 2/3 szklanki (70g)
- Marchew - 1 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać. Przyprawić do smaku

► **Kolacja (E: 558kcal, B o.: 25.18g, T: 8.28g, W o.: 96.33g)**

Shake - bananowy (E: 359kcal, B o.: 21.98g, T: 3.73g, W o.: 60.13g)

1 porcja

PRZEPIS: Shake - bananowy - 1 porcja**Składniki:**

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Mleko sojowe, z wapniem i wit. A i D - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Truskawki mrożone - 2/3 szklanki (100g)
- 100% Natural Whey Protein Concentrate Olimp - 3/4 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

1. Do mleka dodać lodu (opcjonalne)
2. Zmiksować ze sobą składniki

Chipsy lays prosto z pieca - grillowana papryka Frito-Lay (E: 199kcal, B o.: 3.2g, T: 4.55g, W o.: 36.2g)

2 i 1/2 garści (50g)



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2039 kcal

Tłuszcz: 62.04 g

Błonnik pokarmowy: 34.97 g

Białko ogółem: 111.36 g

Węglowodany ogółem: 265.97 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Bułki grahamki	180g (2 sztuki)
☐	Chleb żytni	420g (12 kromek)
☐	Kasza gryczana	100g (1 woreczek)
☐	Mąka pszenna pełnoziarnista	40g (2 i 2/3 łyżki)
☐	Makaron pełnoziarnisty North Coast	240g (2 i 1/3 szklanki)
☐	Makaron premium rurki Pastani	130g (1 i 3/4 szklanki)
☐	Płatki Cheerios miodowy Nestle	15g (3 i 3/4 łyżki)
☐	Płatki owsiane	50g (1/2 szklanki)
☐	Skrobia ziemniaczana	40g (1 i 2/3 łyżki)
☐	Spód do pizzy na patelnię (Biedronka)	140g (1 sztuka)



Warzywa

☐	Buraki, gotowane w wodzie	240g (2 sztuki)
☐	Cebula	230g (2 i 1/4 sztuki)
☐	Cukinia	400g (1 i 2/3 sztuki)
☐	Czosnek	28g (5 i 2/3 ząbka)
☐	Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	50g (1/4 szklanki)
☐	Kapusta kwaszona	140g (1 i 1/4 szklanki)
☐	Kapusta pekińska	150g (1/5 sztuki)
☐	Kukurydza, konserwowa	50g (1/7 puszki)
☐	Marchew	100g (2 i 1/4 sztuki)
☐	Mix sałat z rukolą Auchan	30g (1/4 opakowania)
☐	Ogórek	220g (1 i 1/4 sztuki)
☐	Papryka chili	10g (1/2 sztuki)
☐	Papryka czerwona	310g (1 i 1/3 sztuki)
☐	Pomidor	950g (5 i 2/3 sztuki)
☐	Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym Pudliszki	400g (1 i 2/3 szklanki)
☐	Rukola	80g (4 garście)
☐	Szczypiorek	30g (6 łyżek)
☐	Szpinak, mrożony	226g (4 i 1/2 sztuki)
☐	Ziemniaki	800g (8 i 3/4 sztuki)

Lista zakupów

**Mleko i produkty mleczne**

☐	100% Natural Whey Protein Concentrate Olimp	85g (3 i 1/3 porcji)
☐	Jogurt naturalny Skyr	200ml (1 i 1/3 opakowania)
☐	Mleko sojowe niesłodzone, z wapniem i wit. A i D	600ml (2 i 3/4 szklanki)
☐	Serek wiejski, 2% tłuszczu	200g (10 łyżek)
☐	Ser, gouda tłusty	116g (4 i 2/3 plastra)
☐	Ser mozzarella, bez tłuszczu	180g (12 plastrów)
☐	Ser twarogowy chudy	200g (6 i 2/3 plastra)
☐	Ser typu "Feta"	50g (1/4 kostki)
☐	Śmietana, 12% tłuszczu	50ml (2 i 3/4 łyżki)

**Mięso i jaja**

☐	Jaja kurze całe	300g (5 i 3/4 sztuki)
☐	Mięso mielone z szynki wieprzowej zawartość tłuszczu do 7% Morliny	270g (2 i 2/3 sztuki)
☐	Mięso z piersi indyka, bez skóry	176g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	680g (3 i 1/3 sztuki)

**Oleje i tłuszcze**

☐	Masło ekstra	10g (1 plaster)
☐	Masło orzechowe Sante	75g (3 i 3/4 łyżki)
☐	Oliwa z oliwek	137ml (13 i 2/3 łyżki)

**Cukier i słodczyce**

☐	Baton "Milky Way"	22g (1 sztuka)
☐	Chipsy lays prosto z pieca - grillowana papryka Frito-Lay	100g (5 garści)
☐	Kakao 16%, proszek	25g (2 i 1/2 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

☐	Tuńczyk w sosie własnym	60g (3 łyżki)
--------------------------	-------------------------	---------------

**Owoce, orzechy i nasiona**

☐	Banan	600g (5 sztuk)
--------------------------	-------	----------------

Lista zakupów

☐	Daktylę, suszone	40g (3/4 garści)
☐	Gruszka	120g (1 sztuka)
☐	Jabłko	380g (2 sztuki)
☐	Kiwi	230g (3 sztuki)
☐	Migdały	65g (4 i 1/3 łyżki)
☐	Orzechy włoskie	20g (2/3 garści)
☐	Słonecznik, nasiona, łuskane	10g (1 łyżka)
☐	Truskawki	100g (2/3 szklanki)
☐	Truskawki mrożone	250g (1 i 2/3 szklanki)



Przyprawy

☐	Bazylia, suszona	19g (19 łyżeczek)
☐	Cynamon, mielony	1g (1/4 łyżeczki)
☐	Ketchup	60g (2 i 1/3 łyżki)
☐	Musztarda	30g (3 łyżeczki)
☐	Oregano, suszone	17g (5 i 2/3 łyżeczki)
☐	Papryka, w proszku	6g (2 łyżeczki)
☐	Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
☐	Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki)
☐	Przecier pomidorowy Mutti	30g (2 łyżki)
☐	Sól biała	10g (1 i 2/3 łyżeczki)
☐	Sos sojowy	20ml (4 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

☐	Mleko sojowe, z wapniem i wit. A i D	600ml (2 i 3/4 szklanki)
--------------------------	--------------------------------------	--------------------------



Dania gotowe

☐	Pierogi ruskie	300g (1 i 1/2 porcji)
--------------------------	----------------	-----------------------