



plan ŻYWIENIOWY

Jak wygląda Jadłospis



Dietetyk Tomasz Żurawski



Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka - milky way	Szakszuka - z pomidorami	Placuszki - bananowe z dodatkami
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Salatka - z makaronem ala domowa	Kasza gryczana - z kurczakiem curry i pieczarkami	Placuszki - bananowe z dodatkami Baton KitKat
Obiad	Obiad	Obiad
Makaron - spaghetti z mięsem mielonym i warzywami	Kasza gryczana - z kurczakiem curry i pieczarkami	Ryż - po chińsku z tofu
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Tosty - na słodko z jabłkiem	Burgery - z mięsem mielonym z szynki Jabłko Wafelek Knoppers - Storck	Twaróg - pomidorowy z pieczywem

**Czwartek****► Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 30.09g, T: 10.7g, W o.: 79.41g)**

Owsianka - milky way (E: 526kcal, B o.: 30.09g, T: 10.7g, W o.: 79.41g)

1 porcja

- Baton "Milky Way" - 1 sztuka (21g)
- Kakao 16%, proszek - 1 łyżka (10g)
- Kiwi - 2 sztuki (150g)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jogurt Skyr Naturalny - 1 opakowanie (150g)

**Sposób przygotowania:**

1. Płatki owsiane ugotować na mleku oraz 100ml wody. Dodać kakao oraz kilka tabletek słodzika pod koniec gotowania i dobrze wymieszać. Im chcemy gęstsze tym dłużej gotować.
2. Do skyra dodać 3 pokruszone tabletki słodzika i, dobrze wymieszać.
3. Po ugotowaniu do płatków dodać owoce oraz skyra oraz pokrojony batonik

► II śniadanie (E: 552kcal, B o.: 32.78g, T: 13.71g, W o.: 76.58g)

Sałatka - z makaronem ala domowa (E: 552kcal, B o.: 32.78g, T: 13.71g, W o.: 76.58g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/3 garści (20g)
- Musztarda - 2 łyżeczki (20g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 3 i 1/3 plastra (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/8 puszki (30g)
- Ogórki kiszone - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny niskotłuszczowy - 2 łyżki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - (75g)

**Sposób przygotowania:**

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Szynek, paprykę i ogórki pokrój w niedużą kostkę.
3. W misce umieść ugotowany makaron, szynkę oraz wszystkie warzywa.
4. W miseczce wymieszaj musztardę, jogurt i przyprawy. Sos przełóż do miski z sałatką. Całość dokładnie wymieszaj.
5. Posyp pestkami

► Obiad (E: 614kcal, B o.: 34.67g, T: 17.81g, W o.: 83.93g)

Makaron - spaghetti z mięsem mielonym i warzywami (E: 614kcal, B o.: 34.67g, T: 17.81g, W o.: 83.93g)

1 porcja

- Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (75g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Chude mięso mielone z szynki wieprzowej - (100g)


Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu.
2. Mięso dopraw sugerowanymi przyprawami i usmaż na oliwie z oliwek.
3. Dodaj pokrojone warzywa (marchew oraz cukinia) i je podduś.
4. Następnie dodaj pomidory i chwilę duś całość na patelni.
5. Wymieszaj sos z makaronem.

Sugerowane przyprawy: zioła prowansalskie, oregano, bazylia, czosnek granulowany.

► Kolacja (E: 523kcal, B o.: 25.12g, T: 17.37g, W o.: 68.72g)

Tosty - na słodko z jabłkiem (E: 523kcal, B o.: 25.12g, T: 17.37g, W o.: 68.72g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (56g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Kardamon - 1/3 łyżeczki (2g)
- Serek naturalny - Bieluch - 3 łyżeczki (30g)
- Chleb pełnoziarnisty, tostowy, tradycyjny - 4 kromki (90g)


Sposób przygotowania:

1. Jajko roztrzep z cynamonem i kardamonem. Możesz dodać pół łyżeczki słodzika.
2. Pieczywo zamocz z obu stron w masie jajecznej, tak aby wchłonęło całość masy.
3. Smaż na patelni na oliwie z oliwek z obu stron na małej mocy palnika.
4. Wierzch posmaruj serkiem, i połóż na niego pokrojone kawałki jabłka.
5. Całość posyp cynamonem.


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2215 kcal
Tłuszcz:	59.59 g
Błonnik pokarmowy:	36.91 g

Białko ogółem:	122.66 g
Węglowodany ogółem:	308.64 g



Piątek

► Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 23.45g, T: 17.98g, W o.: 57.53g)

Szakszuka - z pomidorami (E: 471kcal, B o.: 23.45g, T: 17.98g, W o.: 57.53g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)



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: 495kcal, B o.: 39.92g, T: 12.3g, W o.: 60.4g)

Kasza gryczana - z kurczakiem curry i pieczarkami (E: 495kcal, B o.: 39.92g, T: 12.3g, W o.: 60.4g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 7 i 1/2 sztuki (150g)
- Curry, w proszku - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (20ml)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/2 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

1. Na patelni podsmaż czosnek (przeciśnięty przez praskę) i pokrojone pieczarki.
2. Pokrój mięso w kostkę i przypraw je (curry dowolne przyprawy do smaku).
3. Wrzuć mięso na patelnię razem z odsączoną fasolą i smaż całość przez 5 minut.
4. Dolewaj stopniowo wodę i duś do czasu aż sos zgęstnieje, a mięso będzie dogotowane.
5. Pod koniec duszenia zabieli śmietaną.
6. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i wymieszaj z potrawką.

Sugerowane przyprawy: pieprz, curry, kurkuma, papryka w proszku, natka pietruszki lub kolendry.

► Obiad (E: 495kcal, B o.: 39.92g, T: 12.3g, W o.: 60.4g)

Kasza gryczana - z kurczakiem curry i pieczarkami (E: 495kcal, B o.: 39.92g, T: 12.3g, W o.: 60.4g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 7 i 1/2 sztuki (150g)
- Curry, w proszku - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (20ml)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/2 szklanki (80g)


Sposób przygotowania:

1. Na patelni podsmaż czosnek (przeciśnięty przez praskę) i pokrojone pieczarki.
2. Pokrój mięso w kostkę i przypraw je (curry dowolne przyprawy do smaku).
3. Wrzuć mięso na patelnię razem z odsączoną fasolą i smaż całość przez 5 minut.
4. Dolewaj stopniowo wodę i duś do czasu aż sos zgęstnieje, a mięso będzie dogotowane.
5. Pod koniec duszenia zabil śmietaną.
6. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i wymieszaj z potrawką.

Sugerowane przyprawy: pieprz, curry, kurkuma, papryka w proszku, natka pietruszki lub kolendry.

► Kolacja (E: 748kcal, B o.: 34.31g, T: 25.09g, W o.: 103.11g)

Burgery - z mięsem mielonym z szynki (E: 510kcal, B o.: 31.31g, T: 15.99g, W o.: 65.81g)

1 porcja

- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Bazylia, suszona - 3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ketchup - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Ser gouda - 1 plaster (15g)
- Chude mięso mielone z szynki wieprzowej - (80g)
- Mix sałat - 1/8 opakowania (20g)


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

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

1 sztuka (200g)

Wafelek Knoppers - Storck (E: 138kcal, B o.: 2.2g, T: 8.3g, W o.: 13.1g)

1 sztuka (25g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2209 kcal
Tłuszcz:	67.67 g
Błonnik pokarmowy:	51.17 g

Białko ogółem:	137.6 g
Węglowodany ogółem:	281.44 g



Sobota

► Śniadanie (E: 457kcal, B o.: 20.89g, T: 7.25g, W o.: 92.04g)

Placuszki - bananowe z dodatkami (E: 457kcal, B o.: 20.89g, T: 7.25g, W o.: 92.04g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (56g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Soda oczyszczona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Erytrol - 2/3 łyżki (10g)
- Jogurt Skyr Naturalny - 1/3 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

1. Zblenduj jajko, jogurt, banana
2. Dodaj do masy startą na grubych oczkach cukinię.
3. Wymieszaj w drugiej misce suche składniki (dodaj szczyptę soli)
4. Dodaj mokre składniki do suchych i wymieszaj (jak ci się nie spieszy to odstaw masę na 10 minut).
5. Smaż placuszki na małym ogniu na patelni przesmarowanej tłuszczem.
6. Podawaj z dodatkami

► II śniadanie (E: 669kcal, B o.: 23.76g, T: 17.91g, W o.: 118.69g)

Placuszki - bananowe z dodatkami (E: 457kcal, B o.: 20.89g, T: 7.25g, W o.: 92.04g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (56g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (100g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Soda oczyszczona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Erytrol - 2/3 łyżki (10g)
- Jogurt Skyr Naturalny - 1/3 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

1. Zblenduj jajko, jogurt, banana
2. Dodaj do masy startą na grubych oczkach cukinię.
3. Wymieszaj w drugiej misce suche składniki (dodaj szczyptę soli)
4. Dodaj mokre składniki do suchych i wymieszaj (jak ci się nie spieszy to odstaw masę na 10 minut).
5. Smaż placuszki na małym ogniu na patelni przesmarowanej tłuszczem.
6. Podawaj z dodatkami

Baton KitKat (E: 212kcal, B o.: 2.87g, T: 10.66g, W o.: 26.65g)

1 sztuka (41g)

► Obiad (E: 515kcal, B o.: 30.68g, T: 15.64g, W o.: 60.66g)

Ryż - po chińsku z tofu (E: 515kcal, B o.: 30.68g, T: 15.64g, W o.: 60.66g)

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 9 plastrów (180g)
- Mieszanka chińska (opakowanie pomarańczowe) Jeronimo Martins - (200g)
- Ryż biały - 1/2 woreczka (50g)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20ml)



Sposób przygotowania:

1. Ugotować ryż w wodzie z kurkumą
2. Warzywa dusić na patelni aż się rozmrożą i zmiękną
3. Do warzyw dodać ryż oraz pokrojone tofu, sos sojowy i dokładnie wymieszać.

Proponowane przyprawy: sól, pieprz, czosnek granulowany, papryka wędzona, papryka słodka

► Kolacja (E: 567kcal, B o.: 42.2g, T: 14.54g, W o.: 67.08g)

Twaróg - pomidorowy z pieczywem (E: 567kcal, B o.: 42.2g, T: 14.54g, W o.: 67.08g)

1 porcja



- 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 - 4 i 1/4 plastra (125g)
- Jogurt Skyr Naturalny - 1/3 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal
Tłuszcz:	55.34 g
Błonnik pokarmowy:	32.44 g

Białko ogółem:	117.53 g
Węglowodany ogółem:	338.47 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

Bułki grahamki	90g (1 sztuka)
Chleb tostowy, pełnoziarnisty	90g (4 kromki)
Chleb żytni	175g (5 kromek)
Kasza gryczana	100g (1 woreczek)
Makaron pełnoziarnisty	75g
Makaron spaghetti	75g (1/2 garści)
Mąka pszenna pełnoziarnista	100g (6 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane	40g (1/3 szklanki)
Ryż biały	50g (1/2 woreczka)



Warzywa

Cebula	100g (1 sztuka)
Cukinia	350g (1 i 1/3 sztuki)
Czosnek	30g (6 ząbków)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	160g (1 szklanka)
Kukurydza, konserwowa	30g (1/8 puszeki)
Marchew	45g (1 sztuka)
Mix sałat	20g (1/8 opakowania)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	70g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	300g (15 sztuk)
Pomidor	240g (1 i 1/3 sztuki)
Pomidory w puszcze	400g (1 i 2/3 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny niskotłuszczowy	50g (2 łyżki)
Jogurt Skyr Naturalny	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Ser gouda	15g (1 plaster)

Ser twarogowy chudy 125g (4 i 1/4 plastra)

Serek naturalny - Bieluch 30g (3 łyżeczki)

Śmietana, 12% tłuszczu 40ml (2 i 1/4 łyżki)



Mięso i jaja

Chude mięso mielone z szynki wieprzowej 180g

Jaja kurze, całe 268g (5 i 1/4 sztuki)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 200g (1 sztuka)

Szynka z piersi kurczaka 50g (3 i 1/3 plastra)



Oleje i tłuszcze

Oliwa z oliwek 45ml (4 i 1/2 łyżki)



Cukier i słodczyce

Baton KitKat 41g (1 sztuka)

Baton Milky Way 21g (1 sztuka)

Erytrol 20g (1 i 1/3 łyżki)

Kakao 16%, proszek 10g (1 łyżka)

Wafelek Knoppers - Storck 25g (1 sztuka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 240g (2 sztuki)

Dynia, pestki, łuskane 20g (1 i 1/3 garści)

Jabłko 350g (2 sztuki)

Kiwi 300g (4 sztuki)



Przyprawy

Bazylija, suszona 3g (3 łyżeczki)

Curry, w proszku 10g (3 i 1/3 łyżeczki)

Cynamon, mielony 2g (1/2 łyżeczki)

Kardamon 2g (1/3 łyżeczki)

Kecup 30g (1 i 1/4 łyżki)

Musztarda 20g (2 łyżeczki)

Pieprz czarny 2g (2 szczypty)



Proszek do pieczenia	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Soda oczyszczona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Sos sojowy	20ml (4 łyżeczki)
Sól biała	1g (1/6 łyżeczki)

**Produkty vege/vegan**

Ser sojowy, tofu	180g (9 plastrów)
------------------	-------------------

**Dania gotowe**

Mieszanka chińska (opakowanie pomarańczowe) Jeronimo Martins	200g
--	------