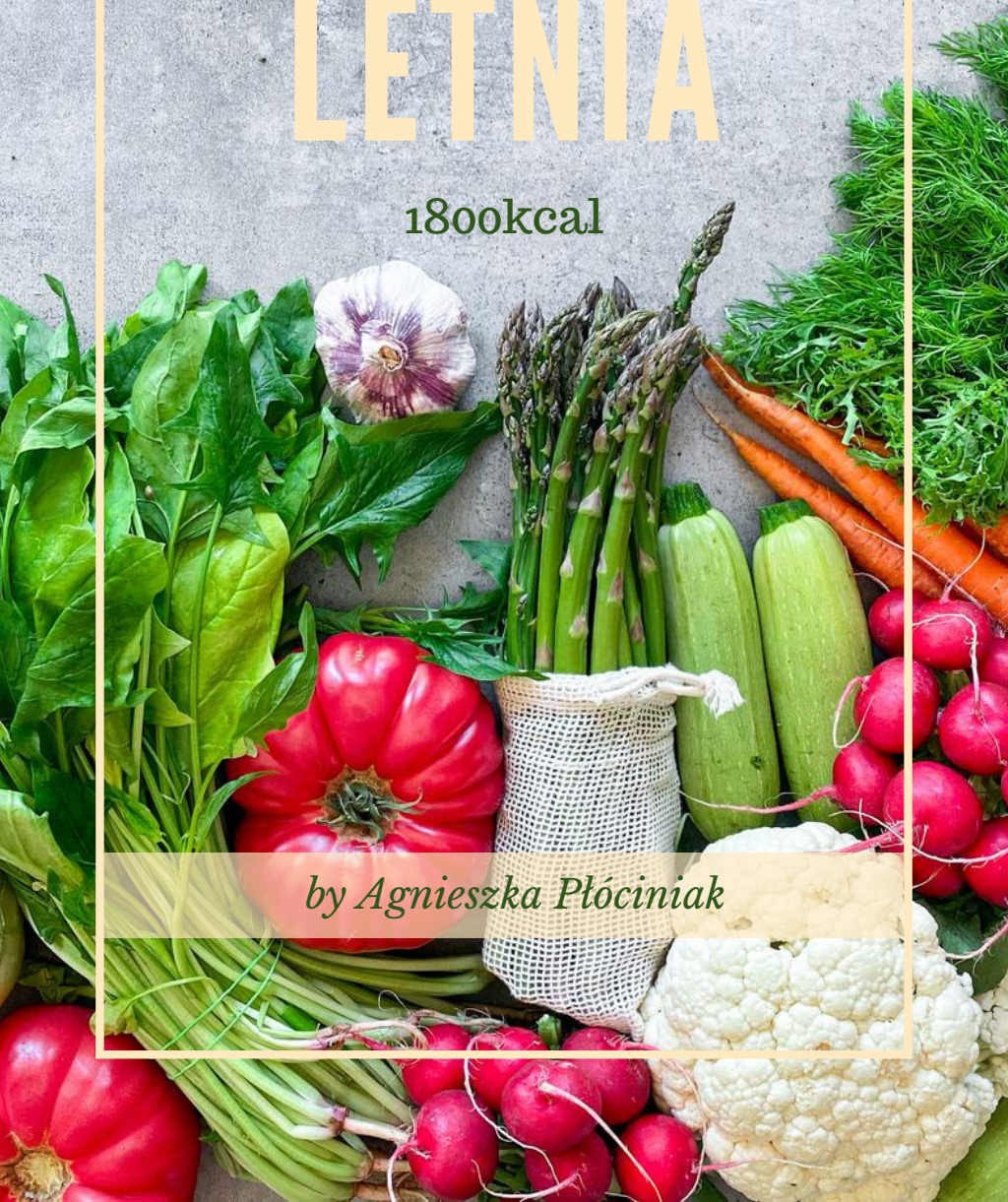


www.dietea.pl/sklep

DIETA LETNIA

1800kcal

by Agnieszka Płóciniak



Podsumowanie jadłospisu



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka z truskawkami, wiórkami czekoladowymi i migdałami	Omlet ze szparagami i tzatzikami	Pancakes na kefirze z morelami	Wakacyjna jaglanka z jagodami	Szakszuka z młodą cukinią	Smoothie bowl malinowe	Muffiny jajeczne z warzywami
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Kanapka z twarogiem ogórkiem małosolnym i koperkiem	Koktajl arbuzy	Sałatka z fetą i arbuzem	Sałatka z fetą i bobem	Crumble moreLove	Kanapki z hummusem i ogórkiem małosolnym.	Koktajl smak wakacji
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem, cukinią i suszonymi pomidorami.	Zupa krem z pomidorów z ricottą	Łosoś w papilotach z sosem jogurtowo-koperkowym	Jajka sadzone z ziemniakami i mizerią	Kaszotto z cukinią i zieloną fasolką	Zielone curry z krewetkami	Drobiowe szaszłyki z pieczonymi ziemniakami i sałatką z pomidora
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Tortilla z hummusem i warzywami	Sałatka grecka z makaronem	Tabbouleh z komosy ryżowej z bobem	Tortilla z halloumi i warzywami	Zielona sałatka z łososiem i sosem miodowo-musztardowym	Sałatka z grillowaną brzoskwinią	Kanapka z ricottą i pomidorami
K: 1793.8 / B: 88.7 T: 76.4 / WP: 177.2 F: 35.3 / WW: 17.7	K: 1807.8 / B: 74.4 T: 87.6 / WP: 166.2 F: 31.9 / WW: 16.7	K: 1801.4 / B: 81.1 T: 78.6 / WP: 177.1 F: 31.1 / WW: 17.8	K: 1797.5 / B: 87.0 T: 84.9 / WP: 161.5 F: 31.8 / WW: 16.2	K: 1806.0 / B: 97.3 T: 80.0 / WP: 159.5 F: 29.6 / WW: 16.0	K: 1795.0 / B: 81.2 T: 80.2 / WP: 165.9 F: 32.8 / WW: 15.9	K: 1797.1 / B: 101.6 T: 75.1 / WP: 162.7 F: 34.3 / WW: 16.5



Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:449.1 / B:16.4 / T:17.4 / WP:54.3 / F:6.4 / WW:5.4

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI, WIÓRKAMI CZEKOLADOWYMI I MIGDAŁAMI

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Truskawki - 100 g (1.4 x Garść)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:316.8 / B:17.3 / T:12.8 / WP:29.1 / F:4.9 / WW:2.9

KANAPKA Z TWAROŻKIEM OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM I KOPERKIEM

Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 70 g (0.4 x Opakowanie)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Koper (w pęczkach) - 1 g (0.2 x Pęczek)

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Przygotuj serek. Zetrzyj na tarce lub drobno pokrój ogórka małosolnego. Połącz ogórek z serem twarogowym, dodaj sól, pieprz i posiekany koperek.
3. Serek ułóż na chlebie. Podaj z rzodkiewkami.

Porada od dietetyka.

Jeśli zabierasz kanapki na wynos "ogórkowy" serek możesz zabrać w osobnym pojemniczku. A kanapki przygotuj tuż przed jedzeniem.

OBIAD 15:00

K:574.8 / B:44.1 / T:18.2 / WP:57.2 / F:12.9 / WW:5.7

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI.

Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 130 g (1.3 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Nastawić do ugotowania kaszę.
2. Cukinię pokroić na podłużne słupki o grubości ok. 1 cm i podsmażyć przez ok. 5 min na dobrze rozgrzanej patelni grillowej, kilkakrotnie mieszając drewnianą łyżką. Po zrumienieniu wyłączyć ogień a patelnię przykryć
3. Suszone pomidory i oliwki mniejsze kawałki. Na durszlaku odcedzić kaszę a garnek odstawić z powrotem na mały ogień, 4. Wszystko wymieszać dobrze z oliwą. dodać rukolę i pomidorki koktajlowe

KOLACJA 19:00

K:453.0 / B:10.8 / T:28.1 / WP:36.6 / F:11.2 / WW:3.6

TORTILLA Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 54 g (0.3 x Sztuka)

1. Tortille posmaruj hummusem i posyp szczypiorkiem.
2. Nałóż rukolę.
3. Ogórka i awokado pokrój w słupki i nałóż na tortillę.
4. Zwiń ciasno placki i owiń folią spożywczą.

SUMA K:1793.8 B:88.7 T:76.4 WP:177.2 F:35.3 WW:17.7



Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:475.3 / B:31.7 / T:22.6 / WP:31.6 / F:6.6 / WW:3.2

OMLET ZE SZPARAGAMI I TZATZIKAMI

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Jogurt grecki - 60 g (3 x łyżka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 35 g (2.3 x łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Szparagi - 120 g (4 x Sztuka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Jajko roztrzep, dodaj mleko i mąkę.
2. Wymieszaj ze szczypiorkiem i pokrojonymi na kawałki szparagami.
3. Usmaż na patelni.
4. Z jogurtu, startego ogórka i przeciśniętego przez praskę czosnku przygotuj sos. Dopraw do smaku przyprawami i mięta.
5. Omlet zjedz z sosem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:372.8 / B:8.3 / T:17.5 / WP:44.1 / F:5.7 / WW:4.4

KOKTAJL ARBUZOWY

Arbuz - 300 g (1 x Kawałek)
Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Wszystkie składniki zmiksować.

OBIAD 15:00

K:452.8 / B:12.1 / T:22.1 / WP:45.2 / F:8.9 / WW:4.6

ZUPA KREM Z POMIDORÓW Z RICOTTĄ

Bazylija (świeża) - 20 g (20 x Listek)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Cukier - 5 g (0.5 x łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 40 g (2 x łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Bulion warzywny (domowy) - 120 g (0.5 x Szklanka)

1. Na oliwie podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz posiekany czosnek.
2. Dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchew. Smażyć przez 5 minut co chwilę mieszając.
3. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, usunąć szypułki. Pokroić na ćwiartki.
4. Wlać gorący bulion, zagotować na większym ogniu, następnie doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem, cukrem i
5. Gotować przez około 20minut, do czasu aż warzywa będą miękkie. 6. Zupę zmiksować w blenderze dodając liście bazylii.
7. Przebrać ponownie do garnka i zagotuj zupę.
8. Chleb pokroić w kostkę i prażyć na suchej patelni, aż powstaną grzanki.
9. Grzankami i serem ricotta posyp zupę.

KOLACJA 19:00

K:506.9 / B:22.3 / T:25.4 / WP:45.4 / F:10.7 / WW:4.5

SAŁATKA GRECKA Z MAKARONEM

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 60 g (0.9 x Szklanka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser typu "Feta" - 60 g (1.2 x Kawałek)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

SUMA K:1807.8 B:74.4 T:87.6 WP:166.2 F:31.9 WW:16.7



Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:451.1 / B:19.4 / T:13.2 / WP:58.3 / F:6.9 / WW:5.9

PANCAKES NA KEFIRZE Z MORELAMI

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)
Miód pszczeleli - 12 g (0.5 x łyżka)
Morele - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Proszek do pieczenia - 2 g (0.7 x łyżeczka)
Kefir - 130 g (0.5 x Opakowanie)

1. Jajka roztrzepać połączyć z miodem.
2. Dodać maślanę i olej.
3. Dodać mąkę, sól i proszek do pieczenia.
4. Dobrze całość wymieszać.
5. Smażyć placuszki na patelni tylko lekko przetartej oliwą.
6. Z podanej ilości ciasta powinny wyjść 4 panakes.
7. Wylać ciasto na patelnię. Na cieście układać cienkie plastry moreli. Smażyć aż do zrumienienia z każdej ze stron.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:373.2 / B:13.5 / T:22.8 / WP:27.7 / F:2.2 / WW:2.7

SALATKA Z FETĄ I ARBUZEM

Arbuz - 300 g (1 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Mięta (świeża) - 2 g (2 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Składniki pokroj i wymieszaj razem.
2. Pestki słonecznika upraż na suchej patelni i posyp sałatkę.
3. Przygotuj sos: wymieszaj olej lub łagodną oliwę z oliwek z sokiem z cytryny, pieprzem i posiekaną miętą.

OBIAD 15:00

K:555.3 / B:28.0 / T:28.9 / WP:44.0 / F:6.9 / WW:4.5

ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z SOSEM JOGURTOWO-KOPERKOWYM

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
Jogurt grecki - 60 g (3 x łyżka)
Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ogórek zielony (długi) - 54 g (0.3 x Sztuka)
Koper (w pęczkach) - 1 g (0.2 x Pęczek)

1. Piekarnik nagrzej do 200 °C. Przygotuj arkusz papieru do pieczenia
2. W małej misce wymieszaj 1/2 łyżki oliwę z oliwek, wyciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny, posiekany koperek, słodką paprykę i szczyptę soli oraz pieprzu.
3. Na każdym arkuszu papieru utóż bardzo cienko pokrojone ziemniaki – dopraw je solą i pieprzem.
4. Następnie na nie połóż kawałek łososia i skrop przygotowanym sosem z oliwy z oliwek. Na wierzch wyłożyć po 2 plasterki cytryny.
5. Zawień papier wokół ryby tworząc sakiewkę. Utóż na blaszce do pieczenia. Piecz 20min. Pamiętaj, że ziemniaki muszą być bardzo cienko pokrojone!
6. Wymieszaj jogurt, sok z cytryny i pozostały drobno posiekany koperek.
7. Z rukoli i zielonego ogórka przygotuj sałatkę, dodaj 1/2 łyżki oliwy i sok z cytryny.

KOLACJA 19:00

K:421.8 / B:20.2 / T:13.7 / WP:47.0 / F:15.2 / WW:4.7

TABBOULEH Z KOMOSY RYŻOWEJ Z BOBEM

Bób - 150 g (1.9 x Garść)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 49 g (3.5 x łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mięta (świeża) - 3 g (3 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Ugotuj komosę ryżową. Kolor komosy wybierz dowolny.
2. Ugotuj bób i obierz go ze skórek.
3. Pokroj pomidora i ogórka w małą kostkę.
4. Wymieszaj warzywa z komosą.
5. Przygotuj sos: drobno posiekaj mięta i pietruszkę, dodaj oliwę, sok z cytryny oraz sól i pierz.
6. Sos dodaj do sałatki i dobrze wymieszaj.

SUMA K:1801.4 B:81.1 T:78.6 WP:177.1 F:31.1 WW:17.8



Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:441.9 / B:18.1 / T:17.3 / WP:51.8 / F:5.9 / WW:5.2

WAKACYJNA JAGLANKA Z JAGODAMI
Czarne jagody - 78 g (0.6 x Szklanka)
Kasza jaglana - 45 g (3.5 x łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

1. Kaszę ugotuj do miękkości na mleku.
2. Po ugotowaniu dodaj jagody i płatki migdałowe.

Porada dietetyka.
Jagody można użyć również mrożone lub zamienić na borówki, czy maliny.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:355.9 / B:21.1 / T:14.5 / WP:28.7 / F:12.3 / WW:2.9

SAŁATKA Z FETĄ I BOBEM
Bób - 120 g (1.5 x Garść)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Rozszponka - 20 g (1 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

1. Bób ugotuj z odrobiną soli i cukru.
2. Warzywa pokrój i wymieszaj z rozszponką i obranym bobem.
3. Dodaj fetę, oliwę, oregano.
4. Zjedz sałatkę z chlebem.

OBIAD 15:00

K:488.0 / B:22.0 / T:22.7 / WP:48.3 / F:6.2 / WW:4.9

JAJKA SADZONE Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Jogurt grecki - 60 g (3 x łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Ziemniaki - 250 g (3.6 x Sztuka)
Masto klarowane - 7 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

KOLACJA 19:00

K:511.7 / B:25.7 / T:30.4 / WP:32.6 / F:7.4 / WW:3.3

TORTILLA Z HALLOUMI I WARZYWAMI
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
Papryka czerwona - 35 g (0.2 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 36 g (0.2 x Sztuka)
Koper (w pęczkach) - 4 g (0.8 x Pęczek)
Ser halloumi - 70 g (0.7 x Porcja)

1. warzywa ułożyć na tortilli
2. Następnie ułożyć grillowany ser.
3. Dodać sos: jogurt z dodatkiem czosnku, mięty koperku i soli.

SUMA K:1797.5 B:87.0 T:84.9 WP:161.5 F:31.8 WW:16.2



Piątek

ŚNIADANIE 07:00

SZAKSZUKA Z MŁODĄ CUKINIĄ
Cukinia - 120 g (0.4 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Masto klarowane - 7 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 45 g (1.5 x Kromka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

K:412.0 / B:21.4 / T:19.9 / WP:32.1 / F:8.3 / WW:3.3

1. Na patelni, na maśle dusić cukinię i paprykę pokrojoną w kostkę, kiedy lekko się zrumienią dodać pokrojone pomidory. Dusić około 5 minut.
2. Doprawić solą, pieprzem i kminem rzymskim- najważniejsza przyprawa.
3. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 5-10 minut).

Porada dietetyka

Przykryj patelnię, jajka szybciej się zrobią.

Warzywa w szakszuce możesz komponować dowolnie i zmieniać je sezonowo.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

CRUMBLE MORELOVE
Masto ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)
Morele - 135 g (3 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x łyżka)

K:375.5 / B:8.1 / T:18.6 / WP:41.8 / F:5.8 / WW:4.2

1. morele umyć, pokroić w nieregularne kawałki.
2. Ułożyć w kokilkach do zapiekania.
3. Na wierz ułożyć kruszonkę.
4. Kruszona: płatki owsiane, posiekane płatki migdałowe, miód i masło.
5. Piec w temp. 180 st. C 10-15 minut. Aż kruszonka lekko się zezłoci.

OBIAD 15:00

KASZOTTO Z CUKINIĄ I ZIELONĄ FASOLKĄ
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Fasola szparagowa - 90 g (1 x Garść)
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Tymianek - 8 g (2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

K:544.8 / B:41.7 / T:19.0 / WP:46.7 / F:10.3 / WW:4.7

1. Na patelnię dodać łyżkę oliwy i chwilę podsmażyć cebulę pokrojoną w kosteczkę, zeszklić mieszając od czasu do czasu.
2. Dodać cukinię pokrojoną w kostkę i fasolkę w mniejszych kawałkach. Dusić przez kilka minut, aż warzywa zmiękną. Można lekko podlewać wodą.
3. Dodać sól, tymianek oraz ugotowaną kaszę. Całość przesmażyć 5 minut.
4. Mięso z kurczaka doprawić solą, pieprzem, papryką słodką i tymiankiem i ugrilować, podać z kaszą.

Porada dietetyka:

gotując obiad ugotuj więcej kaszy, będziesz mieć do kolacji.

KOLACJA 19:00

ZIELONA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I SOSEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM
Kasza jęczmienna, pęczak - 40 g (2.7 x łyżka)
Łosoś, wędzony - 90 g (3 x Kawatek)
Miód pszczeli - 6 g (0.2 x łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Szparagi - 90 g (3 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 54 g (0.3 x Sztuka)

K:473.6 / B:26.1 / T:22.5 / WP:38.9 / F:5.2 / WW:3.9

1. Z warzyw przygotować sałatkę.
2. Dodać łososia i oliwki.
3. Dodaj sos: wymieszaj oliwę z miodem i musztardą.
4. Sałatkę wymieszaj z kaszą.

Porada dietetyka

Do przygotowania sosu użyj musztardy dijon jeśli lubisz dani bardziej pikantne.

gotując obiad ugotuj więcej kaszy, będziesz mieć do kolacji.

SUMA K: 1806.0 B: 97.3 T: 80.0 WP: 159.5 F: 29.6 WW: 16.0



Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:452.1 / B:28.5 / T:14.8 / WP:44.5 / F:14.7 / WW:3.7

SMOOTHIE BOWL MALINOWE

Maliny - 120 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)

1. Na dekorację odłóż kilka malin, 1 truskawkę pół łyżki płatków owsianych, łyżeczkę wiórków kokosowych i pestki słonecznika, płatki migdałowe oraz listki mięty.
2. Pozostałe składniki zmiksuj blenderem.
3. Przelej do miseczki, udekoruj i zjedz od razu.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:334.8 / B:7.2 / T:17.9 / WP:31.2 / F:6.7 / WW:3.1

KANAPKI Z HUMMUSEM I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM.

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż plastry ogórka, polecam tutaj użyć małosolne.

OBIAD 15:00

K:568.7 / B:24.2 / T:26.5 / WP:51.7 / F:5.4 / WW:5.1

ZIEŁONE CURRY Z KREWETKAMI

Fasola szparagowa - 90 g (1 x Garść)
Szparagi - 90 g (3 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Mleczko kokosowe (12%) - 200 g (10 x łyżka)
Ryż jaśminowy - 50 g (3.3 x łyżka)
Krewetki - 100 g (1 x Porcja)
Zielona pasta curry - 10 g (1 x łyżeczka)

1. Na patelni wylać mleczko kokosowe dodać pastę curry. Poczekać, aż pasta się rozpuści.
2. Wrzucić warzywa i krewetki. Dusić do ulubionej konsystencji warzyw. Mogą być lekko chrupiące.

Użyć zieloną fasolkę szparagową oraz zielone szparagi.

KOLACJA 19:00

K:439.4 / B:21.2 / T:21.0 / WP:38.5 / F:6.0 / WW:3.9

SAŁATKA Z GRILLOWANĄ BRZOSKWINIĄ

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 42 g (3 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser twarogowy półtłusty - 70 g (0.4 x Opakowanie)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

1. Rukolę opłucz i wyłóż na talerz.
2. Na ułóż pomidorki, twaróg i ugotowaną komosę ryżową. Wymieszaj.
3. Brzoskwinie ugrilluj, wyłóż na sałatkę.
4. Dodaj oliwę.

SUMA K:1795.0 B:81.2 T:80.2 WP:165.9 F:32.8 WW:15.9



Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI
Bazylią (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Cukinia - 80 g (0.3 x Sztuka)
Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 28 g (0.2 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

K:443.1 / B:28.1 / T:20.4 / WP:32.3 / F:6.2 / WW:3.3

*Dodatkowo przygotuj tłuszcz do posmarowania kokilek
1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach, paprykę i fetę pokrój w małą kosteczkę. Pomidorki przekrój na połowki. Bazylię posiekaj a czosnek przeciśnij przez prasę.
2. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
3. 2 kokilek nasmaruj tłuszczem. Wylej do nich masę jajeczną. Piecz przez 15-18 minut aż masa będzie ścięta.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

KOKTAJL SMAK WAKACJI
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)
Truskawki - 140 g (2 x Garsć)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)
Kefir - 200 g (0.8 x Opakowanie)

K:389.4 / B:15.2 / T:13.4 / WP:49.8 / F:8.8 / WW:5.0

1. Owoce umyj, truskawki odszypułkuj, wyjmij pestki z brzoskwini.
2. Zmiksuj owoce z kefirem i migdałami.

OBIAD 15:00

DROBIOWE SZASZŁYKI Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z POMIDORA
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)

K:562.6 / B:44.2 / T:19.0 / WP:49.2 / F:13.0 / WW:5.0

1. Kurczaka pokrój w kostkę. Przygotuj marynatę: oliwa, papryka słodka, czosnek, rozmaryn. Marynować mięso ok 15minut.
2. Wszystkie warzywa (oprócz ziemniaków) pokrój w ćwiartki i w dowolnej kolejności nadziejaj na długą wykałaczkę. Naprzemiennie z kurczakiem.
4. Ziemniaki pokroić w ósemki. Lekko przesmaruj oliwą. Upiecz w piekarniku wraz z szaszłykami.
5. Temp. pieczenia 180stC ok 20-30minut.
6. podaj z sałatką z pomidorów.

SAŁATKA Z POMIDORA

Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

KANAPKA Z RICOTTĄ I POMIDORAMI
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 80 g (4 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

K:402.0 / B:14.2 / T:22.3 / WP:31.5 / F:6.3 / WW:3.2

1. Chleb posmaruj awokado, dodaj ricottę. Na wierzch ułóż plastry pomidora
2. dodaj odrobinę soli, pieprzu i szczypiorku

SUMA K: 1797.1 B: 101.6 T: 75.1 WP: 162.7 F: 34.3 WW: 16.5



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Arbuz	600 g	2 x Kawałek
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Bazylija (świeża)	25 g	25 x Listek
Brzoskwinia	255 g	3 x Sztuka
Bób	270 g	3.4 x Garść
Cebula	160 g	1.6 x Sztuka
Cukinia	450 g	1.5 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Czarne jagody	78 g	0.6 x Szklanka
Czosnek	31.5 g	6.3 x Ząbek
Fasola szparagowa	180 g	2 x Garść
Koper (w pęczkach)	6 g	1.2 x Pęczek
Maliny	120 g	2 x Garść
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Mięta (świeża)	8 g	8 x Łyżka
Morele	225 g	5 x Sztuka
Ogórek	280 g	7 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	198 g	1.1 x Sztuka
Oliwki czarne	90 g	6 x Łyżka
Papryka czerwona	105 g	0.8 x Sztuka
Papryka zielona	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	100 g	5 x Sztuka
Pietruszka, liście	54 g	9 x Łyżeczka
Pomidor	900 g	7.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	320 g	16 x Sztuka
Roszonka	20 g	1 x Garść
Rukola	160 g	8 x Garść
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Suszone pomidory	21 g	3 x Sztuka
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Szparagi	300 g	10 x Sztuka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Truskawki	450 g	6.4 x Garść
Ziemiaki	670 g	9.6 x Sztuka

NABIAŁ

Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Jogurt grecki	200 g	10 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x Opakowanie
Kefir	330 g	1.3 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	470 g	1.9 x Szklanka
Ser halloumi	70 g	0.7 x Porcja
Ser twarogowy półtłusty	140 g	0.7 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	210 g	4.2 x Kawałek
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	120 g	6 x Łyżka

INNE

Bulion warzywny (domowy)	120 g	0.5 x Szklanka
Cukier	5 g	0.5 x Łyżka
Czekolada gorzka	30 g	5 x Kostka
Hummus klasyczny	100 g	10 x Łyżeczka
Miód pszczeli	28 g	1.2 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	200 g	10 x Łyżka

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	2 g	0.7 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	45 g	3.5 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	90 g	6 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	91 g	6.5 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	130 g	1.9 x Szklanka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	95 g	6.3 x Łyżka
Płatki owsiane	120 g	12 x Łyżka
Ryż jaśminowy	50 g	3.3 x Łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	7 g	1.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	6 g	2 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	15 g	15 x Szczypta
Sól biała	16 g	16 x Szczypta
Tymianek	9 g	2.2 x Łyżeczka
Zielona pasta curry	10 g	1 x Łyżeczka

RYBY I OWOCE MORZA

Krewetki	100 g	1 x Porcja
Łosoś, wędzony	90 g	3 x Kawałek
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawałek

TŁUSZCZE

Masto ekstra	20 g	4 x Łyżeczka
Masto klarowane	14 g	0.9 x Łyżka
Oliwa z oliwek	130 g	13 x Łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Migdały w płatkach	95 g	9.5 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka

PIECZYWO

Chleb żytni na zakwasie	375 g	12.5 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	430 g	4.3 x Kawałek
------------------------------------	-------	---------------

NAPOJE

Sok cytrynowy	15 g	2.5 x Łyżka
---------------	------	-------------

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

