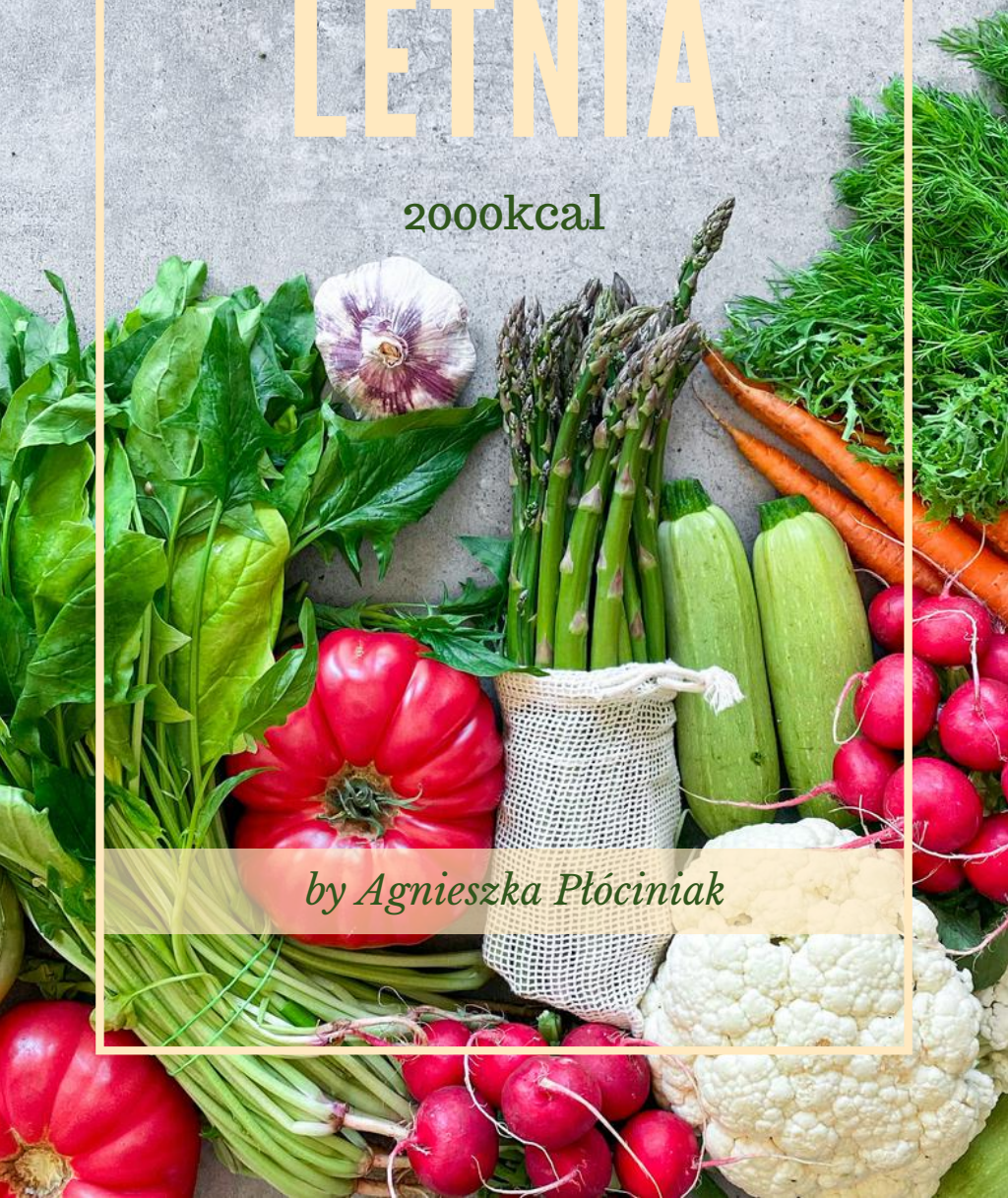


www.dietea.pl/sklep

DIETA LETNIA

2000kcal

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	Sałotka z fetą i arbuzem	Sałotka 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 grillowanym indykiem	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	Sałotka grecka z makaronem	Tabbouleh z komosy ryżowej z bobem	Tortilla z halloumi i warzywami	Zielona sałatka z łososiem i sosem miodowo-musztardowym	Sałotka z grillowaną brzoskwinią	Kanapka z ricottą i pomidorami
K: 2016.2 / B: 102.3 T: 82.2 / WP: 204.0 F: 39.4 / WW: 20.4	K: 2018.0 / B: 103.5 T: 94.4 / WP: 173.8 F: 34.3 / WW: 17.5	K: 2044.7 / B: 89.2 T: 92.3 / WP: 196.5 F: 34.2 / WW: 19.7	K: 2010.4 / B: 96.2 T: 92.9 / WP: 184.9 F: 35.9 / WW: 18.6	K: 2012.2 / B: 107.5 T: 86.7 / WP: 184.2 F: 31.9 / WW: 18.5	K: 1996.3 / B: 90.1 T: 90.2 / WP: 181.7 F: 36.8 / WW: 17.5	K: 1994.2 / B: 107.2 T: 78.5 / WP: 196.2 F: 38.3 / WW: 19.9



Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:516.2 / B:18.7 / T:20.7 / WP:60.9 / F:7.6 / WW:6.1

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 - 60 g (6 x Łyżka)
Truskawki - 100 g (1.4 x Garść)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:429.3 / B:25.1 / T:14.7 / WP:43.3 / F:6.8 / WW:4.4

KANAPKA Z TWAROŻKIEM OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM I KOPERKIEM

Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 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 koper.
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:617.6 / B:47.8 / T:18.6 / WP:63.2 / F:13.8 / WW:6.3

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI.

Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 80 g (1.1 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 140 g (1.4 x Kawalek)
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:2016.2 B:102.3 T:82.2 WP:204.0 F:39.4 WW:20.4



Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

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 - 30 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 - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

K:480.4 / B:32.1 / T:22.8 / WP:32.1 / F:6.6 / WW:3.2

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

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)

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

Wszystkie składniki zmiksować.

OBIAD 15:00

ZUPA KREM Z POMIDORÓW Z GRILLOWANYM INDYKIEM

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)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 140 g (1.4 x Kawałek)
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)
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)

K:580.1 / B:39.3 / T:23.4 / WP:46.2 / F:10.4 / WW:4.7

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 posyp zupę.
10. Mięso dopraw solą, pieprzem i tymiankiem, lekko posmaruj oliwą, grilluj na patelni

KOLACJA 19:00

SAŁATKA GRECKA Z MAKARONEM

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 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)

K:584.7 / B:23.8 / T:30.7 / WP:51.5 / F:11.6 / WW:5.1

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:2018.0 B:103.5 T:94.4 WP:173.8 F:34.3 WW:17.5



Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:491.0 / B:21.3 / T:13.6 / WP:64.7 / F:7.8 / WW:6.5

PANCAKES NA KEFIRZE Z MORELAMI

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 70 g (4.7 x łyżka)
Miód pszczoły - 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 - 150 g (0.6 x Opakowanie)

1. Jajka roztrzepać połączyć z miodem.
2. Dodać maślanekę 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 pankaces.
7. Wylać ciasto na patelnię. Na cieście ułożyć cienkie plastry moreli. Smażyć aż do zrumienienia z każdej ze stron.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:438.9 / B:15.0 / T:23.3 / WP:39.9 / F:3.8 / WW:4.0

SAŁATKA Z FETĄ I ARBUZEM

Arbuz - 300 g (1 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)
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)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

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.
4. z Chleba przygotuj grzanki.

OBIAD 15:00

K:595.7 / B:32.0 / T:31.6 / 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 - 120 g (1.2 x Kawalek)
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:519.1 / B:20.9 / T:23.7 / WP:47.9 / F:15.8 / WW:4.8

TABBOULEH Z KOMOSY RYŻOWEJ Z BOBEM

Bób - 160 g (2 x Garść)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 49 g (3.5 x łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 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:2044.7 B:89.2 T:92.3 WP:196.5 F:34.2 WW:19.7



Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:459.3 / B:18.7 / T:17.4 / WP:55.2 / F:6.1 / WW:5.5

WAKACYJNA JAGLANKA Z JAGODAMI
Czarne jagody - 78 g (0.6 x Szklanka)
Kasza jaglana - 50 g (3.8 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:489.2 / B:24.7 / T:20.1 / WP:43.4 / F:15.6 / WW:4.3

SAŁATKA Z FETĄ I BOBEM
Bób - 150 g (1.9 x Garść)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

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

OBIAD 15:00

K:589.5 / B:29.6 / T:28.2 / WP:53.7 / F:6.8 / WW:5.5

JAJKA SADZONE Z ZIEMNIAKAMI I MIZERIĄ
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Jogurt grecki - 60 g (3 x łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Masto klarowane - 7 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

KOLACJA 19:00

K:472.4 / B:23.2 / T:27.2 / 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 - 60 g (0.6 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:2010.4 B:96.2 T:92.9 WP:184.9 F:35.9 WW:18.6



Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:523.2 / B:29.2 / T:25.6 / WP:38.5 / F:9.1 / WW:4.0

SZAKSZUKA Z MŁODĄ CUKINIĄ
Cukinia - 120 g (0.4 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 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 - 60 g (2 x Kromka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

1. Na patelni, na maśle dusić cukinie 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

K:419.5 / B:9.3 / T:19.3 / WP:49.7 / F:6.5 / WW:4.9

CRUMBLE MORELOVE
Masto ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Morele - 135 g (3 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x łyżka)

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

K:578.8 / B:42.5 / T:19.2 / WP:53.6 / F:10.8 / WW:5.4

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 - 60 g (4 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)

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 fasolką 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 ugrillować, podać z kaszą.

Porada dietetyka:
gotując obiad ugotuj więcej kaszy, będziesz mieć do kolacji.

KOLACJA 19:00

K:490.6 / B:26.5 / T:22.6 / WP:42.4 / F:5.5 / WW:4.2

ZIELONA SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I SOSEM MIODOWO-MUSZTARDOWYM
Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 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)

1. Z warzyw przygotować sałatkę.
2. Dodać łososa 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:2012.2 B:107.5 T:86.7 WP:184.2 F:31.9 WW:18.5



Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:520.3 / B:30.1 / T:20.7 / WP:45.7 / F:16.3 / WW:3.9

SMOOTHIE BOWL MALINOWE

Maliny - 120 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 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:440.4 / B:9.9 / T:21.2 / WP:45.2 / F:9.2 / WW:4.5

KANAPKI Z HUMMUSEM I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM.

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 70 g (7 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

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

OBIAD 15:00

K:582.9 / B:27.0 / T:26.7 / WP:51.9 / F:5.4 / WW:5.2

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 - 120 g (1.2 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:452.6 / B:23.1 / T:21.5 / WP:38.9 / 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 - 80 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:1996.3 B:90.1 T:90.2 WP:181.7 F:36.8 WW:17.5



Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

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

MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI

Bazylija (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)

*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 półowki. 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

K:447.6 / B:15.8 / T:13.6 / WP:62.8 / F:9.8 / WW:6.4

KOKTAJL SMAK WAKACJI

Banan - 120 g (1 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)

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

OBIAD 15:00

K:589.5 / B:44.9 / T:19.1 / WP:55.1 / F:13.7 / WW:5.6

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 - 245 g (3.5 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)

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

K:514.0 / B:18.5 / T:25.5 / WP:46.0 / F:8.6 / WW:4.6

KANAPKA Z RICOTTĄ I POMIDORAMI

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 100 g (5 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

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


SUMA K:1994.2 B:107.2 T:78.5 WP:196.2 F:38.3 WW:19.9



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Arbuz	600 g	2 x Kawałek
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	25 g	25 x Listek
Brzoskwinia	255 g	3 x Sztuka
Bób	310 g	3.9 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	360 g	6 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	960 g	8 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	735 g	10.5 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	672 g	12 x Sztuka
Jogurt grecki	200 g	10 x Łyżka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	150 g	1 x Opakowanie
Kefir	350 g	1.4 x Opakowanie
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	480 g	1.9 x Szklanka
Ser halloumi	60 g	0.6 x Porcja
Ser twarogowy półtłusty	180 g	0.9 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	210 g	4.2 x Kawałek
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	140 g	7 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	110 g	11 x Łyżeczka
Miód pszczeli	30 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	50 g	3.8 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	105 g	7 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	91 g	6.5 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	150 g	2.1 x Szklanka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	105 g	7 x Łyżka
Płatki owsiane	140 g	14 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	18 g	18 x Szczypta
Tymianek	13 g	3.2 x Łyżeczka
Zielona pasta curry	10 g	1 x Łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Krewetki	120 g	1.2 x Porcja
Łosoś, wędzony	90 g	3 x Kawałek
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Kawałek
TŁUSZCZE		
Masto ekstra	20 g	4 x Łyżeczka
Masto klarowane	14 g	0.9 x Łyżka
Oliwa z oliwek	150 g	15 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały w płatkach	100 g	10 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	20 g	2 x Łyżka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x Łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	140 g	1.4 x Kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	440 g	4.4 x Kawałek
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	540 g	18 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	122 g	2 x Sztuka
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 

