

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa: Dla uczestniczki wyzwania
Dietetyk kliniczny: Magdalena Słota

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Orzechowy twarożek ze szczypiorkiem na chlebie żytnim	Owsianka z jabłkiem i orzechami włoskimi	Grahamka z hummusem i kielkami	Grzanki z kozim serem i ananasem	Jajecznica z suszonymi pomidorami i szpinakiem	Kanapka z twarożkiem, miodem i orzechami	Grahamka z hummusem i kielkami
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Jogurt z pomarańczą i musli	Pasta z tuńczyka na chlebie żytnim	Pasta z tuńczyka na chlebie żytnim	Zielony koktajl z bananem	Grzanki z awokado i twarożkiem	Koktajl bananowo - orzechowy	Muffiny brownie bardzo czekoladowe
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Makaron ze świeżą bazylią, pomidorami, cukinią i parmezanem.	Ryba pieczona z warzywami, podana z kaszą	Indyk z pęczakiem i zielonym groszkiem	Makaronowa sałatka z kurczakiem	Smażony ryż z warzywami	Potrawka z ciecierzycą	Łosoś z koprem włoskim i marchwią
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Sałatka jajeczna z jabłkiem	Sałatka z bakłażanem i mozzarellą	Kasza jaglana na słodko z musem z kiwi	Szakszuka z warzywami	Zupa krem pomidorowa z imbirem i mleczkiem kokosowym	Owsianka kokosowa z malinami	Sałatka z kurczakiem, gruszką i serem kozim

KOMENTARZ

Aby nabrać świadomości żywieniowej, jakie porcje są dla Ciebie odpowiednie, używaj wagi kuchennej i odważaj produkty. Rób to przed obróbką kulinarną, tj. przed ugotowaniem, usmażeniem. Sugeruj się wagą podaną w gramach, a nie miarami domowymi podanymi w nawiasie (jak łyżka, szklanka itp.). Dla przykładu 50 g ryżu w planie to gramatura suchego ziarna, przed ugotowaniem. Tak postępuj z wszystkimi produktami.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

ORZECHOWY TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM NA CHLEBIE ŻYTNIM

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 120 g (0.6 x Opakowanie)
Chleb żytni na zakwasie - 70 g (2.33 x Kromka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posiekaj orzechy i szczypiorek.
2. Rozgnieć widelcem twaróg z przyprawami.
3. Dodaj szczypiorek i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

JOGURT Z POMARAŃCZĄ I MUSLI

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x łyżka)
Musli z rodzynekami i orzechami - 30 g (3 x łyżka)
Orzechy laskowe - 20 g (1.33 x łyżka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Pokrój pomarańczę na cząstki. Wymieszaj jogurt z musli, pomarańczę i pokrojonymi orzechami. Posyp cynamonem.

OBIAD 15:00

MAKARON ZE ŚWIEŻĄ BAZYLIĄ, POMIDORAMI, CUKINIĄ I PARMEZANEM.

Cukinia - 130 g (0.43 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Bazylija (świeża) - 20 g (20 x Listek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Ser, parmezan - 20 g (2.5 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Makaron kukurydziany - 70 g (0.88 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron ugotuj, Oliwę rozgrzej na patelni, dodaj pokrojone pomidory, cukinię i pozostaw na 8 minut. Wymieszaj makaron z warzywami, dodaj posiekaną bazylię, popraw solą i pieprzem, przełóż na talerz i posyp parmezanem.

KOLACJA 19:00

SAŁATKA JAJECZNA Z JABŁKIEM

Jajka kurze całe - 110 g (1.96 x Sztuka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 15 g (0.5 x łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 20 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Jabłko - 70 g (0.47 x Sztuka)
Cebula czerwona - 40 g (0.4 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 70 g (1.17 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 10 g (1.67 x łyżeczka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Jajka ugotować na twardo - ok. 9 minut. Ostudzić. Przygotować dressing - wymieszać majonez, z jogurtem, sokiem z cytryny, curry, solą, pieprzem. Obrąć jabłko, pokroić drobno. Obrąć cebulę, pokroić cebulę i ogórki drobną kosteczkę. Jabłko, cebulę, ogórki wymieszać z majonezem. Wystudzone jajka obrać, pokroić w plasterki i ostrożnie wymieszać. Sałatkę podawać posypaną wcześniej słonecznikiem i pietruszką.

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

OWSIANKA Z JABŁKIEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Jabłko - 140 g (0.93 x Sztuka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Płatki zalej wrzątkiem (niewielka ilość), dodaj cynamon, pozostaw na kilka minut, aż napecznieją. Dodaj cynamon, jogurt i pokrojone jabłko. Posyp wierzch pokrojonymi orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

PASTA Z TUŃCZYKA NA CHLEBIE ŻYTNIM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kiełki rzodkiewki - 20 g (2.5 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 140 g (4.67 x Kromka)
Tuńczyk w sosie własnym - 200 g (6.67 x Łyżka)
Serek Bieluch naturalny - 50 g (0.5 x Porcja)
Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju) - 13 g (0.26 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Czosnek - 3 g (0.6 x Ząbek)



Czas przygotowania: 10 minut

Wyjąć tuńczyka z zalewy lub oleju i włożyć do pojemnika rozdrabniacza lub mini melaksery, dodać serek, dodać fileciki anchovies i czosnek jeśli używamy, zmiksować na gładką masę. Doprawić pieprzem, spróbować i w razie potrzeby doprawić solą. Przełożyć masę do pojemniczka i wstawić do lodówki na około godzinę. Zjedz z kanapką, wierzch obtóż kiełkami.

OBIAD 15:00

RYBA PIECZONA Z WARZYWAMI, PODANA Z KASZĄ

Pietruszka, liście - 10 g (1.67 x Łyżeczka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.85 x Łyżka)
Rozmarny - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę przypraw, np. rozmarynem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Pomidor i cukinię pokrój w kostkę.
3. Warzywa umieść w żaroodpornym naczyniu i polej oliwą oraz dopraw rozmarynem.
4. Obok warzyw ułóż rybę.
5. Piecz w piekarniku przez ok. 10 - 15 minut w 180 stopniach. Gotową potrawę posyp pietruszką.

KOLACJA 19:00

SAŁATKA Z BAKŁAŻANEM I MOZARELLĄ

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Szpinak - 70 g (2.8 x Garść)
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)
Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój bakłażana na cienkie plastry. Posól i odstaw na 5 minut. Splucz gorycz i wysusz na ręczniku.
2. Ponownie posól, dodaj czosnek i posmaruj plasterki oliwą (połową). Grilluj na patelni.
3. Pokrój pomidor i ser w plastry.
4. Na talerz wyłóż liście szpinaku, na nim ułóż pomidory z serem, oliwki.
5. Wymieszaj oliwę z pesto i bazylią. Polej sałatkę sosem.

Środa

ŚNIADANIE 08:00

GRAHAMKA Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI
Ogórek kwaszony - 100 g (1.67 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyzeczka)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)
Bułki grahamki - 80 g (1.23 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Bułkę posmaruj hummusem i obtóż kiełkami, zjedz z ogórkiem.
Hummus kupisz w Lidlu/Biedronce, możesz również przygotować go samodzielnie - przepis znajdziesz na www.dietazglowa.pl

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

PASTA Z TUŃCZYKA NA CHLEBIE ŻYTNIM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 15:00

INDYK Z PĘCZAKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Bazylią (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)
Suszone pomidory - 20 g (2.86 x Sztuka)
Groszek zielony, mrożony - 100 g (0.67 x Porcja)
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Kaszę ugotuj na miękko.
2. Mięso pokrój, posyp przyprawami, skrop sokiem z cytryny i podsmaż na oliwie na patelni, dodaj ugotowany groszek i pokrojone pomidory.
3. Wszystko wymieszaj razem i dopraw do smaku.

KOLACJA 19:00

KASZA JAGLANA NA SŁODKO Z MUSEM Z KIWII
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)
Mleko sojowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)
Ksylitol - 7 g (1 x Łyzeczka)
Kasza jagłana - 60 g (4.62 x Łyżka)
Kiwi - 70 g (0.93 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj kaszę na mleku z odrobiną ksylitolu i cynamonu. Gotuj ok. 20 minut.
2. Pokrój kiwi i dodaj do kaszy. Posyp wierzch płatkami migdałów.

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

GRZANKI Z KOZIM SEREM I ANANASEM
Ser, kozi (twardy) - 40 g (2 x Plaster)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ananas - 150 g (1.88 x Plaster)
Chleb żytni razowy - 70 g (2.33 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Na chleb utóż kolejno rukolę, ananasa i ser.
2. Włóż kanapki na około 3 minuty do rozgrzanego piekarnika lub opiekacza.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

ZIELONY KOKTAJL Z BANANEM
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 70 g (0.54 x Sztuka)
Kefir, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 20 g (3.33 x Łyżka)
Szpinak - 20 g (0.8 x Garść)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zmiksuj wszystkie składniki razem.

OBIAD 15:00

MAKARONOWA SAŁATKA Z KURCZAKIEM

Ser typu "Feta" - 20 g (0.4 x Porcja)
Roszponka - 50 g (2.5 x Garść)
Cytryna - 30 g (0.38 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Makaron gryczany - 50 g (0.71 x Szklanka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Usmaż pokrojone w kostkę mięso na patelni z dodatkiem oliwy.
3. Przekrój na połówki pomidory, posiekaj bazylię, szcypiorek, cebulę.
4. Wymieszaj składniki, dopraw do smaku, skrop sokiem z cytryny. Wierzch posyp pokruszoną fetą.

KOLACJA 19:00

SZAKSZUKA Z WARZYWAMI

Chleb żytni na zakwasie - 40 g (1.33 x Kromka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 120 g (2.14 x Sztuka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Pomidory z puszki (krojone) - 120 g (1.2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

Rozgrzej olej na patelni, dodaj cebulkę i pozostaw na chwilę. Dodaj pomidory, dopraw do smaku. Dodaj jarmuż i wymieszaj. Zrób wgłębienia w sobie i wbij jajka. Przykryj pokrywką i pozostaw na ok. 7 minut, aż białka się zetną a żółtko pozostanie płynne. Zjedz z chlebem.

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

JAJECZNICA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPINAKIEM

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Szpinak - 30 g (1.2 x Garść)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 40 g (1.33 x Kromka)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Rozgrzej masło na patelni, dodaj pokrojoną cebulkę i pomidory. Pozostaw na kilka minut, liście szpinaku pokrój i dodaj na patelnię. Wbij jajka, dopraw solą i pieprzem. Przemieszaj, ściągaj jajecznicę na talerz gdy jajka się zetną. Zjedz z chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

GRZANKI Z AWOKADO I TWAROŻKIEM

Sałata - 15 g (3 x Liść)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.25 x Opakowanie)
Awokado - 76 g (0.54 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 70 g (2.33 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Posiekaj szcypiorek i wymieszaj z twarogiem oraz ulubionymi przyprawami.
2. Posmaruj chleb awokado, nałóż twarożek, sałatę.
3. Złóż kromki i zapiecz w opiekaczu, przekrój na trójkąty.
4. Podaj z pomidorkami.

OBIAD 15:00

SMAŻONY RYZ Z WARZYWAMI

Sok z limonki - 20 g (3.33 x Łyżka)
Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Sos sojowy jasny - 20 g (2 x Łyżka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Ryż brązowy - 70 g (4.67 x Łyżka)
Papryka czerwona - 100 g (0.71 x Sztuka)
Olej sezamowy - 10 g (1.67 x Łyżka)
Marchew - 50 g (1.11 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

W woku podgrzać olej sezamowy. Dodać pokrojony szcypiorek. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i marchew startą na tarce. Pozostaw na 5 minut. Warzywa przesunąć na brzegi, na środek wbić jajko, przemieszać aż się zetnie. Wymieszaj je z warzywami, Dodaj ugotowany ryż, sos sojowy (bezglutenowy) lub sos tamari, pozostaw jeszcze na 3 minuty, mieszając. Potrawę skrop sokiem z limonki, posyp kolendrą, przemieszaj.

KOLACJA 19:00

ZUPA KREM POMIDOROWA Z IMBIREM I MLECZKIEM KOKOSOWYM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Bazylija (świeża) - 20 g (20 x Listek)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x Łyżka)

Marchew - 150 g (3.33 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Sól biała - 4 g (4 x Szczypta)

Imbir - 2 g (0.4 x Plaster)

Pomidory z puszki (krojone) - 800 g (8 x Porcja)

Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Ryż basmati - 150 g (10 x Łyżka)

Mleczko kokosowe (21%) - 200 g (10 x Łyżka)

Cukier brązowy - 2 g (0.4 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

Ryż ugotuj.

W garnku z grubym dnem roztopić oliwę. Włożyć liść laurowy i smażyć przez kilkanaście minut aż uwolni swój aromat. Dodać marchewkę i smażyć na małym ogniu przez 2 minuty mieszając od czasu do czasu, oprószyć szczyptą soli i cukru. Wymieszać, przykryć i dusić przez 5 minut.

Dodać cebulę, czosnek i imbir i dalej dusić pod przykryciem przez kolejne 5 - 7 minut, aż marchewka zmięknie.

Dodać mąkę, wymieszać i smażyć przez minutę nie rumieniąc. Dodać pomidory, doprawić jeszcze solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Gotować bez przykrycia przez 30 minut, aż zupa będzie gęsta.

Wyjąć liść laurowy z zupy, dodać bazylię i zmiksować. Wymieszać z mlekiem kokosowym (lub mlekiem krowim) i przelać przez sito bezpośrednio do garnka w którym gotowała się zupa.

Przetrzeć przez sito, pozostawiając na nim drobinki skórek i nasiona i ponownie zagotować na małym ogniu. Podawać z ugotowanym białym ryżem, listkami bazylii.

Komentarz - Z przepisu otrzymasz 4 porcje, pozostałe 3 możesz zamrozić lub poczęstować bliskich

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

KANAPKA Z TWAROŻKIEM, MIODEM I ORZECHAMI

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Bułki grahamki - 70 g (1.08 x Sztuka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)

Ser twarogowy chudy - 70 g (0.35 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Twaróg wymieszaj z jogurtem i posiekanymi drobno orzechami.

2. Posmaruj serkiem grahamkę, polej miodem.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

KOKTAJL BANANOWO - ORZECHOWY

Maślanka (1.5% tł.) - 200 g (0.8 x Szklanka)

Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 15:00

POTRAWKA Z CIECIERZYCĄ

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)

Papryka czerwona - 100 g (0.71 x Sztuka)

Por - 30 g (0.21 x Sztuka)

Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Ciecierzycza (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)

Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Kmin rzymski (kumin) - 1 g (0.25 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

Ryż ugotuj. Oliwę rozgrzej na patelni, dodaj pokrojony por, czosnek i paprykę. Podsmaż chwilę i po chwili dodaj passatę pomidorową, ciecierzycę, przyprawy. Duś kilka minut. Podaj z ryżem, wierzch posyp świeżą kolendrą.

KOLACJA 19:00

OWSIANKA KOKOSOWA Z MALINAMI

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Ksylitol - 10 g (1.43 x łyżeczka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Mleczko kokosowe (21%) - 80 g (4 x łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Płatki owsiane wsypać do garnka i zalać większą ilością wody z kranu, wymieszać i wylać mętną wodę, powtórzyć jeszcze 2 - 3 razy aż woda będzie czysta bez resztek łusek ziarna. Wlać świeżą wodę w ilości 3/4 szklanki i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 10 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać. Zdjąć pokrywę, dodać mleko kokosowe oraz ksylitol lub cukier do smaku, wymieszać i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut co chwilę mieszając. Maliny włożyć do garnka i mieszając podgrzewać aż się rozpadną (w przypadku malin mrożonych gotować nieco dłużej). Podawać z owsianką, można poleać syropem klonowym.

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

GRAHAMKA Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI

Bułki grahamki - 80 g (1.23 x Sztuka)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)
Hummus klasyczny - 50 g (5 x łyżeczka)
Ogórek kwaszony - 100 g (1.67 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę posmaruj hummusem i obtóż kiełkami, zjedz z ogórkiem. Hummus kupisz w Lidlu/Biedronce, możesz również przygotować go samodzielnie - przepis znajdziesz na www.dietazglowa.pl

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

MUFFINY BROWNIE BARDZO CZEKOLADOWE (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 25 g (4.17 x Kostka)
Jaja kurze całe - 180 g (3.21 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 30 g (3 x łyżka)
Mąka orkiszowa - 120 g (8 x łyżka)
Soda oczyszczona - 5 g (1 x łyżeczka)
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)
Buraki, gotowane w wodzie - 300 g (2.5 x Sztuka)
Erytrol / Erytrytol - 50 g (10 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 35 minut

Buraki (możesz użyć gotowanych, z Lidla) zmiksuj z jajkiem. Dodaj suche składniki i wymieszaj. Dodaj plasterki banana i pokrojoną drobno czekoladę. Wymieszaj wszystko. Przełóż do foremek na muffiny i piecz ok. 25 minut w temp. 180 stopni C.

OBIAD 15:00

ŁOSOŚ Z KOPREM WŁOSKIM I MARCHWIĄ

Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.85 x łyżka)
Cytryna - 20 g (0.25 x Sztuka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x łyżka)
Koper ogrodowy - 10 g (1.25 x łyżka)
Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)
Marchew - 50 g (1.11 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Fenkuł - 40 g (0.11 x Sztuka)

Czas przygotowania: 25 minut

Kaszę ugotuj.
Umyj koper włoski (fenkuł), wykrój głąb, obierz marchew. Warzywa pokrój w plastry. Zagotuj w garnku trochę wody i dodaj warzywa, posól i duś pod przykryciem ok. 15 minut. Filety z łososia wytrzyj do sucha, skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem. Smaż na rozgrzanej oliwie z dwóch stron - ok. 4 minuty z każdej strony. Warzywa odcedź na sitku, umieść z powrotem w garnku, dodaj jogurt, dopraw do smaku. Warzywa z sosem przełóż na talerz, na wierzchu ułóż rybę. Obok wyłóż kaszę. Posyp koperkiem.

KOLACJA 19:00

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, GRUSZKĄ I SEREM KOZIM

Roszponka - 50 g (2.5 x Garść)

Dynia, pestki, tuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Gruszka - 70 g (0.54 x Sztuka)

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

Miód pszczeli - 10 g (0.42 x Łyżka)

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)

Ser, kozi (twardy) - 30 g (1.5 x Plaster)

Sok cytrynowy - 20 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

Mięso skrop cytryną, posyp przyprawami i upiecz (w folii lub na patelni z dodatkiem oliwy).

Z pozostałych składników przygotuj sałatkę, polej ją sosem przygotowanym z: oliwy, miodu, cytryny i musztardy.

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	150 g	1.88 x Plaster
Awokado	76 g	0.54 x Sztuka
Bakłażan	100 g	0.5 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bazylija (świeża)	55 g	55 x Listek
Buraki, gotowane w wodzie	300 g	2.5 x Sztuka
Cebula	185 g	1.85 x Sztuka
Cebula czerwona	40 g	0.4 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	100 g	5 x Łyżka
Cukinia	280 g	0.93 x Sztuka
Cytryna	50 g	0.62 x Sztuka
Czosnek	13 g	2.6 x Ząbek
Fenkuł	40 g	0.11 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	100 g	0.67 x Porcja
Gruszka	140 g	1.08 x Sztuka
Imbir	2 g	0.4 x Plaster
Jabłko	210 g	1.4 x Sztuka
Jarmuż	50 g	2.5 x Garść
Kiełki lucerny	32 g	4 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	20 g	2.5 x Łyżka
Kiwi	70 g	0.93 x Sztuka
Koper ogrodowy	10 g	1.25 x Łyżka
Maliny, mrożone	100 g	0.2 x Opakowanie
Marchew	250 g	5.56 x Sztuka
Ogórek kwaszony	270 g	4.5 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Papryka czerwona	200 g	1.43 x Sztuka
Pietruszka, liście	20 g	3.33 x Łyżeczka
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	230 g	11.5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	920 g	9.2 x Porcja
Por	30 g	0.21 x Sztuka
Roszpinka	100 g	5 x Garść
Rukola	20 g	1 x Garść
Sałata	15 g	3 x Liść
Sok z limonki	20 g	3.33 x Łyżka
Suszone pomidory	34 g	4.86 x Sztuka
Szcypiorek	45 g	9 x Łyżeczka
Szpinak	120 g	4.8 x Garść
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	578 g	10.32 x Sztuka
Jogurt grecki	20 g	1 x Łyżka
Jogurt naturalny	150 g	7.5 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	20 g	1 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	120 g	6 x Łyżka
Kefir, 2% tłuszczu	200 g	10 x Łyżka
Maślanka (1,5% tł.)	200 g	0.8 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	120 g	0.6 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	120 g	0.6 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	20 g	0.4 x Porcja
Ser, kozi (twardy)	70 g	3.5 x Plaster
Ser, mozzarella	60 g	4 x Porcja
Ser, parmezan	20 g	2.5 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Serek Bieluch naturalny	50 g	0.5 x Porcja
INNE		
Cukier brązowy	2 g	0.4 x Łyżeczka
Czekolada gorzka	25 g	4.17 x Kostka
Erytol / Erytrytol	50 g	10 x Łyżeczka
Hummus klasyczny	100 g	10 x Łyżeczka
Ksylitol	17 g	2.43 x Łyżeczka
Miód pszczeli	22 g	0.92 x Łyżka
Mleczko kokosowe (21%)	280 g	14 x Łyżka
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	10 g	0.5 x Łyżka
Soda oczyszczona	5 g	1 x Łyżeczka
Sos sojowy jasny	20 g	2 x Łyżka
Syrop klonowy	10 g	1 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	100 g	7.69 x Łyżka
Kasza jagłana	60 g	4.62 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	50 g	3.33 x Łyżka
Makaron gryczany	50 g	0.71 x Szklanka
Makaron kukurydziany	70 g	0.88 x Porcja
Musli z rodzynkami i orzechami	30 g	3 x Łyżka
Mąka orkiszowa	120 g	8 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	15 g	1 x Łyżka
Płatki owsiane	90 g	9 x Łyżka
Ryż basmati	150 g	10 x Łyżka
Ryż brązowy	120 g	8 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Curry	2 g	2 x Szczypta
Cynamon	9 g	1.8 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	1 g	0.25 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	20 g	20 x Listek
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Pieprz czarny mielony	16 g	16 x Szczypta
Rozmaryn	2 g	0.5 x Łyżeczka
Sól biała	17 g	17 x Szczypta
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	40 g	4 x Łyżka
Migdały w płatkach	15 g	1.5 x Łyżka
Orzechy laskowe	20 g	1.33 x Łyżka
Orzechy włoskie	50 g	3.33 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Majonez (z olejem rzepakowym)	15 g	0.5 x Łyżka
Masło ekstra	10 g	2 x Łyżeczka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Olej rzepakowy	5 g	0.5 x Łyżka
Olej sezamowy	10 g	1.67 x Łyżka
Oliwa z oliwek	92 g	9.2 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Anchois konserwowa (po odsączeniu z oleju)	13 g	0.26 x Porcja
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Tuńczyk w sosie własnym	200 g	6.67 x Łyżka
Łosoś, świeży	100 g	1 x Porcja
PIECZYWO		
Bułki grahamki	230 g	3.54 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	250 g	8.33 x Kromka
Chleb żytni razowy	180 g	6 x Kromka
NAPOJE		
Mleko sojowe naturalne bio	200 g	0.8 x Szklanka
Sok cytrynowy	58 g	9.67 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Porcja

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

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

