



Centrum
Psychodietetyczne
dla Służb Mundurowych

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA 2500 kcal



Centrum
Psychodietetyczne
dla Służb Mundurowych



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
Bananowa jaglanka ze śliwkami	Kanapki z hummusem	Owsianka z malinami	Owsianka Snickers	Kanapki z pasztetem z pieczarek	Szakszuka z pomidorami	Czekoladowa owsianka z leśnymi owocami
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
Serek wiejski z papryką Orzechy nerkowca (bez soli)	Koktajl borówkowo-orzechowy	Sałatka z komosą ryżową i granatem	Kanapki z warzywnym twarożkiem	Koktajl korzenny	Kanapki z pasztetem z pieczarek Orzechy nerkowca (bez soli)	Kanapki z hummusem
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Grejpfrut Indyk z makaronem ryżowym i warzywami na patelnię	Jabłko Indyk duszony w warzywach z kaszą jęczmienną	Kiwi Spaghetti po bolońsku	Sałatka ze szpinaku i pomidorów Winogrona Pilaw z kaszą bulgur i cukinią	Pieczony łosoś w czerwonym pesto z ryżem i warzywami na patelnię Śliwki	Krewetki z makaronem ryżowym i warzywami na patelnię Gruszka	Pizza na spodzie z batata
PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00	PRZEKĄSKA 17:00
Pieczona przekąska z cieciorki	Pieczona przekąska z cieciorki	Domowa mieszanka orzechowa	Jogurt Skyr z malinami, granatem i wiórkami kokosowymi	Domowa mieszanka orzechowa	Koktajl z bananem, mango i miętą	Jogurt Skyr z malinami, granatem i wiórkami kokosowymi
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Feta z pomidorami	Kanapka z twarogiem i papryką	Kanapki z warzywnym twarożkiem	Zupa krem z porów	Grzanki z pastą z awokado i jajkiem w koszulce	Sałatka z kurczakiem	Sałatka grecka
K: 2526.6 / B: 126.2 T: 95.1 / WP: 270.5 F: 46.3 / WW: 28.9	K: 2555.1 / B: 109.8 T: 90.1 / WP: 297.3 F: 62.9 / WW: 30.0	K: 2572.6 / B: 128.6 T: 103.5 / WP: 260.0 F: 49.4 / WW: 26.3	K: 2585.8 / B: 129.0 T: 78.2 / WP: 303.9 F: 65.6 / WW: 29.5	K: 2463.2 / B: 111.2 T: 109.7 / WP: 237.2 F: 45.8 / WW: 23.8	K: 2587.2 / B: 139.5 T: 82.7 / WP: 300.9 F: 49.3 / WW: 30.2	K: 2394.3 / B: 107.7 T: 89.5 / WP: 262.4 F: 56.3 / WW: 25.5



Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:671.7 / B:29.0 / T:21.8 / WP:87.8 / F:8.1 / WW:8.7

BANANOWA JAGLANKA ZE ŚLIWKAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Śliwki - 120 g (1.5 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 52 g (4 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Migdały w płatkach - 25 g (2.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na mleku do miękkości, pod koniec gotowania wrzuc pokrojonego w drobną kostkę banana.
2. Śliwki wypestkuj i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Kaszę wyłóż do miski, dodaj śliwki, kawałki twarogu i płatki migdałów.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:585.1 / B:40.5 / T:19.3 / WP:58.0 / F:11.8 / WW:7.6

SEREK WIEJSKI Z PAPRYKĄ

Serek wiejski wysokobiałkowy - 200 g (1 x Porcja)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ogórka drobno pokrój. Nasiona upraż na suchej patelni.
2. Wszystko wymieszaj z serkiem i zjedz z grahamką.

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 25 g (1.7 x Łyżka)

OBIAD 15:00

K:619.5 / B:31.8 / T:18.3 / WP:76.5 / F:11.5 / WW:7.8

GREJPFRUT

Grejpfrut - 220 g (1 x Sztuka)

INDYK Z MAKARONEM RYŻOWYM I WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Warzywa na patelnię chińskie - 225 g (2.2 x Porcja)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 100 g (1 x Kawałek)
Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Polędwiczkę z indyka pokrój na kawałki i podsmaż.
2. Do mięsa dodaj warzywa na patelnię i sos sojowy.
3. Makaron przygotuj wg. instrukcji na opakowaniu.
4. Na suchej patelni podpraż słonecznika
5. Połącz makaron ze słonecznikiem, mięsem i warzywami.

PRZEKĄSKA 17:00

K:238.9 / B:7.5 / T:13.2 / WP:16.7 / F:7.6 / WW:1.6

PIECZONA PRZEKĄSKA Z CIECIORKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Ciecierzycza (w zalewie) - 200 g (10 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Odsącz ciecierzycę.
2. Wymieszaj olej z przyprawami i obtocz ciecierzycę w oleju.
3. Wyłóż na blaszkę i piecz ok. 30 minut w temp 180 stopni.

KOLACJA 20:00

K:411.4 / B:17.4 / T:22.5 / WP:31.5 / F:7.3 / WW:3.2

FETA Z POMIDORAMI

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 70 g (1.4 x Kawałek)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj, pokrój w ósemki. Wyłóż do naczynia żaroodpornego.
2. Fetę pokrusz na pomidorach.
3. Skrop całość oliwą.
4. Posyp najlepiej świeżo zmielonym pieprzem i ziołami, np. oregano, zioła prowansalskie.
5. Zapiecz.
6. Udekoruj listkami bazylii.

SUMA K: 2526.6 B: 126.2 T: 95.1 WP: 270.5 F: 46.3 WW: 28.9



ŚNIADANIE 07:00

K:441.8 / B:11.3 / T:18.6 / WP:50.3 / F:13.2 / WW:5.1

KANAPKI Z HUMMUSEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x Łyżeczka)
Ogórek - 16 g (0.4 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż ogórka, pomidora i ulubione kiełki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:649.3 / B:22.8 / T:24.8 / WP:81.4 / F:7.9 / WW:8.1

KOKTAJL BORÓWKOWO-ORZECHOWY

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Syrop klonowy - 30 g (3 x Łyżka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.

OBIAD 15:00

K:675.1 / B:37.4 / T:19.6 / WP:80.9 / F:18.5 / WW:8.2

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

INDYK DUSZONY W WARZYWACH Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)
Pomidory krojone w soku pomidorowym - 100 g (0.3 x Opakowanie)
Pieczone kurczak, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, perłowa - 75 g (5 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 6 g (2 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebulę pokrój drobno i podsmaż na oleju. Dodaj pokrojoną marchew, cukinię, pieczarki.
2. Dopraw słodką papryką, oregano, pieprzem i solą.
3. Dodaj filet pokrojony w paski. Dopraw kurkumą.
4. Na koniec dodaj pomidory z puszkki i gotuj aż zgęstnieje.
5. Zjedz z kaszą.

PRZEKĄSKA 17:00

K:238.9 / B:7.5 / T:13.2 / WP:16.7 / F:7.6 / WW:1.6

PIECZONA PRZEKĄSKA Z CIECIORKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



KOLACJA 20:00

K:550.0 / B:30.8 / T:13.9 / WP:68.0 / F:15.7 / WW:7.0

KANAPKA Z TWAROGIEM I PAPRYKĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Masło ekstra - 7 g (1.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgnieć twaróg widelcem i wymieszaj z pokrojoną drobno papryką. Przypraw do smaku ulubionymi ziołami.
2. Pieczywo posmaruj masłem, nałóż rozspankę, a następnie twarożek.
3. Zjedz z pomidorem pokrojonym w ósemki.

SUMA K: 2555.1 B: 109.8 T: 90.1 WP: 297.3 F: 62.9 WW: 30.0

ŚNIADANIE 07:00

K:538.5 / B:21.8 / T:18.3 / WP:65.4 / F:12.0 / WW:6.6

OWSIANKA Z MALINAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Syrup klonowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj owsiankę na mleku.
2. Dodaj owoce, pestki i syrop.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:500.3 / B:11.3 / T:29.8 / WP:41.8 / F:9.8 / WW:4.1

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I GRANATEM

Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 42 g (3 x Łyżka)
Musztarda - 20 g (2 x Łyzeczka)
Granat - 20 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 5 g (0.2 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj komosę.
2. Obierz i pokroj marchewkę w słupki.
3. Obierz i pokroj awokado w większą kostkę.
4. Dodaj granat.
5. Zrób sos musztardowy. W miseczce dokładnie wymieszać miód, musztardę i sok z cytryny (lub ocet winny). Dodać oliwę, cały czas mieszając. Jak już składniki się połączą, dodajemy sól i pieprz.
6. Na szpinak nałóż komosę, marchewkę, awokado, wymieszaj z sosem musztardowym i posyp granatem.

OBIAD 15:00

K:803.7 / B:59.7 / T:23.1 / WP:85.2 / F:11.3 / WW:8.7

KIWI

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

SPAGHETTI PO BOŁOŃSKU

Pomidory z puszki (krojone) - 250 g (2.5 x Porcja)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)
Makaron spaghetti - 80 g (1.6 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ser, parmezan - 24 g (3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę podduś na oleju ze zmielonym mięsem.
2. Dodaj pomidory. Gotuj aż sos się lekko zredukuje i dopraw ziołami do smaku.
3. Zjedz z ugotowanym makaronem.

PRZEKĄSKA 17:00

K:282.8 / B:7.3 / T:25.1 / WP:7.1 / F:2.8 / WW:0.8

DOMOWA MIESZANKA ORZECHOWA

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)

KOLACJA 20:00

K:447.3 / B:28.5 / T:7.2 / WP:60.5 / F:13.5 / WW:6.1

KANAPKI Z WARZYWNYM TWAROŻKIEM

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokroj drobno szcypiorek i rzodkiewkę.
2. Twaróg rozgnieć widelcem a następnie wymieszaj z posiekanymi warzywami.
3. Nałóż twarożek na chleb, dodaj sałatę i pomidora.

SUMA K: 2572.6 B: 128.6 T: 103.5 WP: 260.0 F: 49.4 WW: 26.3

ŚNIADANIE 07:00

K:647.0 / B:23.5 / T:23.2 / WP:82.8 / F:7.8 / WW:8.3

OWSIANKA SNICKERS

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
Masło orzechowe - 22 g (1.5 x łyżeczka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem kakao.
2. Dodaj pozostałe składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:447.3 / B:28.5 / T:7.2 / WP:60.5 / F:13.5 / WW:6.1

KANAPKI Z WARZYWNYM TWAROŻKIEM

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój drobno szcypiorek i rzodkiewkę.
2. Twaróg rozgnieć widelcem a następnie wymieszaj z posiekanymi warzywami.
3. Nałóż twarożek na chleb, dodaj sałatę i pomidora.

OBIAD 15:00

K:840.5 / B:29.9 / T:25.3 / WP:104.5 / F:24.1 / WW:10.5

SAŁATKA ZE SZPINAKU I POMIDORÓW

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj i osusz warzywa. Pomidor pokrój na ósemki.
2. Wymieszaj warzywa z olejem i oregano. Dopraw do smaku pieprzem.

WINOGRONA

Winogrona - 140 g (2 x Garść)

PILAW Z KASZĄ BULGUR I CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 160 g (8 x łyżka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Kasza bulgur - 143 g (11 x łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 84 g (7 x łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Na patelni podsmaż pokrojoną cebulkę.
2. Pokrój cukinię i dodaj na patelnię wraz z soczewicą, cieciorką i kaszą. Całość zalej bulionem i dopraw wg uznania. Przykryj patelnię i duś ok 15 minut.
3. Posiekaj natkę pietruszki i posyp talerz przed podaniem.

PRZEKĄSKA 17:00

K:336.9 / B:33.2 / T:8.6 / WP:26.0 / F:12.5 / WW:1.5

JOGURT SKYR Z MALINAMI, GRANATEM I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 250 g (1.7 x Opakowanie)
Maliny, mrożone - 120 g (0.2 x Opakowanie)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce wymieszaj z jogurtem i wiórkami kokosowymi.

ZUPA KREM Z PORÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawatek)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Por, ziemniaki i marchew, obierz, pokrój na mniejsze kawałki, zalej wodą (250 ml) i gotuj do miękkości.
2. Zmiksuj na krem z olejem i dopraw.
3. Chleb pokrój w kostkę i podpiecz w piekarniku na grzanki.
4. Zupę nalej do talerza, posyp grzankami i pokruszonym feta.

SUMA K: 2585.8 B: 129.0 T: 78.2 WP: 303.9 F: 65.6 WW: 29.5

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:447.3 / B:28.0 / T:15.1 / WP:44.8 / F:10.5 / WW:4.6

KANAPKI Z PASZTETEM Z PIECZAREK

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)

Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pieczarki pokrój i podduś na rozgrzanym maśle.
2. Zmiksuj pieczarki, szcypiorek oraz ser. Przypraw pieprzem.
3. Posmaruj pieczywo pastą.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:348.9 / B:8.9 / T:5.8 / WP:62.5 / F:5.7 / WW:6.3

KOKTAJL KORZENNY

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Imbir mielony - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Mielona gałka muszkatołowa - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zmiksuj składniki razem.

Zamiast imbiru i gałki muszkatołowej możesz dodać gotową mieszankę przypraw do piernika (zwróć uwagę by była bez cukru)

OBIAD 15:00

K:895.5 / B:43.3 / T:40.6 / WP:79.9 / F:17.8 / WW:7.9

PIECZONY ŁOSOŚ W CZERWONYM PESTO Z RYŻEM I WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 200 g (1 x Porcja)

Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Kawatek)

Warzywa na patelnię z brokułami - 100 g (1 x Porcja)

Ryż brązowy - 75 g (5 x łyżka)

Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Rybę wyłóż na folię aluminiową, polej olejem. Przypraw wg uznania.
2. Piecz 20 minut w temp. 200 stopni.
3. Warzywa na patelnię podduś na patelni i wymieszaj z ugotowanym ryżem.
4. Upieczoną rybę wyłóż na talerz i nałóż na nią pesto.
5. Zjedz rybę z fasolką szparagową i ryżem z warzywami.

ŚLIWKI

Śliwki - 160 g (2 x Garść)

PRZEKĄSKA 17:00

K:282.8 / B:7.3 / T:25.1 / WP:7.1 / F:2.8 / WW:0.8

DOMOWA MIESZANKA ORZECHOWA

Orzechy laskowe - 15 g (1 x łyżka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

GRZANKI Z PASTĄ Z AWOKADO I JAJKIEM W KOSZULCE

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
 Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Suszone pomidory i natkę pietruszki drobno posiekaj.
2. Awokado rozgnieć widelcem i wymieszaj z pomidorami, natką pietruszki oraz sokiem z cytryny. Przypraw do smaku.
3. Grahamkę przekrój na pół i posmaruj przygotowaną pastą.
4. W garnku zagotuj wodę, przy pomocy łyżki zrób wir i w sam środek wbij jajko. Gotuj około 2 minuty (jaja gotuj pojedynczo).
5. Jajko wylóż na przygotowane kanapki z pastą.

SUMA K: 2463.2 B: 111.2 T: 109.7 WP: 237.2 F: 45.8 WW: 23.8

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:550.8 / B:29.1 / T:24.3 / WP:47.4 / F:11.9 / WW:4.7

SZAKSZUKA Z POMIDORAMI

Pomidor (bez skórki) - 220 g (2 x Sztuka)
 Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
 Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
 Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x łyżka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)
 Oregano (suszone) - 2.5 g (0.8 x łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Na niedużą patelnię (około 20 cm średnicy) wlać oliwę oraz starty czosnek, chwilę podsmażyć. Pokrojone pomidory włożyć na patelnię, doprawić solą, pieprzem i przyprawami. Wymieszać i smażyć. Gdy pomidory zmiękną zrobić w nich wgłębienia i wbić jajka, doprawić solą. Przykryć i gotować przez około 3 minuty lub do czasu aż białka jajek będą ścięte. Podawać ze świeżą bazylią i chlebem razowym.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:585.6 / B:32.6 / T:26.1 / WP:52.2 / F:11.3 / WW:5.4

KANAPKI Z PASZTETEM Z PIECZAREK

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)
 Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
 Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pieczarki pokrój i podduś na rozgrzanym maśle.
2. Zmiksuj pieczarki, szczypiorek oraz ser. Przypraw pieprzem.
3. Posmaruj pieczywo pastą.

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 25 g (1.7 x łyżka)

OBIAD 15:00

K:665.9 / B:34.1 / T:21.2 / WP:78.8 / F:10.5 / WW:8.0

KREWETKI Z MAKARONEM RYŻOWYM I WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Warzywa na patelnię chińskie - 225 g (2.2 x Porcja)
 Krewetki - 150 g (1.5 x Porcja)
 Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)
 Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x łyżka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Krewetki podsmaż na oliwie z czosnkiem.
2. Do krewetek dodaj warzywa na patelnię i sos sojowy.
3. Makaron przygotuj wg. instrukcji na opakowaniu.
4. Na suchej patelni podpraż słonecznika
5. Połącz makaron ze słonecznikiem, krewetkami i warzywami.

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

PRZEKĄSKA 17:00**K:466.8 / B:11.5 / T:7.6 / WP:84.4 / F:7.6 / WW:8.4****KOKTAJL Z BANANEM, MANGO I MIĘTĄ**

Mango - 280 g (1 x Sztuka)
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mięta (świeża) - 10 g (10 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
Zblenduj składniki razem.

KOLACJA 20:00**K:318.1 / B:32.2 / T:3.5 / WP:38.1 / F:8.0 / WW:3.7****SAŁATKA Z KURCZAKIEM**

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawatek)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.7 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 60 minut

Pierś z kurczaka umyj, osusz ręcznikiem papierowym i pokrój na 4-6 części. Do sporej miski wsyp przyprawy, wymieszaj je i obficie obtocz w nich kawałki piersi z kurczaka. Następnie kurczaka włóż do rękawa, dodaj pokrojone w płátky ząbki czosnku i zapiecz przez 35- 40 minut w 200 stopniach. Ugotuj makaron na sposób al dente – na pół twardo. Pozostaw do ostygnięcia. Szpinak umyj, osusz i wrzuć do miski. Dorzuć pokrojone w ćwiartki pomidorki i makaron. Składniki dokładnie wymieszaj. Kiedy pierś z kurczaka będzie gotowa, rozetnij rękaw i wyłóż całą jego zawartość na głęboki talerz. W trakcie pieczenia powstanie naturalny sos, który posłuży jako dressing. Ostudzonego kurczaka pokrój na mniejsze kawałki, utóż je na sałatce i polej wszystko sosem. Na koniec udekoruj sałatkę posypując ją szczypiorkiem oraz układając na niej płátky pieczonego czosnku.

SUMA K: 2587.2 B: 139.5 T: 82.7 WP: 300.9 F: 49.3 WW: 30.2

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00**K:584.2 / B:20.9 / T:19.0 / WP:77.1 / F:10.0 / WW:7.8****CZEKOLADOWA OWSIANKA Z LEŚNYMI OWOCAMI**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane - 70 g (7 x łyżka)
Czarne jagody - 50 g (0.4 x Szklanka)
Jeżyny - 50 g (0.8 x Garść)
Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki zalać mlekiem i zostawić do spęcznienia
2. Podgrzewać aż zgęstnieją, powoli dodając kakao i mieszając
3. Na gotową owsiankę włożyć owoce, czekoladę zetrzeć i posypać na wierzchu

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**K:357.9 / B:8.7 / T:18.0 / WP:35.0 / F:9.8 / WW:3.5****KANAPKI Z HUMMUSEM**

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x łyżeczka)
Ogórek - 12 g (0.3 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 8 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Nałóż ogórka, pomidora i ulubione kiełki.



PIZZA NA SPODZIE Z BATATA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bataty - 300 g (1.5 x Sztuka)

Passata pomidorowa (przecier) - 180 g (1.8 x Porcja)

Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 150 g (10 x Łyżka)

Ser, mozzarella - 120 g (8 x Kawalek)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 50 minut

1. Batat umyj i osusz, następnie piecz do miękkości około godziny w temperaturze około 180 st.

2. Po wystudzeniu obierz go, a miąższ rozgnieć na gładkie puree.

3. Dodaj mąkę oraz sól i wyrabiaj ciasto, aż zacznie odklejać się od dłoni.

4. Przełóż je na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia, posmarowanym oliwą.

5. Dłotkami formuj cienkie placki o średnicy około 30 cm.

6. Całą powierzchnię ciasta nakłuwaj widelcem.

7. Wstaw na 15 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 210 st.

Przygotuj sos:

1. Na oliwie podsmaż zmiążdżony czosnek.

2. Wlej passatę i gotuj do zgęstnienia.

3. Dopraw do smaku.

4. Spód pizzy posmaruj sosem.

Dodaj składniki:

1. Rozłóż na pizzy porwaną mozzarellę, piórka cebuli i oliwki.

2. Wstaw do piekarnika na 8 minut.

3. Posyp plasterkami pomidorków oraz rukolą lub bazylią.

PRZEKĄSKA 17:00

K:336.9 / B:33.2 / T:8.6 / WP:26.0 / F:12.5 / WW:1.5

JOGURT SKYR Z MALINAMI, GRANATEM I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 250 g (1.7 x Opakowanie)

Maliny, mrożone - 120 g (0.2 x Opakowanie)

Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)

Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce wymieszaj z jogurtem i wiórkami kokosowymi.

KOLACJA 20:00

K:449.1 / B:16.3 / T:22.8 / WP:39.9 / F:11.0 / WW:4.2

SAŁATKA GRECKA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój pomidora, ogórka, paprykę, cebulę, ser, oliwki.

3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

4. Podaj z pieczywem.

SUMA K: 2394.3 B: 107.7 T: 89.5 WP: 262.4 F: 56.3 WW: 25.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Sok cytrynowy	9 g	1.5 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Krewetki	150 g	1.5 x Porcja
Łosoś, świeży	150 g	1.5 x Kawałek
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	960 g	32 x Kromka
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
Butki grahamki	65 g	1 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	90 g	9 x łyżka
Oliwa z oliwek	69 g	6.9 x łyżka
Masło ekstra	27 g	5.4 x łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0.5 x łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	150 g	1.5 x Porcja
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	150 g	1.5 x Kawałek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
Polędwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Kawałek
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy nerkowca (bez soli)	80 g	5.3 x łyżka
Masło orzechowe	52 g	3.5 x łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	45 g	4.5 x łyżka
Orzechy laskowe	30 g	2 x łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x łyżka
Migdały w płatkach	25 g	2.5 x łyżka
Wiórki kokosowe	24 g	4 x łyżka
Kakao 16%, proszek	20 g	2 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1450 g	5.8 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	550 g	2.8 x Opakowanie
Jogurt typu islandzkiego Skyr	500 g	3.3 x Opakowanie
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	250 g	1 x Szklanka
Ser typu "Feta"	220 g	4.4 x Kawałek
Serek wiejski wysokobiałkowy	200 g	1 x Porcja
Ser, mozzarella	120 g	8 x Kawałek
Ser, parmezan	24 g	3 x łyżka
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane	230 g	23 x łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	150 g	10 x łyżka
Kasza bulgur	143 g	11 x łyżka
Makaron ryżowy	120 g	3 x Porcja
Makaron spaghetti	80 g	1.6 x Porcja
Kasza jęczmienna, perłowa	75 g	5 x łyżka


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ryż brązowy	75 g	5 x łyżka
Kasza jagłana	52 g	4 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	50 g	0.7 x Szklanka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	42 g	3 x łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Passata pomidorowa (przecier)	180 g	1.8 x Porcja
Hummus klasyczny	120 g	12 x łyżeczka
Syrop klonowy	45 g	4.5 x łyżka
Muszarda	20 g	2 x łyżeczka
Pesto czerwone z pomidorów	20 g	1 x łyżka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x łyżka
Czekolada gorzka	18 g	3 x Kostka
Miód pszczele	17 g	0.7 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	10.5 g	3.5 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x łyżeczka
Mielona papryka chili	3 g	3 x Szczypta
Zioła prowansalskie	3 g	1 x łyżeczka
Imbir mielony	2 g	0.4 x łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x łyżeczka
Mielona gałka muskatołowa	2 g	0.4 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	780 g	6.5 x Sztuka
Banan	480 g	4 x Sztuka
Warzywa na patelnię chińskie	450 g	4.5 x Porcja
Ciecierzycza (w zalewie)	360 g	18 x łyżka
Papryka czerwona	350 g	2.5 x Sztuka
Maliny, mrożone	340 g	0.7 x Opakowanie
Bataty	300 g	1.5 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	300 g	15 x Sztuka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Sliwki	280 g	3.5 x Garść
Pomidory z puszki (krojone)	250 g	2.5 x Porcja
Cukinia	240 g	0.8 x Sztuka
Grejpfrut	220 g	1 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	220 g	2 x Sztuka
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	200 g	1 x Porcja
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Marchew	157 g	3.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	150 g	3 x Garść
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Szpinak	150 g	6 x Garść
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Winogrona	140 g	2 x Garść



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Granat	120 g	1.2 x Sztuka
Rzodkiewka	120 g	8 x Sztuka
Ogórek	108 g	2.7 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	100 g	0.3 x Opakowanie
Warzywa na patelnię z brokułami	100 g	1 x Porcja
Soczewica czerwona, nasiona suche	84 g	7 x Łyżka
Oliwki czarne	60 g	4 x Łyżka
Rukola	60 g	3 x Garść
Czarne jagody	50 g	0.4 x Szklanka
Jeżyny	50 g	0.8 x Garść
Szczypiorek	50 g	10 x Łyzeczka
Cebula czerwona	30 g	0.3 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Sałata	20 g	4 x Liść
Pietruszka, liście	18 g	3 x Łyzeczka
Kiełki brokuła	16 g	2 x Łyżka
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Mięta (świeża)	10 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

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

