



Centrum
Psychodietetyczne
dla Służb Mundurowych

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA 3000 kcal



Centrum
Psychodietetyczne
dla Służb Mundurowych



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
Jogurt Skyr z bananem i rodzynkami Kanapki z serem żółtym	Tosty pełnoziarniste z polędwicą i serem mozzarella	Serek wiejski z jabłkiem i miodem	Owsianka z bananem i masłem orzechowym	Jogurt naturalny z pomarańczą, rodzynkami i miodem Kanapki z serem żółtym	Szakszuka z pomidorami Sok jabłkowy	Jajecznica ze szczypiorkiem, pomidorami i pieczywem Sok jabłkowy
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Koktajl Snickers	Serek wiejski z warzywami i pieczywem Koktajl Piernikowy Ludzik	Grahamka z hummusem i kielkami Malinowy koktajl z płatkami	Grahamka z serkiem i kielkami Koktajl z kiwi, morelą i bananem	Koktajl mango-banan	Owocowe naleśniki z bananowym serkiem	Płacki owsiane z owocami serkiem
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 13:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Kurczak duszony w warzywach z kaszą jęczmienną	Naleśniki z soczewicą i szpinakiem	Indyk z makaronem ryżowym i warzywami na patelnię	Kurczak w czerwonym pesto z warzywami na patelnię	Łosoś pieczony z pomarańczą i listkami mięty	Pieczony dorsz z dipem koperkowym Sałatka z roszponką	Sałatka z roszponką Duszone tofu w marynacie
PODWIECZOREK 18:30	PODWIECZOREK 18:30	PODWIECZOREK 18:30	PODWIECZOREK 18:30	PODWIECZOREK 18:30	PODWIECZOREK 18:30	PODWIECZOREK 18:30
Grahamka z hummusem i kielkami Sok pomarańczowy	Sałatka z łososiem i szpinakiem	Tortilla z łososiem wędzonym z warzywami Sok pomarańczowy	Tosty z dżemem i serkiem wiejskim	Tosty pełnoziarniste z serem i szynką drobiową Sok pomarańczowy	Jogurt naturalny ze śliwkami i musli	Deser ryżowo - jabłkowy
KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30
Zielona sałatka z komosy ryżowej	Sałatka z fetą, winogronem i stonecznikiem	Sałatka z ciecierzycą i kaszą bulgur	Zupa krem z porów	Serek wiejski z warzywami i pieczywem	Sałatka z kaszy jaglanej	Sałatka Caprese inaczej
K: 2746.9 / B: 140.9 T: 88.4 / WP: 319.9 F: 62.3 / WW: 31.1	K: 3033.1 / B: 145.9 T: 117.2 / WP: 318.8 F: 49.8 / WW: 32.3	K: 2986.3 / B: 136.9 T: 96.5 / WP: 354.4 F: 67.2 / WW: 35.6	K: 3090.2 / B: 143.9 T: 89.1 / WP: 395.6 F: 51.7 / WW: 39.7	K: 3028.4 / B: 151.6 T: 100.0 / WP: 354.6 F: 48.3 / WW: 34.7	K: 2943.3 / B: 145.7 T: 104.2 / WP: 331.2 F: 44.8 / WW: 32.9	K: 2874.8 / B: 119.1 T: 112.3 / WP: 322.1 F: 60.4 / WW: 32.3



Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:780.2 / B:45.5 / T:18.6 / WP:101.4 / F:13.5 / WW:9.3

JOGURT SKYR Z BANANEM I RODZYNKAMI

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 200 g (1.3 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Rodzynki, suszone - 37 g (2.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
Wymieszaj składniki razem

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 45 g (3 x Plasterek)
Sałata - 15 g (3 x Liść)
Margaryna Flora - 10 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Posmaruj chleb margaryną.
2. Nałóż na chleb sałatę, ser i pomidora.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:504.9 / B:18.5 / T:20.0 / WP:60.9 / F:5.4 / WW:6.1

KOKTAJL SNICKERS

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 22 g (1.5 x łyżeczka)
Daktyle, suszone - 20 g (4 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

OBIAD 12:30

K:529.6 / B:46.7 / T:15.4 / WP:43.8 / F:20.4 / WW:4.5

KURCZAK DUSZONY W WARZYWACH Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 104.2 g (1 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 90 g (6 x łyżka)
Marchew - 90 g (2 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)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

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 puszeki i gotuj aż zgęstnieje.
5. Zjedz z ryżem.

PODWIECZOREK 18:30

K:481.9 / B:11.4 / T:18.9 / WP:62.6 / F:8.2 / WW:6.3

GRAHAMKA Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Hummus z suszonymi pomidorami - 60 g (6 x łyżeczka)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Bułkę posmaruj hummusem i obtóż kiełkami.

SOK POMARAŃCZOWY

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)



ZIELONA SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Groszek zielony, mrożony - 300 g (2 x Szklanka)

Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 112 g (8 x Łyżka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Kiełki brokoła - 16 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Komosę ugotuj na wodzie. Ostudź.

2. Warzywa pokrój w kosteczkę i połącz wszystkie składniki z komosą.

3. Dopraw oliwą i ulubionymi przyprawami.

SUMA K: 2746.9 B: 140.9 T: 88.4 WP: 319.9 F: 62.3 WW: 31.1

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

K:551.0 / B:36.9 / T:16.5 / WP:60.9 / F:5.4 / WW:6.1

TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z POLĘDWICĄ I SEREM MOZZARELLA

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Pieczywo tostowe, grahamowe - 108 g (4 x Kromka)

Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawalek)

Polędwica sopocka - 60 g (4 x Plasterek)

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

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.

2. Na kromkach utóż szpinak, szynkę, pomidor i ser.

3. Posyp do smaku oregano.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:915.9 / B:42.6 / T:27.9 / WP:112.7 / F:15.7 / WW:11.5

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 65 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę.

2. Wymieszaj warzywa z serkiem i przyprawami.

3. Podaj z pieczywem.

KOKTAJL PIERNIKOWY LUDZIK

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 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 muskatołowa - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zmiksuj składniki razem.

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

NALEŚNIKI Z SOCZEWICĄ I SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Jogurt grecki - 200 g (10 x Łyżka)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 130 g (8.7 x Łyżka)

Szpinak - 125 g (5 x Garść)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 100 g (8.3 x Łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Olej ryżowy - 20 g (2 x Łyżka)

Woda - 20 g (0.1 x Szklanka)

Bazyli (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 25 minut

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Soczewicę wrzuć do wrzątku na około 12-13 minut.
2. Podsmaż cebulkę, dodaj przyprawy, soczewicę i szpinak. Smaż przez chwilę.
3. Mąkę wymieszaj z jajkiem, mlekiem, i wodą gazowaną tak by uzyskać konsystencję gęstego ciasta.
4. Smaż naleśniki na małej ilości tłuszczu.
5. Do środka naleśników dodaj farsz z soczewicy i szpinaku. Zawień w rulony.
6. Podawaj z pomidorami, bazylią i jogurtem doprawionym solą, pieprzem i czosnkiem.

PODWIECZOREK 18:30

K:563.3 / B:23.1 / T:27.5 / WP:50.0 / F:12.0 / WW:5.1

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM

Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)

Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawałek)

Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na sypko z dodatkiem kurkumy.
2. Dodaj szpinak, przekrojone na pół pomidory koktajlowe, pietruszkę i pokrojonego łososia.
3. Wymieszaj składniki z olejem lnianym.

KOLACJA 20:30

K:273.9 / B:8.1 / T:18.7 / WP:17.3 / F:2.4 / WW:1.7

SAŁATKA Z FETA, WINOGRONEM I SŁONECZNIKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Winogrona - 140 g (2 x Garść)

Rukola - 70 g (3.5 x Garść)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawałek)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Ocet balsamiczny - 10 g (3.3 x Łyżeczka)

Miód pszczeleli - 5 g (0.2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Wszystkie warzywa pokrój i wymieszaj razem. Dopraw olejem wymieszanym z przyprawami.
2. Pestki słonecznika upraż na suchej patelni i posyp sałatkę.
3. Można zjeść z chlebem.

SUMA K: 3033.1 B: 145.9 T: 117.2 WP: 318.8 F: 49.8 WW: 32.3

Środa

ŚNIADANIE 08:00

K:489.2 / B:28.7 / T:10.3 / WP:63.2 / F:7.4 / WW:6.3

SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM I MIODEM

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Miód pszczeleli - 15 g (0.6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Miód wymieszaj z serkiem.
2. Dodaj pokrojone jabłko. Zjedz z bułką.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00**K:854.7 / B:27.0 / T:27.5 / WP:112.2 / F:26.1 / WW:11.2****GRAHAMKA Z HUMMUSEM I KIEŁKAMI**

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Hummus z suszonymi pomidorami - 60 g (6 x łyżeczka)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę posmaruj hummusem i obtóż kiełkami.

MALINOWY KOKTAJL Z PŁĄTKAMI

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 200 g (0.4 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 13:30**K:636.9 / B:42.0 / T:20.6 / WP:67.6 / F:7.8 / WW:6.8****INDYK Z MAKARONEM RYŻOWYM I WARZYWAMI NA PATELNIĘ**

Warzywa na patelnię chińskie - 225 g (2.2 x Porcja)
Połędwiczka z indyka (surowa) - 150 g (1.5 x Kawatek)
Makaron ryżowy - 70 g (1.8 x Porcja)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 15 g (1.5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Połędwiczkę 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.

PODWIECZOREK 18:30**K:489.5 / B:23.1 / T:17.5 / WP:58.7 / F:8.7 / WW:6.0****TORTILLA Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM Z WARZYWAMI**

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawatek)
Serek śmietankowy - 30 g (0.2 x Opakowanie)
Sałata - 15 g (3 x Liść)
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Koper (w pęczkach) - 1 g (0.2 x Pęczek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tortille posmaruj serkiem, połóż liście sałaty.
2. Dodaj pokrojoną w paski paprykę, pomidora w kostkę i posyp koperkiem.
3. Zwiń całość.

SOK POMARAŃCZOWY

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

KOLACJA 20:30**K:516.0 / B:16.1 / T:20.6 / WP:52.7 / F:17.2 / WW:5.3****SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ BULGUR (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Ciecierzycza (w zalewie) - 200 g (10 x łyżka)
Kasza bulgur - 100 g (7.7 x łyżka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 90 g (6 x Sztuka)
Oliwki czarne - 60 g (4 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Suszone pomidory i oliwki drobno pokrój, a natkę pietruszki posiekaj.
3. Ciecierzycę odlej z zalewy.
4. Wymieszaj wszystkie składniki.

SUMA K: 2986.3 B: 136.9 T: 96.5 WP: 354.4 F: 67.2 WW: 35.6

ŚNIADANIE 08:00

K:668.3 / B:21.6 / T:19.6 / WP:95.9 / F:11.9 / WW:9.6

OWSIANKA Z BANANEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 80 g (8 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki wymieszaj z jogurtem i masłem orzechowym. Odstaw, by zmiękły.
2. Przełóż do miseczki, wkrój owoc, posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:787.2 / B:21.3 / T:21.2 / WP:121.8 / F:13.6 / WW:12.2

GRAHAMKA Z SERKIEM I KIEŁKAMI

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)
Serek śmietankowy - 40 g (0.3 x Opakowanie)
Kiełki lucerny - 16 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę posmaruj serkiem i obłóż suszonymi pomidorami i kiełkami.

KOKTAJL Z KIWI, MORELĄ I BANANEM

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

OBIAD 12:30

K:692.2 / B:56.5 / T:16.7 / WP:67.3 / F:12.5 / WW:6.8

KURCZAK W CZERWONYM PESTO Z WARZYWAMI NA PATELNIĘ

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawałek)
Warzywa na patelnię z brokułami - 200 g (2 x Porcja)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Ryż basmati - 75 g (5 x Łyżka)
Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój pora (tylko białą część).
2. Rozbij lekko mięso i przypraw wg uznania.
3. Usmaż kurczaka na niewielkiej ilości oleju, a po wyłożeniu na talerz posmaruj pesto.
4. Zjedz z warzywami i ryżem

PODWIECZOREK 18:30

K:511.4 / B:28.5 / T:12.1 / WP:67.1 / F:3.2 / WW:6.7

TOSTY Z DŻEMEM I SERKIEM WIEJSKIM

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 81 g (3 x Kromka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony, z witaminą C - 60 g (4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.
2. Na kromkach wyłóż serek wiejski i dżem (można zamienić na miód)

KOLACJA 20:30

K:431.1 / B:16.0 / T:19.5 / WP:43.5 / F:10.5 / WW:4.4

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)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawałek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 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: 3090.2 B: 143.9 T: 89.1 WP: 395.6 F: 51.7 WW: 39.7

ŚNIADANIE 08:00

K:784.1 / B:29.3 / T:24.2 / WP:104.5 / F:15.3 / WW:10.5

JOGURT NATURALNY Z POMARAŃCZĄ, RODZYNKAMI I MIODEM

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Rodzynki, suszone - 37 g (2.5 x Łyżka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
Wymieszaj składniki razem

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 45 g (3 x Plasterek)
Sałata - 15 g (3 x Liść)
Margaryna Flora - 10 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Posmaruj chleb margaryną.
2. Nałóż na chleb sałatę, ser i pomidora.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:545.8 / B:29.2 / T:2.6 / WP:97.2 / F:9.1 / WW:8.7

KOKTAJL MANGO-BANAN

Mango - 280 g (1 x Sztuka)
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 200 g (1.3 x Opakowanie)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki.

OBIAD 12:30

K:695.5 / B:36.1 / T:37.8 / WP:49.7 / F:8.1 / WW:5.0

ŁOSOŚ PIECZONY Z POMARAŃCZĄ I LISTKAMI MIĘTY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Łosoś, świeży - 300 g (3 x Kawatek)
Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)
Sałata rzymska - 245 g (7 x Liść)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 66.7 g (0.8 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyżeczka)
Miód pszczeli - 13.3 g (0.6 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 0 minut
1. Dzwonki łososia włóż do naczynia żaroodpornego, skrop sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem, posyp listkami mięty, ułóż na rybne plastry pomarańczy.
2. Piecz w 180 stopniach przez 20 minut.
3. W rondlu zagotuj sok z pomarańczy, dopraw miodem, czosnkiem, solą i chili. Gotuj na małym ogniu, aż 1/2 sosu wyparuje.
4. Dodaj masło i zagotuj mieszając.
5. Po upieczeniu, dzwonki łososia wyłóż na talerz. Podawaj z sosem oraz sałatą skroploną oliwą oraz ziemniakami.

PODWIECZOREK 18:30

K:490.7 / B:23.3 / T:16.3 / WP:60.0 / F:5.8 / WW:6.0

TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z SEREM I SZYNKĄ DROBIOWĄ

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x Kromka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.
2. Na kromkach ułóż szynkę, pomidor i ser.
3. Posyp do smaku oregano.

SOK POMARAŃCZOWY

Sok pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM
 Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Pomidor - 65 g (0.5 x Sztuka)
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
 Słonecznik, nasiona, tuskane - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
 1. Warzywa pokrój w kostkę.
 2. Wymieszaj warzywa z serem i przyprawami.
 3. Podaj z pieczywem.

SUMA K: 3028.4 B: 151.6 T: 100.0 WP: 354.6 F: 48.3 WW: 34.7

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

K:682.0 / B:31.6 / T:26.2 / WP:73.8 / F:12.5 / WW:7.3

SZAKSZUKA Z POMIDORAMI
 Pomidor (bez skórki) - 220 g (2 x Sztuka)
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)
 Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
 Oliwa z oliwek - 6 g (0.6 x Łyżka)
 Bazylia (świeża) - 5 g (5 x Listek)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 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, posypać startym serem. Przykryć i gotować przez około 3 minuty lub do czasu aż białka jajek będą ścięte. Podawać ze świeżą bazylią i chlebem razowym.

SOK JABŁKOWY
 Sok jabłkowy - 250 g (1 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:543.0 / B:22.4 / T:12.3 / WP:80.1 / F:7.2 / WW:8.1

OWOCOWE NALEŚNIKI Z BANANOWYM SERKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
 Zjedz 1 z 2 porcji
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 375 g (1.5 x Szklanka)
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
 Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
 Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x Łyżka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
 Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 48 g (3.2 x Łyżka)
 Syrop klonowy - 40 g (4 x Łyżka)
 Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
 Cukier wanilinowy - 8 g (2 x Łyżeczka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut
 1. Zmiksuj mąki, ½ cukru, jajko, mleko. Smaż naleśniki na oleju.
 2. Zmiksuj twaróg z bananem, jogurtem i cukrem wanilinowym.
 3. Posmaruj naleśniki, zawiń, dołóż pokrojone owoce.
 4. Całość polej syropem klonowym.

OBIAD 12:30

K:717.7 / B:39.3 / T:25.4 / WP:76.0 / F:13.1 / WW:7.4

PIECZONY DORSZ Z DIPEM KOPERKOWYM
 Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Kawalek)
 Jogurt naturalny - 90 g (4.5 x Łyżka)
 Ryż brązowy - 90 g (6 x Łyżka)
 Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
 Koper ogrodowy - 12 g (1.5 x Łyżka)
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
 Jogurt wymieszaj z sokiem z cytryny, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, poszatkowanym koperkiem i pieprzem. Blaszkę wyłóż folią aluminiową i utóż na niej rybę zalaną uprzednio po wierzchu i w środku przygotowanym jogurtem. Całość upiecz w 170 stopniach przez około godzinę. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

SAŁATKA Z ROSZPONKĄ

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Kiełki brokoła - 16 g (2 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój składniki. Wymieszaj.
2. Zmieszaj tłuszcz z octem i przyprawami. Dopraw dressing wg uznania.
3. Polej sałatkę dressingiem.

PODWIECZOREK 18:30

K:442.6 / B:14.4 / T:12.5 / WP:65.3 / F:5.8 / WW:6.5

JOGURT NATURALNY ZE ŚLIWKAMI I MUSLI

Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)
Śliwki - 120 g (1.5 x Garść)
Musli z rodzynkami i orzechami - 40 g (4 x Łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Śliwki wymieszaj z jogurtem, miodem i otrębami.

KOLACJA 20:30

K:558.0 / B:38.0 / T:27.8 / WP:36.0 / F:6.2 / WW:3.6

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 300 g (3 x Kawatek)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 80 g (6.2 x Łyżka)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Ogórek - 20 g (0.5 x Sztuka)
Mięta (świeża) - 2 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Uduś indyka bez tłuszczu na parze.
3. Wszystkie składniki pokrój i wymieszaj z kaszą.
4. Dopraw olejem i bazylią.

SUMA K: 2943.3 B: 145.7 T: 104.2 WP: 331.2 F: 44.8 WW: 32.9

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:640.2 / B:23.2 / T:26.2 / WP:73.2 / F:11.5 / WW:7.4

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM, POMIDORAMI I PIECZYWEM

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyzeczka)
Margaryna Flora - 13 g (0.6 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb margaryną.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym oleju.
3. Posyp szczypiorkiem.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

SOK JABŁKOWY

Sok jabłkowy - 250 g (1 x Szklanka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:551.2 / B:21.0 / T:20.0 / WP:69.6 / F:5.2 / WW:7.0

PLACKI OWSIANE Z OWOCAMI

Woda - 120 g (0.5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Winogrona - 70 g (1 x Garść)
Jogurt naturalny - 50 g (2.5 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Syrop klonowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki umieść w miseczce i zalej gorącą wodą, przykryj, zostaw aż płatki będą miękkie i ostygły.
2. Do płatków dodaj jajka i wymieszaj.
3. Patelnię rozgrzej i delikatnie posmaruj olejem.
4. Łyżką nakładaj porcję placuszków, smaż z każdej strony po kilka minut aż placuszki będą usmażone.
5. Podawaj z jogurtem, syropem klonowym i owocami.



SAŁATKA Z ROSZPONKĄ

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
 Roszponka - 40 g (2 x Garść)
 Kiełki brokuła - 16 g (2 x Łyżka)
 Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
 Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x Łyżeczka)
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój składniki. Wymieszaj.
2. Zmieszaj tłuszcz z octem i przyprawami. Dopraw dressing wg uznania.
3. Polej sałatkę dressingiem.

DUSZONE TOFU W MARYNACIE

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
 Kasza bulgur - 78 g (6 x Łyżka)
 Warzywa na patelnię z brokułami - 50 g (0.5 x Porcja)
 Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
 Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj lubczyk i 1/2 szklanki wody.
2. Wymieszaj w wodzie przyprawę, czosnek przeciśnięty przez praskę i posiekaną pietruszkę.
3. Zalej tofu marynatą i odstaw na ok godzinę lub więcej.
4. Warzywa podsmaż na patelni i wymieszaj z ugotowaną kaszą.
5. Usmaż na oleju tofu wyjęte z marynaty. Po podsmażeniu zalej marynatą i duś ok. 5 minut.
6. Podaj z kaszą, warzywami i sałatką.

PODWIECZOREK 18:30

K:440.7 / B:13.1 / T:7.2 / WP:74.6 / F:12.6 / WW:7.5

DESER RYŻOWO - JABŁKOWY

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
 Ryż brązowy - 45 g (3 x Łyżka)
 Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ryż na mleku.
2. Jabłka obierz i zmiksuj z cynamonem na mus.
3. Nałóż ryż do miseczki, dodaj mus jabłkowy.

KOLACJA 20:30

K:475.1 / B:14.4 / T:26.2 / WP:40.8 / F:9.9 / WW:4.1

SAŁATKA CAPRESE INACZEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
 Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)
 Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawalek)
 Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
 Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
 Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
 Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
 Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Awokado i pomidora obierz i pokrój w plastry.
2. Na talerzu wykładaj na przemian plastry awokado, pomidora i mozzarelli. Na górę wysyp oliwki.
3. Z miodu, oleju, octu, musztardy, przypraw i 2 łyżek wody przygotuj sos.
4. Sałatkę polej sosem i zjedz z opieczonym chlebem.

SUMA K: 2874.8 B: 119.1 T: 112.3 WP: 322.1 F: 60.4 WW: 32.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ORZECHY I ZIARNA		
Ślonecznik, nasiona, łuskane	75 g	7.5 x łyżka
Masło orzechowe	37 g	2.5 x łyżeczka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	300 g	3 x Kawalek
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Kawalek
Łosoś, wędzony	120 g	4 x Kawalek
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	660 g	22 x Kromka
Bułki grahamki	325 g	5 x Sztuka
Pieczyczo tostowe, grahamowe	243 g	9 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	140 g	14 x łyżka
Oliwa z oliwek	81 g	8.1 x łyżka
Margaryna Flora	33 g	1.6 x łyżka
Olej ryżowy	20 g	2 x łyżka
Masło ekstra	15 g	3 x łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	350 g	3.5 x Kawalek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	300 g	3 x Kawalek
Półdzwiczka z indyka (surowa)	150 g	1.5 x Kawalek
Półdzwiczka sopocka	60 g	4 x Plasterek
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x Plasterek
NAPOJE		
Sok pomarańczowy	750 g	3 x Szklanka
Sok jabłkowy	500 g	2 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Woda	140 g	0.6 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	238 g	15.9 x łyżka
Ryż brązowy	195 g	13 x łyżka
Kasza bulgur	178 g	13.7 x łyżka
Płatki owsiane	170 g	17 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	112 g	8 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	90 g	6 x łyżka
Kasza jagłana	80 g	6.2 x łyżka
Ryż basmati	75 g	5 x łyżka
Makaron ryżowy	70 g	1.8 x Porcja
Musli z rodzynkami i orzechami	40 g	4 x łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1925 g	7.7 x Szklanka
Jogurt naturalny	810 g	40.5 x łyżka


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Serek wiejski (naturalny)	800 g	4 x Opakowanie
Jaja kurze café	448 g	8 x Sztuka
Jogurt typu islandzkiego Skyr	400 g	2.7 x Opakowanie
Jogurt grecki	200 g	10 x łyżka
Ser typu "Feta"	150 g	3 x Kawalek
Ser, gouda tłusty	150 g	10 x Plasterek
Ser, mozzarella	120 g	8 x Kawalek
Serek śmietankowy	70 g	0.5 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	50 g	0.2 x Opakowanie
INNE		
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Hummus z suszonymi pomidorami	120 g	12 x łyżeczka
Miód pszczele	117.3 g	4.9 x łyżka
Dżem truskawkowy, niskosłodzony, z witaminą C	60 g	4 x łyżeczka
Syrup klonowy	55 g	5.5 x łyżka
Pesto czerwone z pomidorów	20 g	1 x łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	15 g	5 x łyżeczka
Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
Ocet balsamiczny	10 g	3.3 x łyżeczka
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x łyżka
Cukier wanilinowy	8 g	2 x łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Oregano (suszone)	10.5 g	3.5 x łyżeczka
Cynamon	10 g	2 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Bazylija (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Kurkuma	4 g	0.8 x łyżeczka
Sól biała	4 g	4 x Szczypta
Tymianek	4 g	1 x łyżeczka
Imbir mielony	2 g	0.4 x łyżeczka
Mielona gałka muszkatołowa	2 g	0.4 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypta
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1 g	0.2 x łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidor	1450 g	12.1 x Sztuka
Banan	1080 g	9 x Sztuka
Jabłko	600 g	4 x Sztuka
Awokado	420 g	3 x Sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	350 g	2.5 x Sztuka
Ziemniaki	350 g	5 x Sztuka
Cebula	304.2 g	3 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	300 g	2 x Szklanka
Ogórek	300 g	7.5 x Sztuka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Por	280 g	2 x Sztuka
Warzywa na patelnię z brokułami	250 g	2.5 x Porcja
Salata rzymska	245 g	7 x Liść
Warzywa na patelnię chińskie	225 g	2.2 x Porcja
Pomidor (bez skórki)	220 g	2 x Sztuka



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Winogrona	210 g	3 x Garść
Ciecierzycza (w zalewie)	200 g	10 x Łyżka
Maliny, mrożone	200 g	0.4 x Opakowanie
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Szpinak	200 g	8 x Garść
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	180 g	12 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	120 g	8 x Łyżka
Śliwki	120 g	1.5 x Garść
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	100 g	8.3 x Łyżka
Roszonka	80 g	4 x Garść
Rodzynki, suszone	74 g	4.9 x Łyżka
Rukola	70 g	3.5 x Garść
Cytryna	66.7 g	0.8 x Sztuka
Kiełki brokuła	48 g	6 x Łyżka
Kiełki lucerny	48 g	6 x Łyżka
Sałata	45 g	9 x Liść
Seler naciowy	45 g	1 x Łodyga
Koper ogrodowy	44 g	5.5 x Łyżka
Daktyle, suszone	40 g	8 x Sztuka
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyżeczka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Bazylija (świeża)	15 g	15 x Listek
Mięta (świeża)	3 g	3 x Łyżka
Koper (w pęczkach)	1 g	0.2 x Pęczek

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

