



Jadłospis na 2000kcal

białko 20%, tłuszcze 30%, węglowodany 50%



2

DZIEŃ 1	śniadanie	Owsianka z borówkami i truskawkami	podwieczorek	Chipsy z buraka
	II śniadanie	Tortilla z łososiem i pomidorkami	kolacja	Sałatka z ciecierzycą
	obiad	Makaron z kurczakiem i warzywami		
DZIEŃ 2	śniadanie	Grzanki „po włosku”	podwieczorek	Jogurt kakaowy z malinami
	II śniadanie	Serek wiejski z kalarepką	kolacja	Kalafior w miodowym sosie
	obiad	Cukinia faszerowana soczewicą		
DZIEŃ 3	śniadanie	Pietruszkowe naleśniki	podwieczorek	Koktajl antyoksydacyjny
	II śniadanie	Sałatka z pieczonym kalafiorem	kolacja	Frytki z selera
	obiad	Indyk pieczony w sosie musztardowo-miodowym z ryżem i sałatką z winogronami		
DZIEŃ 4	śniadanie	Owsianka z brzoskwinią i winogronami	podwieczorek	Deser jogurtowo-jabłkowy
	II śniadanie	Kanapki z pastą z oliwek	kolacja	Wstążki z cukinii z pietruszkowym pesto
	obiad	Grillowany kurczak z jarmużem i kaszą		
DZIEŃ 5	śniadanie	Placuszki z płatków owsianych z borówkami	podwieczorek	Galaretka truskawkowa
	II śniadanie	Chłodnik z rzodkiewką	kolacja	Sałatka z jarmużem
	obiad	Dorsz na groszkowej pierzynie; Sałatka z pomidorków z natką		
DZIEŃ 6	śniadanie	Awokado zapiekane z łososiem	podwieczorek	Grejpfrut ze słonecznikiem
	II śniadanie	Koktajl z burakiem	kolacja	Placuszki z bobu
	obiad	Kotleciki z indyka i cukinii		
DZIEŃ	śniadanie	Jajko zapiekane w bułce i sałatka z pomidorów	podwieczorek	Jogurt z truskawkami

7	II śniadanie	Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej z owocami	kolacja	Brukselka duszona na oliwie z oliwek z pietruszką
	obiad	Kaszotto z pieczarkami i kurczakiem		

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Owsianka z borówkami i truskawkami: Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem miodu i przelóż do miseczki. Posyp truskawkami, borówkami i posiekanymi orzechami włoskimi.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
OWSIANKA Z BORÓWKAMI I TRUSKAWKAMI (457 g)			
płatki owsiane	50	50	5 łyżka (górskie)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	190	190	0.75 szklanki
miód pszczeli	7	7	0.5 łyżeczki
truskawki	150	155	1 garść
borówka amerykańska	50	50	1 garść
orzechy włoskie	12	25	3 sztuki

II ŚNIADANIE

Tortilla z łososiem i pomidorkami: Tortillę podgrzej na suchej patelni aż zmięknie i się zarumieni. Ser utrzyj z posiekanym koperkiem i posiekaną cebulką i posmaruj nim tortillę. Ułóż na niej plastry łososia, plasterki pomidorków. Wymieszaj oliwę z musztardą i przyprawami i skrop sosem tortillę. Zwiń ją i pokrój na roladki lub pokrój na kawałki jak pizzę bez zwijania. Zjedz na ciepło.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
TORTILLA Z ŁOSOSIEM I POMIDORKAMI (307 g)			
Tortilla pełnoziarnista	60	60	1 placek
ser twarogowy półtłusty	50	50	1 plaster
cebula czerwona	40	50	0.5 mała sztuka
koper	8	8.5	1 łyżka
łosoś, wędzony, w plastrach	50	50	2 plastry
pomidorki koktajlowe	80	80	4 sztuki
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
musztarda	10	10	1 łyżeczka
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta



OBIAD

Makaron z kurczakiem i warzywami: Makaron ugotuj al dente. Kurczaka pokrój w kostkę, przypraw do smaku i podsmaż krótko na patelni z dodatkiem oleju. Kiedy białka mięsa się zetną, odłóż go na talerzyk. Na patelnię wlej kilka łyżek wody, dodaj pokrojoną w kostkę cukinię, papryki oraz pieczarki. Duś pod przykryciem aż warzywa będą miękkie. W połowie duszenia dodaj podsmażone wcześniej mięso. Pod koniec dodaj ugotowany makaron, całość wymieszaj i dopraw do smaku pieprzem, oregano, bazylią. Gotowe danie przełóż na talerz.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
MAKARON Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI (618 g)			
makaron pszenny pełnoziarnisty	100	100	1 szklanka (przed ugotowaniem)
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130	130	porcja
cukinia	110	130	0.5 mniejszej sztuki
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
papryka żółta, słodka	100	120	0.5 sztuki
pieczarka biała	90	100	5 średnich sztuk
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
oregano suszone	1	1	1 szczypta
bazylia suszona	1	1	1 szczypta

5

PODWIECZOREK

Chipsy z buraka: Piekarnik rozgrzej do 190 stopni. Umyj buraka, obierz, pokrój na bardzo cienkie plasterki. Wyłóż talarki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia jeden obok drugiego, aby się nie stykały. Skrop buraki olejem, posyp solą i przyprawami. Wstaw do piekarnika, po 15 minutach pieczenia obrócić na drugą stronę i piecz kolejne 15 minut.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
CHIPSY Z BURAKA (302 g)			
burak	290	390	1 średnia sztuka
olej rzepakowy	5	5	1 łyżeczka
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
sól biała	1	1	1 szczypta
chili w proszku	1	1	1 szczypta
zioła prowansalskie	2	2	1 szczypta

KOLACJA

Sałatka z ciecierzycą: Sałatę umyj i osusz. Z ciecierzycy wylej zalewę, przełóż na sitko, przepłucz. Dodaj do sałaty. Dodaj umyte i pokrojone warzywa: paprykę oraz pomidory, dodaj pokrojonego ogórka oraz pokrojoną w kostkę fetę. Przygotuj sos z oliwy, soku z cytryny i przypraw. Sałatkę polej sosem. Zjedz sałatkę z kromką pieczywa.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ (470 g)			
mix sałat	30	30	garść
Ciecierzycza ugotowana na parze (Boundelle)	135	135	0.5 puszka (po odsączeniu)
papryka żółta, słodka	100	120	0.5 sztuki
pomidorki koktajlowe	80	80	4 sztuki
ogórek kiszony	60	60	1 sztuka
ser typu "feta"	20	20	1 plasterek
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
majeranek suszony	1	1	1 szczypta
chleb żytni razowy	35	35	1 kromka

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Cholesterol (mg)
2010	108	61	285	150

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Grzanki „po włosku”: Pomidora pokrój w drobną kostkę, oliwki na połówki, pietruszkę posiekaj. Wymieszaj z oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Chleb przypiecz w tosterze lub w piekarniku na chrupiące grzanki. Nałóż na kromki chleba przygotowaną sałatkę.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
GRZANKI „PO WŁOSKU” (340 g)			
chleb żytni razowy	105	105	3 kromki
pomidory, czerwone	190	200	1 średnia sztuka
oliwki czarne marynowane, konserwowe	20	20	8 sztuk
pietruszką, liście	4	4	1 łyżka
oliwa z oliwek	16	16	2 łyżki
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta

II ŚNIADANIE

Serek wiejski z kalarepką: Kalarepę i marchewkę umyj, obierz i pokrój w paseczki. Zjedz warzywa z serkiem wiejskim.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SEREK WIEJSKI Z KALAREPKĄ (402 g)			
serek twarogowy, ziarnisty	200	200	1 kubek
kalarepa	100	150	1 mała sztuka
marchew	100	135	1 duża sztuka

7

OBIAD

Cukinia faszerowana soczewicą: Cukinię przekrój, wydrąż środek. Oprósz solą i odstaw na 15 minut. W tym czasie przygotuj farsz. Zeszklij na oliwie cebulę, dodaj przeciśnięty czosnek. Po kilku minutach dodaj pokrojoną paprykę i podsmaż całość. Następnie dodaj oplukaną pod gorącą wodą kaszę i soczewicę, wlej szklankę wody, dodaj przyprawy i gotuj całość przez 10 minut. Po tym czasie wlej pomidory i gotuj całość przez jeszcze kilka minut. Cukinię osusz ręcznikiem papierowym, nadziej farszem, posyp pokruszonym serem. Piecz w temp. 180 stopni przez ok. 30 minut. Upieczone cukinie oprósz natką pietruszki.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
CUKINIA FASZEROWANA SOCZEWICĄ (754 g)			
cukinia	350	400	1 większa sztuka
sól biała	1	1	1 szczypta
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
cebula	35	40	0.5 małej sztuki
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
kasza jaglana	55	55	3 łyżki
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60	60	4 łyżki
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
papryka, mielona	1	1	1 szczypta
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	125	125	0.5 szklanki
ser typu "feta"	40	40	2 plasterki
pietruszką, liście	4	4	1 łyżka

PODWIECZOREK

Jogurt kakaowy z malinami: Jogurt wymieszaj z kakao i miodem. Posyp malinami i słonecznikiem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
JOGURT KAKAOWY Z MALINAMI (299 g)			
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	150	1 kubek
kakao gorzkie	10	10	1 łyżka
miód pszczeli	14	14	1 łyżeczka
maliny	120	120	1 szklanka
słonecznik, nasiona	5	9.5	1 łyżeczka

KOLACJA

Kalafior w miodowym sosie: Kalafior podziel na mniejsze części i ugotuj na parze. Polej go sosem przygotowanym z oleju, soku z cytryny i miodu. Posyp posiekanymi orzechami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KALAFIOR W MIODOWYM SOSIE (347 g)			
kalafior	300	485	garść
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
miód pszczele	14	14	1 łyżeczka
orzechy włoskie	20	45	5 sztuk

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Cholesterol (mg)
1985	93	70	256	80

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Pietruszkowe naleśniki: Jajka zmiksuj z solą, szpinakiem, posiekaną natką pietruszki, mąką i 1/3 szklanki wody. Na patelni z rozgrzaną oliwą usmaż cienkie naleśniki. Posmaruj je serkiem wymieszanym z posiekanym szczypiorkiem i tartym na tarce ogórkiem oraz szczyptą soli i pieprzu.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
PIETRUSZKOWE NALEŚNIKI (305 g)			
jaja kurze całe	50	60	1 sztuka (kl. wagowa M)
sól biała	1	1	1 szczypta
szpinak, świeży	30	40	1 garść
pietruszka, liście	8	8	2 łyżki
Mąka pszenna razowa	75	75	3 łyżki
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
serek naturalny (typu Bieluch)	80	80	4 łyżki
szczypiorek	16	18	2 łyżki
ogórek	35	50	1 gruntowy
pieprz czarny	1	1	1 szczypta

10

II ŚNIADANIE

Sałatka z pieczonym kalafiem: Kalafiora rozdrobnij na różyczki, przypraw papryczką chili, solą i pieprzem oraz skrop olejem i piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez 20 minut. Z pomidorów, pokrojonej cebuli, upieczonego kalafiora i reszty składników przygotuj sałatkę.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SALAATKA Z PIECZONYM KALAFIEM (563 g)			
kalafior	300	485	garść
chili w proszku	1	1	1 szczypta
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
olej rzepakowy	8	8	1 łyżka
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
pomidory, czerwone	190	200	1 średnia sztuka
pietruszka, liście	3	3	1 łyżeczka
cebula czerwona	40	50	0.5 mała sztuka
orzechy włoskie	12	25	3 sztuki

OBIAD

Indyk pieczony w sosie musztardowo-miodowym z ryżem i sałatką z winogronami: Nastaw piekarnik na 180 stopni. Przygotuj sos poprzez połączenie musztardy, miodu i oleju, kurkumy. Mięso rozbij i natrzyj sosem. Upiecz w piekarniku na złoty kolor - przez około 20 minut. Podawaj z ugotowanym ryżem oraz sałatką: szpinak umyj, osusz i wymieszaj z cząstkami winogron. Skrop oliwą z oliwek.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
INDYK PIECZONY W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM Z RYŻEM I SAŁATKĄ Z WINOGRONAMI (438 g)			
mięso z piersi indyka, bez skóry	180	180	porcja
musztarda	50	50	2 łyżki
miód pszczeli	14	14	1 łyżeczka
olej rzepakowy	5	5	1 łyżeczka
kurkuma mielona	1	1	1 szczypta
ryż brązowy	55	55	3 łyżki suchego
szpinak, świeży	30	40	1 garść
winogrona czerwone	100	105	8 sztuk
oliwa z oliwek	2.5	2.5	0.5 łyżeczki

PODWIECZOREK

Koktajl antyoksydacyjny: Brzoskwinie umyj i pokrój na mniejsze kawałki. Imbir obierz i odkrój dwa plasterki. Wszystkie składniki umieść w kielichu naczynia miksującego i zmiksuj na koktajl. W razie potrzeby, dodaj odrobinę wody.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KOKTAJL ANTYOKSYDACYJNY (363 g)			
brzoskwinia	180	200	2 małe sztuki
imbir korzeń	20	20	2 plasterki
kurkuma mielona	1	1	1 szczypta
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	150	1 kubek
miód pszczeli	14	14	1 łyżeczka

KOLACJA

Frytki z selera: Obierz i pokrój selera i ziemniaki w kształt frytek. Wymieszaj w misce razem z oliwą i przyprawami. Ułóż kawałki warzyw na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce w taki sposób, aby się nie stykały. Piecz około 35 minut w 180 stopniach.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
FRYTKI Z SELERA (642 g)			
seler korzeniowy	450	730	1 duża sztuka
ziemniaki	180	240	2 sztuki
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
chili w proszku	1	1	1 szczypta
oregano suszone	1	1	1 szczypta

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Cholesterol (mg)
2000	99	65	291	305



DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

Owsianka z brzoskwinią i winogronami: Płatki owsiane ugotuj na mleku i przełóż do miseczki. Dodaj pokrojone owoce i posyp owsiankę posiekanymi orzechami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
OWSIANKA Z BRZOSKWINIĄ I WINOGRONAMI (545 g)			
płatki owsiane	50	50	5 łyżka (górskie)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	190	190	0.75 szklanki
brzoskwinia	90	100	1 mała sztuka
jabłko	150	205	1 sztuka
winogrona czerwone	60	60	5 sztuk
orzechy włoskie	8	18	2 sztuki

II ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z oliwek: Zmiksuj czarne oliwki bez pestek z oliwą, octem balsamicznym, zmiażdżonym ząbkiem czosnku, posiekaną pietruszką, twardym serem oraz odrobiną soli na pastę. Posmaruj nią kromki pieczywa.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KANAPKI Z PASTĄ Z OLIVEK (219 g)			
oliwki czarne marynowane, konserwowe	45	45	1 garść
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
ocet balsamiczny	2.5	2.5	0.5 łyżeczki
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
pietruszka, liście	4	4	1 łyżka
sól biała	1	1	1 szczypta
ser twarogowy półtłusty	50	50	1 plaster
chleb żytni razowy	105	105	3 kromki



OBIAD

Grillowany kurczak z jarmużem i kaszą: Kaszę ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Kurczaka natrzyj łyżeczką oliwy, przypraw do smaku kurkumą, papryczką i dowolnymi przyprawami ziołowymi i zgrilluj na patelni. Zdejmij z patelni i pokrój go w plastry. Na tej samej patelni przysmaż posiekany jarmuż, dodaj rozgnieciony czosnek, sól, pieprz i ciecierzycę, wymieszaj. Na talerz nałóż jarmuż, na jego wierzch plastry kurczaka, podawaj danie z ugotowaną kaszą.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
GRILLOWANY KURCZAK Z JARMUŻEM I KASZĄ (325 g)			
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180	180	porcja
papryka, mielona	1	1	1 szczypta
kurkuma mielona	1	1	szczypta
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
jarmuż	30	50	2 garście
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
Ciecierzycza ugotowana na parze (Boundelle)	40	40	2 łyżki
kasza jęczmienna, perłowa	65	65	3.5 łyżki suchej

PODWIECZOREK

Deser jogurtowo-jabłkowy: Jogurt zmiksuj z miodem i cynamonem, wstaw do lodówki do schłodzenia. Jabłko umyj, obierz i pokrój w kostkę. Migdały posiekaj. W wysokiej szklance układaj na przemian jogurt, owoc i posiekane migdały.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
DESER JOGURTOWO-JABŁKOWY (328 g)			
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	150	1 kubek
miód pszczele	7	7	0.5 łyżeczki
cynamon mielony	1	1	1 szczypta
jabłko	150	205	1 sztuka
migdały, łuskane	20	50	1 łyżka

KOLACJA

Wstążki z cukinii z pietruszkowym pesto: Pokrój cukinię wzdłuż na kształt makaronu spaghetti (najlepiej obieraczką). Przygotuj pesto z natki pietruszki: zmiksuj nać pietruszki, migdały i czosnek. Dodaj oliwę. Podduś cukinię razem z pesto na patelni. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z pomidorkami koktajlowymi.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
WSTĄŻKI Z CUKINII Z PIETRUSZKOWYM PESTO (440 g)			
cukinia	285	330	1 średnia sztuka
pietruszka, liście	20	20	0.5 pęczka
migdały, łuskane	20	50	1 łyżka
czosnek	6	7	1 średni ząbek
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
pomidorki koktajlowe	100	100	5 sztuk

15

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Cholesterol (mg)
2000	100	71	264	140

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

Placuszki z płatków owsianych z borówkami: Oddziel żółtka od białek. Białko ubij na sztywną pianę, a żółtko przełóż do miski. Dodaj do niego miód, płatki, rodzynki i cynamon i wymieszaj. Następnie delikatnie połącz z pianą z białek. Nakładaj porcjami na patelnię i smaż na oliwie z oliwek. Podawaj posypane borówkami i posiekanymi migdałami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
PLACUSZKI Z PŁATKÓW OWSIANYCH Z BORÓWKAMI (224 g)			
jaja kurze całe	100	115	2 sztuka (kl. wagowa M)
miód pszczeli	7	7	0.5 łyżeczki
płatki owsiane	40	40	4 łyżka (górskie)
rodzynki	7.5	7.5	0.5 łyżki
cynamon mielony	1	1	1 szczypta
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
borówka amerykańska	50	50	1 garść
migdały, łuskane	10	25	1 łyżka

16

II ŚNIADANIE

Chłodnik z rzodkiewką: Jogurt zmiksuj z awokado, przyprawami i sokiem z cytryny. Do miseczki włóż pokrojoną w plasterki rzodkiewkę. Następnie dodaj miks jogurtowy. Posyp płatkami migdałów, skrop oliwą, posyp posiekaną kolendrą.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
CHŁODNIK Z RZODKIEWKĄ (316 g)			
awokado	70	105	0.5 sztuki
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	150	1 kubek
rzodkiewka	60	95	4 sztuki
sok ze świeżej cytryny	15	15	3 łyżeczki
migdały, płatki	10	10	1 łyżka
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
papryka, mielona	1	1	1 szczypta
kolendra, suszone liście	4	4	1 łyżka



OBIAD

Dorsz na groszkowej pierzynie: Uwaga: jeśli używasz ryby mrożonej, należy ją odpowiednio wcześniej dokładnie rozmrozić i osuszyć z nadmiaru wody. Rybę przypraw solą, pieprzem, kurkumą i imbirem. Skrop sokiem z cytryny. Groszek ugotuj, wystudź i zmiksuj z jogurtem i czosnkiem. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Na musie połóż kawałki ryby i piecz przez około 20 minut w 180 stopniach. Rybę można także usmażyć na grillowanej patelni i podawać na groszkowym musie. Zjedz z ugotowanym ryżem i sałatką.

Sałatka z pomidorków z natką: Wymieszaj oliwę z posiekaną natką pietruszki, czosnkiem, sokiem z cytryny, dopraw solą i pieprzem. Pomidorki umyj i pokrój w ćwiartki. Polej pomidorki sosem i wymieszaj.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
DORSZ NA GROSZKOWEJ PIERZYNCE (492 g)			
dorsz, świeży	200	265	porcja
groszek zielony, mrożony	100	100	0.25 opakowania
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	90	90	0.5 kubka
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
imbir mielony	1	1	1 szczypta
kurkuma mielona	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
sól biała	1	1	0.2 łyżeczki
ryż brązowy	90	90	5 łyżek suchego
SAŁATKA Z POMIDORKÓW Z NATKĄ (137 g)			
pomidorki koktajlowe	120	120	6 sztuk
pietruszka, liście	3	3	1 łyżeczka
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
pieprz czarny	1	1	1 szczypta

PODWIECZOREK

Galaretka truskawkowa: Jogurt zblenduj z truskawkami. Do szklanki wsyp łyżeczkę żelatyny i zalej gorącą wodą ponad stan żelatyny. Dokładnie rozpuść żelatynę i wlej ją do truskawkowej masy. Wymieszaj całość i przelej do szklanki. Wstaw do lodówki do zgęstnienia galaretki.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
GALARETKA TRUSKAWKOWA (325 g)			
truskawki	225	235	1.5 szklanki
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	90	90	4 łyżki
żelatyna	7.5	7.5	1.5 łyżeczki

KOLACJA

Sałatka z jarmużem: Jarmuż umyj i oddziel twarde łodygi (zostaw same liście). Poszatkuj go niezbyt drobno. Tak przygotowany jarmuż wrzuć do osolonego wrzątku i gotuj do miękkości (około 15 minut). Następnie odcedź warzywo na sitku i odłóż do przestudzenia. Przeciśnij przez praskę czosnek lub drobno go posiekaj i dodaj do jarmużu. Pokrój warzywa: ogórka, pomidora i paprykę w kostkę. Dodaj je do jarmużu. Dodaj pokruszony ser. Przygotuj dressing: wymieszaj sok z cytryny z oliwą z oliwek i przyprawami. Polej sałatkę sosem. Zjedz sałatkę z pieczywem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
SAŁATKA Z JARMUŻEM (477 g)			
jarmuż	40	65	2 garście
czosnek	6	7	1 średni ząbek
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
pomidory, czerwone	190	200	1 średnia sztuka
ogórek	70	100	2 gruntowy
ser typu "feta"	30	30	1.5 plasterka
sok ze świeżej cytryny	5	5	1 łyżeczka
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
sól biała	1	1	0.2 łyżeczki
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
bułki grahamki	50	50	1 sztuka

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Cholesterol (mg)
2010	108	71	245	250

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

Awokado zapiekane z łososiem: Awokado przekrój na dwie połówki, wydrąż pestkę, skrop solą i pieprzem. Ułóż w połówkach awokado kawałki łososa. Awokado ułóż w naczyniu żaroodpornym i piecz przez 15-20 minut w temperaturze 180 stopni z termoobiegiem. Zjedz z pieczywem.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
AWOKADO ZAPIEKANE Z ŁOSOSIEM (263 g)			
awokado	140	210	1 sztuka
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
łosoś, wędzony, w plastrach	50	50	2 plastry
chleb żytni razowy	70	70	2 kromki

II ŚNIADANIE

Koktajl z burakiem: Zmiksuj wszystkie składniki. Dolej wodę do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KOKTAJL Z BURAKIEM (420 g)			
burak	140	185	1 mała sztuka
maliny	120	120	1 szklanka
pomarańcza	150	210	1 mała sztuka
sok ze świeżej cytryny	10	10	2 łyżeczki



OBIAD

Kotleciki z indyka i cukinii: Zmiel mięso, dodaj do niego łyżeczkę zimnej wody, przyprawy i zamieszaj. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany czosnek. Następnie dodaj startą na tarce cukinię. Podsmażone i przestudzone warzywa wymieszaj dokładnie z mięsem i z natką pietruszki i z powstałej formy uformuj kotleciki. Kotleciki przygrilluj na patelni po około 4 minuty z każdej strony. Podawaj z ugotowaną kaszą gryczaną.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KOTLECICKI Z INDYKA I CUKINII (488 g)			
mięso z piersi indyka, bez skóry, mielone	150	150	porcja
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
papryka, mielona	1	1	1 szczypta
oregano suszone	1	1	1 szczypta
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
cebula	18	20	0.25 małej sztuki
cukinia	225	260	1 mniejsza sztuka
pietruszka, liście	8	8	2 łyżki
kasza gryczana prażona	70	70	4 łyżki suchej

PODWIECZOREK

Grejpfrut ze słonecznikiem: Owoce obierz i rozdziel na cząsteczki. Rozłóż na talerzyku i posyp uprażonymi na suchej patelni nasionami słonecznika.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
GREJPFRT Z SŁONECZNIKIEM (303 g)			
grejpfrut	280	440	1 średni
słonecznik, nasiona	25	40	1.5 łyżki

KOLACJA

Placuszki z bobu: Ugotuj bób przez krótką chwilę (około 3-4 minuty). Przecedź, przelej zimną wodą i obierz ze skórki. W blenderze zmiksuj bób, jajko, listki mięty, sól, pieprz, ząbek czosnku i kilka łyżek wody. Przelej masę do miski, dodaj mąkę i wymieszaj ciasto. Usmaż placki z obu stron na patelni z rozgrzaną oliwą. Zgrilluj też pokrojone na grube plastry pomidory. Placuszki podawaj z plasterkami grillowanych pomidorów na wierzchu.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
PLACUSZKI Z BOBU (693 g)			
bób	300	410	porcja
jaja kurze całe	40	45	1 sztuka (kl. wagowa S)
Mąka pszenna razowa	50	50	2 łyżki
czosnek	3	3.4	1 mały ząbek
mięta zielona, świeża	3	7.5	1 kilka listków
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
pomidory, czerwone	285	300	1 duża sztuka

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Cholesterol (mg)
1995	106	66	284	220

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

Jajko zapiekane w bułce i sałatka z pomidorów, kefir: Pieczarki i jarmuż umyj, osusz i drobno pokrój. Na rozgrzanej oliwie podsmaż pieczarki, po chwili dodaj poszatkowany jarmuż. Podsmaż do odparowania płynu. Dopraw solą i pieprzem. Odetnij górę bułki i ugnieć łyżeczką jej środek. Wydrążać środek. Na dnie ułóż farsz z patelni, wbij jajko, przykryj wierzchem bułki. Bułkę wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C na 15 minut. Bułkę podaj z sałatką z pomidorków, posiekanego szczypiorku i słonecznika. Wypij kefir.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
JAJKO ZAPIEKANE W BUŁCE I SAŁATKA Z POMIDORÓW, KEFIR (494 g)			
pieczarka biała	55	60	3 średnie sztuki
jarmuż	10	16	1 garść
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
sól biała	1	1	0.2 łyżeczki
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
bułka pełnoziarnista żytnia	65	65	1 sztuka
jaja kurze całe	40	45	1 sztuka (kl. wagowa S)
pomidorki koktajlowe	100	100	5 sztuk
szczypiorek	8	9	1 łyżka
słonecznik, nasiona	10	19	2 łyżeczki
kefir, 1,5% tłuszczu	200	200	1 kubek

22

II ŚNIADANIE

Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej z owocami: Kaszę przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą i powtórz tę czynność. Kaszę wsyp do garnka, zalej mlekiem i gotuj na średnim ogniu około 15 min., aż kasza wchłonie całe mleko. Mieszaj, aby się nie przypaliło. Zdejmij garnek z palnika i zostaw kaszę pod przykryciem na ok. 10 min. Daktyle zalej gorącą wodą i zostaw na 10 min. Wszystkie składniki wrzuć do miski miksera i miksuj na gładką masę. Jeżeli masa będzie zbyt gęsta możesz dodać wodę, w której moczyły się daktyle. Zmiksowany budyń wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę (możesz przygotować go dzień wcześniej). Podawaj ze świeżymi owocami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
BUDYŃ CZEKOLADOWY Z KASZY JAGLANEJ Z OWOCAMI (401 g)			
kasza jaglana	55	55	3 łyżki
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	190	190	0.75 szklanki
miód pszczeni	14	14	1 łyżeczka
daktyle, suszone	25	25	5 sztuk
kakao gorzkie	20	20	2 łyżki
maliny	50	50	1 mała porcja

jeżyny	50	55	1 porcja
--------	----	----	----------



OBIAD

Kaszotto z pieczarkami i kurczakiem: Kurczaka przypraw ulubionymi przyprawami. Wrzuc na patelnię z rozgrzaną oliwą, duś pod przykryciem do ścięcia mięsa. Dodaj pokrojone w talarki pieczarki i paprykę pokrojoną w kostkę. Całość dusić 5 minut. Po tym czasie dodaj odcedzoną kukurydzę, całość zalej pomidorami. Odparuj nadmiar wody. Wymieszaj z ugotowaną al dente kaszą. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
KASZOTTO Z PIECZARKAMI I KURCZAKIEM (543 g)			
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150	150	1 porcja
sól biała	1	1	0.2 łyżeczki
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
curry w proszku	1	1	1 szczypta
oregano suszone	1	1	1 szczypta
papryka, mielona, wędzona	1	1	1 szczypta
oliwa z oliwek	8	8	1 łyżka
pieczarka biała	70	80	4 średnie sztuki
papryka czerwona, słodka	75	90	0.5 średniej sztuki
Kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	30	30	2 łyżki
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	125	125	0.5 szklanki
kasza jęczmienna, pęczak	70	70	4 łyżki suchej
pietruszkę, liście	4	4	1 łyżka

PODWIECZOREK

Jogurt z truskawkami: Namocz płatki w jogurcie, zjedz z owocami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
JOGURT Z TRUSKAWKAMI (330 g)			
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	150	1 kubek
płatki owsiane	30	30	3 łyżka (górskie)
truskawki	150	155	1 szklanka

KOLACJA

Brukselka duszona na oliwie z oliwek z pietruszką: Brukselkę obierz i umyj. Pokrój na plasterki i wrzuć na patelnię z rozgrzaną oliwą. Po chwili dolej 1/3 szklanki wody i duś pod przykryciem przez kilka minut. Pietruszkę i orzechy posiekaj i połącz. Odcedzoną brukselkę posyp posiekanymi składnikami.

produkt	waga [g]	waga rynkowa [g]	miara domowa
BRUKSELKA DUSZONA NA OLIWIE Z OLIWEK Z PIETRUSZKĄ (231 g)			
brukselka	200	265	1 porcja
oliwa z oliwek	5	5	1 łyżeczka
pietruszką, liście	12	12	3 łyżki
sól biała	1	1	1 szczypta
pieprz czarny	1	1	1 szczypta
orzechy włoskie	12	25	3 sztuki

Podsumowanie dnia:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Cholesterol (mg)
1995	107	61	282	274

Podsumowanie diety:

Kaloryczność	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Cholesterol (mg)
2000	103	67	272	250

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA	
migdały, płatki	10 [g]
migdały, łuskane	130 [g]
orzechy włoskie	150 [g]
rodzynki	8 [g]
słonecznik, nasiona	70 [g]
DODATKI DO DAŃ	
musztarda	60 [g]
żelatyna	8 [g]
MIĘSO I PRZETWORY	
mięso z piersi indyka, bez skóry	180 [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry, mielone	150 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	460 [g]
NABIAŁ I JAJA	
jaja kurcze całe	270 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	950 [g]
kefir, 1,5% tłuszczu	200 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	600 [g]
ser twarogowy półtłusty	100 [g]
ser typu "feta"	90 [g]
serek naturalny (typu Bieluch)	80 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	200 [g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE	
sok ze świeżej cytryny	60 [g]
OWOCE I PRZETWORY	
awokado	320 [g]
borówka amerykańska	100 [g]
brzoskwinia	310 [g]
daktyle, suszone	26 [g]
grejpfrut	440 [g]
jabłko	420 [g]
jeżyny	60 [g]
maliny	300 [g]
pomarańcza	210 [g]
truskawki	550 [g]
winogrona czerwone	170 [g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA	
bazylija suszona	1.0 [g]
chili w proszku	3.0 [g]



curry w proszku	1.0 [g]
cynamon mielony	2.0 [g]
imbir mielony	1.0 [g]
kolendra, suszone liście	4.0 [g]
koper	9 [g]
kurkuma mielona	4.0 [g]
majeranek suszony	1.0 [g]
mięta zielona, świeża	8 [g]
ocet balsamiczny	2.5 [g]
oregano suszone	4.0 [g]
papryka, mielona	4.0 [g]
papryka, mielona, wędzona	1.0 [g]
pieprz czarny	21 [g]
sól biała	18 [g]
zioła prowansalskie	2.0 [g]
RYBY I OWOCE MORZA	
dorsz, świeży	270 [g]
łosoś, wędzony, w plastrach	100 [g]
SŁODYCZE	
kakao gorzkie	30 [g]
miód pszczeli	100 [g]
TŁUSZCZE	
olej rzepakowy	34 [g]
oliwa z oliwek	130 [g]
WARZYWA I PRZETWORY	
Ciecierzycza ugotowana na parze (Boundelle)	180 [g]
Kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	30 [g]
brukselka	270 [g]
burak	600 [g]
bób	420 [g]
cebula	60 [g]
cebula czerwona	100 [g]
cukinia	1150 [g]
czosnek	38 [g]
grostek zielony, mrożony	100 [g]
imbir korzeń	22 [g]
jarmuż	130 [g]
kalafior	1000 [g]
kalarepa	150 [g]
marchew	140 [g]
mix sałat	30 [g]
ogórek	150 [g]
ogórek kiszony	60 [g]
oliwki czarne marynowane, konserwowe	70 [g]

papryka czerwona, słodka	360 [g]
papryka żółta, słodka	250 [g]
pieczarka biała	250 [g]
pietruszkę, liście	70 [g]
pomidorki koktajlowe	480 [g]
pomidory, czerwone	900 [g]
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	260 [g]
rzodkiewka	100 [g]
seler korzeniowy	750 [g]
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona	60 [g]
szczypiorek	27 [g]
szpinak, świeży	80 [g]
ziemniaki	240 [g]
ZBOŻOWE	
Mąka pszenna razowa	130 [g]
Tortilla pełnoziarnista	70 [g]
bułka pełnoziarnista żytnia	70 [g]
bułki grahamki	50 [g]
chleb żytni razowy	320 [g]
kasza gryczana prażona	80 [g]
kasza jaglana	110 [g]
kasza jęczmienna, perłowa	70 [g]
kasza jęczmienna, pęczak	80 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty	100 [g]
płatki owsiane	170 [g]
ryż brązowy	150 [g]

Uwagi ogólne

1. Pieczywo (bułki, chleb) należy kupować w dobrej piekarni. W składzie nie może być barwników imitujących pieczywo pełnoziarniste (karmel, miód, marmolada). Najzdrowsze pieczywo to te na zakwasie. Nie należy kupować pieczywa bez opisanego składu. Tak jak w przypadku innych produktów, należy dokładnie przeczytać skład.

2. Produkty zbożowe jak płatki należy wybierać pełnoziarniste (nie błyskawiczne), ryż brązowy, kasze grube, mąki pełnoziarniste, makaron z pszenicy durum lub pełnoziarniste. Można zamienić produkty z tej grupy, np. jeśli w jadłospisie jest zaplanowana kasza można ją wymienić na ryż lub makaron.

Ważne aby ryż, kasze i makarony gotować na półtwardo.

3. Kiełki to bardzo odżywczy pokarm, pomagający uzupełnić niedobory witamin i minerałów, jak i wspomaga pracę całego organizmu
 4. Kwestia podania konkretnego dania nie musi być taka jak w jadłospisie. Dla przykładu: jabłko, które w przepisie jest tarte można pokroić w kostkę/paski lub w ogóle go nie kroić i zjeść osobno.
 5. Odstępy między posiłkami powinny trwać ok 3-4 godziny.
 6. Dni w jadłospisie można przestawiać np. dzień 1 z dniem 5 itp.
 7. Zamiany: można zamieniać owoce na owoce i warzywa na warzywa, pieczywo w obrębie chleba pełnoziarnistego na zakwasie, kurczaka na indyka, rybę na rybę, ewentualnie rybę na kurczaka, jednak należy pamiętać aby w tygodniu znalazły się 1-2 ryby.
 8. W przypadku ograniczeń czasowych polecam przygotować większe porcje poszczególnych potraw i część zamrozić. Ponadto proponuję potrawy z jednego dnia gotować podwójnie i spożywać dwa dni pod rząd.
 9. Potrawy można doprawiać wedle swojego uznania stosując zioła, naturalne przyprawy. Nie należy stosować kostek rosołowych, vegety itp. przypraw.
- Docelowo należy zrezygnować z słodzenia napojów, jednak na początku można zamienić cukier na erytrytol lub stewię.
10. Do przygotowania posiłków, szybkiego mielenia, miksowania, ubijania, gotowania itp. polecam urządzenie wielofunkcyjne **speedcook/termomix/lidlomix**.

POWODZENIA

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone. Powielanie oraz przekazywanie jadłospisu osobom trzecim jest zakazane.