Indywidualny

Plan odżywiania

Gosia Kurek

15.02.2021 - 21.02.2021

Strzałkowo®
Spółdzielnia Mleczarska Udziałowców

dietico

Indywidualny plan odżywiania
15.02.2021 - 21.02.2021

Gosia Kurek

15.02.2021 (poniedziałek)	**16.02.2021 (wtorek)**	**17.02.2021 (środa)**	**18.02.2021 (czwartek)**	**19.02.2021 (piątek)**	**20.02.2021 (sobota)**	**21.02.2021 (niedziela)**
Śniadanie 08:00	*Śniadanie 08:00*	*Śniadanie 08:00*	*Śniadanie 08:00*	*Śniadanie 08:00*	*Śniadanie 08:00*	*Śniadanie 08:00*
Owsianka na mleku ze Strzałkowa z bananem, masłem orzechowym i malinami	Bułka grahamka Kanapki z twarogiem ze Strzałkowa, świeżymi warzywami i kiełkami	Chałka z serkiem twarogowym ze Strzałkowa i miodem	Pomidor Ser mozzarella light Pesto Jajecznica na maśle ze Strzałkowa	Jogurt naturalny ze strzałkowa, granola, owoce	Bułka grahamka Kanapkowa pasta jajeczna ze szpinakiem	Naleśniki z jagodami
II Śniadanie 11:00	*II Śniadanie 11:00*	*II Śniadanie 11:00*	*II Śniadanie 11:00*	*II Śniadanie 11:00*	*II Śniadanie 11:00*	*II Śniadanie 11:00*
Jabłko	Banan Kefir	Migdały Sok pomidorowy z natką i selerem naciowym	Pomarańcza	Chleb żytni Kanapkowa pasta z oliwek	Zielony koktajl owocowo-warzywny	Chleb żytni Smalec z fasoli
Obiad 14:00	*Obiad 14:00*	*Obiad 14:00*	*Obiad 14:00*	*Obiad 14:00*	*Obiad 14:00*	*Obiad 14:00*
Ziemniaczane kotleciki ze szpinakiem	Kalafiorowe placki z sosem czosnkowym	Risotto z brokułem	Halloumi z pieczonym burakiem i orzechami	Burger z pieczonymi warzywami bez buły	Gulasz wegetariański z soczewicą	Makaron ryżowy z tofu i zielonymi warzywami
Podwieczorek 17:00	*Podwieczorek 17:00*	*Podwieczorek 17:00*	*Podwieczorek 17:00*	*Podwieczorek 17:00*	*Podwieczorek 17:00*	*Podwieczorek 17:00*
Dyniowo - bananowy koktajl z cynamonem	Mini serniczek z malinami	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami	Zupa krem z kalafiora, selera i parmezanu	Tarta tatin z gruszkami	Czekoladowa jaglanka z kiwi i migdałami	Krem z groszku z kiełkami
Kolacja 20:00	*Kolacja 20:00*	*Kolacja 20:00*	*Kolacja 20:00*	*Kolacja 20:00*	*Kolacja 20:00*	*Kolacja 20:00*
Sałatka z jarmużem, kozim serem i granatem	Pieczone warzywa w ziołach Jogurtowe pesto	Bulgur z pomidorami	Sałatka makaronowa z ogórkiem	Krem z brokułów i zielonego groszku	Frittata z jarmużem	Tarta tatin z gruszkami
Kcal: 1590.97 B: 55.36 g T: 45.23 g W: 259.79 g	Kcal: 1496.16 B: 63.44 g T: 39.43 g W: 240.9 g	Kcal: 1503 B: 62.47 g T: 56.67 g W: 201.54 g	Kcal: 1496.8 B: 89.94 g T: 84.86 g W: 108.19 g	Kcal: 1650.79 B: 59.35 g T: 73.51 g W: 212.24 g	Kcal: 1468.19 B: 66.63 g T: 52.97 g W: 197.15 g	Kcal: 1590.77 B: 55.91 g T: 64.41 g W: 218.01 g

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany

Plan tygodnia
15.02.2021 - 21.02.2021

Gosia Kurek

15.02.2021

Kcal 1590.97 B 55.36 g T 45.23 g W 259.79 g

Śniadanie 08:00 Kcal: 336.5 B: 10.43 g T: 10.82 g W: 55.14 g

Dania

Owsianka na mleku ze Strzałkowa z bananem, masłem orzechowym i malinami

Składniki:

+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
+ Mleko 3,2%	100 x gram	100 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Masło orzechowe	1 x łyżeczka	10 g

Przygotowanie:

Zagotuj mleko z płatkami owsianymi. Banana pokrój w plasterki. Masło orzechowe połóż na gorącą owsiankę, na koniec dodaj maliny. Smacznego.

II Śniadanie 11:00 Kcal: 88.4 B: 0.44 g T: 0.29 g W: 23.48 g

Produkty

Jabłko	1 x sztuka	170 g

Obiad 14:00 Kcal: 650.39 B: 24.25 g T: 9.11 g W: 121.06 g

Dania

Ziemniaczane kotleciki ze szpinakiem

Składniki:

+ Ziemniak	500 x gram	500 g
+ Sól	0.5 x szczypta	0.15 g
+ Ser feta	0.5 x plaster	15 g
+ Szpinak	100 x gram	100 g
+ Gałka muszkatołowa mielona	0.5 x szczypta	0.15 g
+ Mąka ryżowa	37.5 x gram	37.5 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Pieprz czarny	0.5 x szczypta	0.15 g

Przygotowanie:

1) Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. 2) Szpinak krótko uduś, po czym dodaj ser pokrojony w kostkę i przypraw solą i pieprzem do smaku. 3) Ziemniaki odcedź i przeciśnij przez praskę. Poczekaj, aż ostygną. 4) Dodaj do ziemniaków jajka, mąkę oraz gałkę i wyrób ciasto. 5) Odrywaj po kawałku ciasta, formuj kulkę, w środku zrób dziurkę, do której włóż łyżeczkę farszu, po czym ostrożnie zalep górę i uformuj w placek. W ten sam sposób zrób kotleciki z całego ciasta i układaj je na desce lub talerzu posypanym mąką. 6) Smaż kotlety na suchej patelni z nieprzywieralną powłoką, pod uchyloną pokrywką na małym ogniu (trzeba tu być cierpliwym), aż spód się zarumieni, po czym odwróć je na drugą stronę i smaż jeszcze kilka minut również pod przykryciem.

Podwieczorek 17:00 Kcal: 224.13 B: 8.93 g T: 4.55 g W: 40.82 g

Dania

Dyniowo - bananowy koktajl z cynamonem

Składniki:

+ Cynamon	0.9 x szczypta	0.45 g
+ Banan	0.9 x sztuka	108 g
+ Dynia	90 x gram	90 g
+ Mleko 2%	0.9 x szklanka	207 g

Przygotowanie:

Połącz składniki za pomocą miksera. Jeśli koktajl będzie za gęsty dodaj wodę.

Kolacja 20:00 Kcal: 291.55 B: 11.31 g T: 20.46 g W: 19.3 g

Dania

Sałatka z jarmużem, kozim serem i granatem

Składniki:

+ Ser kozi twarogowy	1.4 x łyżka	35 g
+ Granat	0.175 x sztuka	17.5 g
+ Pomidor	0.7 x sztuka	119 g
+ Oliwa z oliwek	0.7 x łyżka	7 g
+ Ocet balsamiczny	0.7 x łyżeczka	2.1 g
+ Sok z cytryny	0.7 x łyżeczka	2.1 g
+ Miód	0.7 x łyżeczka	5.6 g
+ Sól	0.7 x szczypta	0.21 g
+ Pieprz czarny	0.7 x szczypta	0.21 g
+ Jarmuż	1.4 x garść	28 g
+ Orzechy nerkowca	0.35 x garść	12.25 g

Przygotowanie:

Jarmuż umyć, osuszyć. Liście porwać na mniejsze kawałki, pozbyć się grubych włókien. Pomidora umyć, pokroić w ósemki. Wyciągnąć nasiona z granatu. Składniki połączyć, pokruszony ser dołożyć do sałatki. Polać przygotowanym sosem- wymieszać oliwę z octem, sokiem z cytryny, miodem, odrobiną soli i pieprzu. Całość posypać pokruszonymi nerkowcami.

16.02.2021

Kcal 1496.16 B 63.44 g T 39.43 g W 240.9 g

Śniadanie 08:00 Kcal: 419.13 B: 17.86 g T: 7.44 g W: 74.73 g

Dania

Kanapki z twarogiem ze Strzałkowa, świeżymi warzywami i kiełkami

Składniki:

+ Chleb żytni	1 x kromka	40 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Ser twarogowy chudy	1 x plaster	30 g
+ Sałata lodowa	1 x liść	40 g
+ Ogórek świeży	0.125 x sztuka	22.5 g
+ Rzodkiewka	2 x sztuka	30 g
+ Kiełki rzodkiewki	1 x łyżka	10 g
+ Sól	0.5 x szczypta	0.15 g
+ Pieprz czarny	0.5 x szczypta	0.15 g

Przygotowanie:

Kanapki posmarować masłem, wyłożyć sałatą, plastrami sera twarogowego. Dodać pokrojonego w plasterki ogórka i rzodkiewkę. Udekorować kiełkami. Doprawić solą i pieprzem.

Produkty

Bułka grahamka	1 x sztuka	90 g

II Śniadanie 11:00 Kcal: 157.8 B: 4.71 g T: 2.4 g W: 32.11 g

Produkty

Banan	1 x sztuka	120 g
Kefir	100 x gram	100 g

Obiad 14:00 Kcal: 346.56 B: 14.21 g T: 13.29 g W: 46.96 g

Dania

Kalafiorowe placki z sosem czosnkowym

Składniki:

+ Kalafior	150 x gram	150 g
+ Cebula	0.35 x sztuka	35 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	2 x łyżka	30 g
+ Mąka ziemniaczana	0.5 x łyżka	12.5 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Białko jaja kurzego	1 x sztuka	35 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g

Przygotowanie:

Kalafior zetrzeć na tarce, Cebulę obrać, pokroi w kostkę. Do miski dodać warzywa, białko jaja, mąki. Całość wymieszać, doprawić połową ilości soli i pierzu, ponownie wymieszać. Rozgrzać olej na patelni i smażyć placuszki. Delikatnie przekładać je na drugą stronę, by się nie rozleciały. Placuszki polać sosem (wymieszać jogurt z drobno pokrojonym czosnkiem, solą i pieprzem).

Podwieczorek 17:00 Kcal: 239.14 B: 13.7 g T: 10.2 g W: 24.35 g

Dania

Mini serniczek z malinami

Składniki:

+ Serek wiejski	0.35 x sztuka	70 g
+ Jogurt naturalny	0.7 x łyżka	14 g
+ Jajko	0.7 x sztuka	35 g
+ Cukier	0.7 x łyżka	8.4 g
+ Budyń waniliowy (proszek)	0.7 x łyżeczka	2.8 g
+ Masło	0.7 x łyżeczka	3.5 g
+ Maliny	0.7 x szklanka	84 g
+ Sól	0.7 x szczypta	0.21 g
+ Proszek do pieczenia	0.7 x szczypta	0.21 g

Przygotowanie:

Białko oddzielić od żółtka. Białko ubić ze szczyptą soli. Jogurt zblendować z odsączonym serkiem wiejskim, proszkiem do pieczenia i proszkiem budyniowym. ¾ szklanki malin dodać do masy, zblendować. Ubite białko dodać delikatnie do masy. Całość przełożyć do kokilki natłuszczonej masłem, na wierzchu ułożyć resztę malin. Piec ok. 20 min. w piekarniku nagrzanym do 170°C

Kolacja 20:00 Kcal: 333.55 B: 12.96 g T: 6.11 g W: 62.74 g

Dania

Pieczone warzywa w ziołach

Składniki:

+ Batat	0.6 x sztuka	138 g
+ Cukinia	0.6 x sztuka	180 g
+ Papryka czerwona	0.6 x sztuka	138 g
+ Papryka zielona	0.6 x sztuka	120 g
+ Papryka żółta	0.6 x sztuka	120 g
+ Marchew	0.6 x sztuka	27 g
+ Czosnek	0.6 x ząbek	3 g
+ Oliwa z oliwek	0.6 x łyżeczka	3 g
+ Sól	0.6 x szczypta	0.18 g
+ Pieprz czarny	0.6 x szczypta	0.18 g
+ Tymianek suszony	0.6 x szczypta	0.18 g
+ Ocet balsamiczny	0.6 x łyżeczka	1.8 g

Przygotowanie:

Warzywa dokładnie umyj, bataty obierz ze skórki. Pokrój warzywa na mniejsze części. Czosnek w łupinie rozgnieć nadgarstkiem. Przełóż warzywa do dużej miski. Przyprawy połącz z oliwa a następnie wylej mieszankę na warzywa. Dokładnie wymieszaj. Wyłóż całość na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz ok 40 min w temp. 180C.

Jogurtowe pesto

Składniki:

+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Bazylia świeża	1 x garść	3 g

Przygotowanie:

Połącz składniki za pomocą miksera.

17.02.2021

Kcal 1503 B 62.47 g T 56.67 g W 201.54 g

Śniadanie 08:00 Kcal: 377.52 B: 21.77 g T: 17.46 g W: 34.59 g

Dania

Chałka z serkiem twarogowym ze Strzałkowa i miodem

Składniki:

+ Chałka	40 x gram	40 g
+ Ser twarogowy tłusty	3 x plaster	105 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Chałkę pokrój na kromki. Posmaruj masłem. Ułóż plastry sera, polej je miodem.

II Śniadanie 11:00 Kcal: 144.91 B: 6.49 g T: 8.33 g W: 14.85 g

Dania

Sok pomidorowy z natką i selerem naciowym

Składniki:

+ Sok pomidorowy	1 x szklanka	230 g
+ Natka pietruszki	4 x łyżeczka	24 g
+ Seler naciowy	1 x łodyga	45 g

Przygotowanie:

Sok pomidorowy zblendować z pozostałymi składnikami

Produkty

Migdały	1 x łyżka	15 g

Obiad 14:00 Kcal: 426.2 B: 14.05 g T: 13.67 g W: 66.01 g

Dania

Risotto z brokułem

Składniki:

+ Ryż biały	50 x gram	50 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Bulion warzywny	0.75 x szklanka	180 g
+ Ser parmezan tarty	1 x łyżka	8 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Brokuł	0.5 x sztuka	250 g
+ Papryczka chili czerwona	0.25 x sztuka	5 g

Przygotowanie:

Cebulę i czosnek obrać, pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć na niej cebulę z czosnkiem. Dodać ryż, smażyć na niewielkim ogniu, co chwilę mieszając, przez 2 minuty, aż stanie się szklisty. Dodać brokuł podzielony na różyczki i drobno pokrojoną papryczkę chili. Wlać 100 ml bulionu na patelnię, mieszać od czasu do czasu. Wlać kolejną porcję bulionu, gdy ryż wchłonie płyn. Powtarzać czynność, aż ryż będzie prawie miękki. Jeśli zabraknie bulionu, można użyć wody do podlania risotta. Pod koniec doprawić solą, pieprzem. Całość wymieszać. Gotowe risotto posypać parmezanem.

Podwieczorek 17:00 Kcal: 239.71 B: 11.1 g T: 7.98 g W: 32.28 g

Dania

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami

Składniki:

+ Groszek zielony	120 x gram	120 g
+ Cebula	0.3 x sztuka	30 g
+ Olej rzepakowy	0.6 x łyżka	6 g
+ Bulion warzywny	0.6 x szklanka	144 g
+ Sól	0.6 x szczypta	0.18 g
+ Sok z cytryny	0.6 x łyżka	3.6 g
+ Pieprz czarny	0.6 x szczypta	0.18 g
+ Jogurt grecki	0.6 x łyżka	12 g
+ Chleb razowy	0.6 x kromka	21 g
+ Czosnek	0.6 x ząbek	3 g

Przygotowanie:

Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebulę i czosnek. Dodać groszek, zalać bulionem i gotować, aż groszek będzie miękki, w razie potrzeby dolać wodę. Zupę doprawić solą, pieprzem i sokiem cytryny. Zblendować na krem. Chleb pokroić w kosteczkę, zrumienić na suchej patelni. Dodać jogurt do zupy, posypać ją grzankami.

Kolacja 20:00 Kcal: 314.65 B: 9.06 g T: 9.23 g W: 53.8 g

Dania

Bulgur z pomidorami

Składniki:

+ Kasza bulgur	56 x gram	56 g
+ Oliwa z oliwek	0.8 x łyżka	8 g
+ Cebula	0.4 x sztuka	40 g
+ Sól	0.8 x szczypta	0.24 g
+ Bulion warzywny	0.8 x szklanka	192 g
+ Papryczka chili suszona	2.4 x szczypta	0.72 g
+ Pomidor	0.8 x sztuka	136 g

Przygotowanie:

Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w drobną kostkę. Cebulę obrać, również pokroić. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć na niej cebulkę, po chwili dodać pomidory. Kaszę opłukać, po chwili dodać ją na patelnię. Smażyć 2 minuty, co chwilę mieszając, by lekko się zeszkliła. Wlać część bulionu na patelnię, dodać sól, chili i dusić kaszę pod przykryciem (pamiętać o mieszaniu, by kasza się nie przypaliła). Gdy kasza wchłonie bulion, wlać jego kolejną część. Powtarzać, aż kasza będzie miękka (gdyby bulionu było za mało, należy podlać kaszę wodą).

18.02.2021

Kcal 1496.8 B 89.94 g T 84.86 g W 108.19 g

Śniadanie 08:00 Kcal: 372.2 B: 37.03 g T: 21.8 g W: 6.48 g

Dania

Jajecznica na maśle ze Strzałkowa

Składniki:

+ Jajko	2 x sztuka	100 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Ser mozzarella	20 x gram	20 g

Przygotowanie:

Na patelni rozpuść masło, wybij jajka, dopraw, zetrzyj ser i dokładnie wymieszaj

Produkty

Pomidor	3 x plaster	60 g
Ser mozzarella light	3 x plaster	60 g
Pesto	1 x łyżka	10 g

II Śniadanie 11:00 Kcal: 112.8 B: 2.26 g T: 0.29 g W: 28.2 g

Produkty

Pomarańcza	1 x sztuka	240 g

Obiad 14:00 Kcal: 489.28 B: 26.46 g T: 36.93 g W: 17.77 g

Dania

Halloumi z pieczonym burakiem i orzechami

Składniki:

+ Halloumi	100 x gram	100 g
+ Burak	1 x sztuka	120 g
+ Orzechy włoskie	3 x sztuka	12 g
+ Pesto	1 x łyżka	10 g
+ Rukola	2 x garść	40 g

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Włożyć buraka i piec ok 40 minut. Ostudzić, obrać, pokroić w plastry. Ser pokroić w plastry i usmażyć na patelni grillowej (lub zwykłej). Na talerzu wyłożyć sałatę, położyć plastry buraka, ser, posmarować pesto. Całość posypać pokruszonymi orzechami.

Podwieczorek 17:00 Kcal: 228.74 B: 8.36 g T: 10.22 g W: 30.69 g

Dania

Zupa krem z kalafiora, selera i parmezanu

Składniki:

+ Cebula	0.35 x sztuka	35 g
+ Czosnek	0.7 x ząbek	3.5 g
+ Imbir	0.35 x kostka	3.5 g
+ Seler korzeniowy	2.1 x plaster	126 g

+ Kalafior	140 x gram	140 g
+ Gałka muszkatołowa mielona	0.35 x łyżeczka	1.4 g
+ Ser parmezan tarty	0.7 x łyżka	5.6 g
+ Suszony pomidor	1.4 x sztuka	9.8 g
+ Bazylia świeża	0.35 x garść	1.05 g
+ Oliwa z oliwek	0.7 x łyżka	7 g
+ Sól	0.7 x szczypta	0.21 g
+ Pieprz czarny	0.7 x szczypta	0.21 g

Przygotowanie:

W garnuszku na rozgrzanej oliwie przesmażyć pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek, imbir. Kiedy cebula będzie miękka, dodać pokrojony w niedużą kostkę seler oraz kalafior podzielony na mniejsze różyczki. Chwilkę podsmażyć, po czym dodać wodę (300 ml na 1 porcję), sól, pieprz, gałkę muszkatołową przykryć pokrywką i dusić ok 20 minut. Zupę zblendować, przelać do miseczki, posypać startym parmezanem i drobno pokrojonymi suszonymi pomidorami i listkami bazylii.

Kolacja 20:00 Kcal: 293.78 B: 15.83 g T: 15.61 g W: 25.04 g

Dania

Sałatka makaronowa z ogórkiem

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	24 x gram	24 g
+ Ogórek świeży	0.18 x sztuka	32.4 g
+ Ser żółty	24 x gram	24 g
+ Kukurydza konserwowa	2.4 x łyżka	36 g
+ Wędlina z indyka	24 x gram	24 g
+ Sól	0.6 x szczypta	0.18 g
+ Pieprz czarny	0.6 x szczypta	0.18 g
+ Majonez	0.3 x łyżka	7.5 g
+ Jogurt naturalny	0.6 x łyżka	12 g

Przygotowanie:

Ogórka obrać, pokroić w kostkę wraz z wędliną i serem żółtym. Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu. Chłodny makaron wymieszać z resztą składników. Sałatkę doprawić solą, pieprzem i majonezem wymieszanym z jogurtem.

19.02.2021

Kcal 1650.79 B 59.35 g T 73.51 g W 212.24 g

Śniadanie 08:00 Kcal: 352.41 B: 13.63 g T: 10 g W: 56.98 g

Dania

Jogurt naturalny ze strzałkowa, granola, owoce

Składniki:

+ Jogurt naturalny	1 x szklanka	250 g
+ Musli z owocami suszonymi	3 x łyżka	45 g
+ Maliny mrożone	20 x gram	20 g
+ Borówka amerykańska	1 x garść	50 g
+ Jagody Goji suszone	1 x łyżeczka	4 g

Przygotowanie:

Jogurt przelej do miseczki, dodaj pozostałe składniki.

II Śniadanie 11:00 Kcal: 205.43 B: 4.31 g T: 11.17 g W: 23.22 g

Dania

Kanapkowa pasta z oliwek

Składniki:

+ Oliwki	1 x garść	45 g
+ Oliwa z oliwek	0.5 x łyżka	5 g
+ Sól	0.5 x szczypta	0.15 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g

Przygotowanie:

Usunąć pestki z oliwek, przełożyć je do wysokiego naczynia. Dodać resztę składników. Całość zblendować. W razie potrzeby dodać kilka łyżek wody.

Produkty

Chleb żytni	1 x kromka	40 g

Obiad 14:00 Kcal: 479.19 B: 22.93 g T: 26.27 g W: 41.23 g

Dania

Burger z pieczonymi warzywami bez buły

Składniki:

+ Mięso mielone wołowe	80 x gram	80 g
+ Batat	0.5 x sztuka	115 g
+ Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115 g
+ Cukinia	0.3 x sztuka	90 g
+ Awokado	0.5 x sztuka	70 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżeczka	6 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Mięso wymieszać z przyprawami i natką pietruszki. Uformować burgera i usmażyć na patelni grillowej. Warzywa (batat, cukinia, papryka) obrać, pokroić w plastry, posmarować oliwą i upiec w piekarniku. Awokado rozdrobnić widelcem, przyprawić solą i wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Na talerzu położyć upieczone warzywa, burgera i pastę z awokado.

Podwieczorek 17:00 Kcal: 320.3 B: 4.14 g T: 19.49 g W: 40.11 g

Dania

Tarta tatin z gruszkami

Do zjedzenia:

1 z 7 porcji

Składniki do przygotowania 7 porcji:

+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	100 x gram	100 g
+ Mąka pszenna typ 500	50 x gram	50 g
+ Żółtko jaja kurzego	2 x sztuka	40 g
+ Masło	150 x gram	150 g
+ Gruszka	5 x sztuka	650 g
+ Cynamon	1 x łyżeczka	4 g
+ Cukier	3 x łyżka	36 g
+ Erytrytol	3 x łyżka	30 g
+ Sok z cytryny	5 x łyżka	30 g

Przygotowanie:

Gruszki obrać, pokroić na ćwiarki, usunąć gniazda nasienne, skropić owoce sokiem z cytryny. Na patelnię wlać kilka łyżek wody, dodać cukier. Gdy cukier się rozpuści, poczekać, aż zbrązowieje, dodać 50 g masła. Do roztopionego tłuszczu dodać gruszki i smażyć je z każdej strony, by zmiękły. Przygotować ciasto: 100 g zimnego masła pokroić na mniejsze kawałki. Do miski wrzucić mąki, żółtka, posiekane masło i słodzik. Szybko zagnieść i rozwałkować. Foremkę do pieczenia wyłożyć papierem. Na dno formy włożyć owoce, przykryć je ciastem. Ciasto nakłóć widelcem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 30 minut. Gotową tartę przykryć talerzem, odwrócić, by gruszki były ułożone na cieście.

Kolacja 20:00 Kcal: 293.45 B: 14.34 g T: 6.58 g W: 50.71 g

Dania

Krem z brokułów i zielonego groszku

Składniki:

+ Brokuł	0.5 x sztuka	250 g
+ Groszek zielony	0.5 x szklanka	70 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Czosnek	2 x ząbek	10 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Ziemniak	1 x sztuka	75 g
+ Bulion warzywny	1 x szklanka	240 g
+ Bazylia suszona	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Cebulę, czosnek i ziemniaka (-i) obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, podsmażyć cebulę i czosnek. Zalać bulionem, zagotować. Groszek wraz z brokułem opłukać. Do gotującego się bulionu wrzucić ziemniaki, różyczki brokuła i groszek. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Doprawić solą, pieprzem i bazylią. Zblendować całość na krem.

20.02.2021

Kcal 1468.19 B 66.63 g T 52.97 g W 197.15 g

Śniadanie 08:00 Kcal: 353.5 B: 14.77 g T: 10.47 g W: 54.33 g

Dania

Kanapkowa pasta jajeczna ze szpinakiem

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Szpinak	1 x garść	25 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Jajko ugotować na twardo, obrać. Szpinak umyć, osuszyć, poddusić na maśle wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem (można podlać lekko wodą). Zblendować jajko ze szpinakiem, doprawić solą i pieprzem.

Produkty

Bułka grahamka	1 x sztuka	90 g

II Śniadanie 11:00 Kcal: 155.58 B: 1.75 g T: 0.75 g W: 39.36 g

Dania

Zielony koktajl owocowo-warzywny

Składniki:

+ Jabłko	0.9 x sztuka	153 g
+ Kiwi	0.9 x sztuka	67.5 g
+ Seler naciowy	1.8 x łodyga	81 g
+ Miód	0.9 x łyżeczka	7.2 g
+ Woda źródlana	0.45 x szklanka	108 g

Przygotowanie:

Owoce obrać, pokroić w kostkę. Seler obrać z włókien, również pokroić. Składniki połączyć, zblendować. Dosłodzić miodem.

Obiad 14:00 Kcal: 432.94 B: 22.43 g T: 9.69 g W: 70.33 g

Dania

Gulasz wegetariański z soczewicą

Składniki:

+ Soczewica	4.8 x łyżka	72 g
+ Przecier pomidorowy	0.8 x szklanka	192 g
+ Papryka czerwona	0.2 x sztuka	46 g
+ Papryka zielona	0.2 x sztuka	40 g
+ Cebula	0.4 x sztuka	40 g
+ Oliwa z oliwek	0.8 x łyżka	8 g
+ Sól	0.8 x szczypta	0.24 g
+ Pieprz czarny	0.8 x szczypta	0.24 g
+ Oregano suszone	0.8 x łyżka	3.2 g

Przygotowanie:

Soczewicę przygotować wg przepisu na opakowaniu. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Rozgrzać oliwę na patelni, zaszklić na niej cebulę. Po chwili dodać pokrojone w kostkę papryki. Smażyć, aż papryki zmiękną, po czym dodać przecier i przyprawy. Dodać odsączoną soczewicę na patelnię, całość wymieszać.

Podwieczorek 17:00 Kcal: 229.64 B: 7.62 g T: 10.11 g W: 28.49 g

Dania

Czekoladowa jaglanka z kiwi i migdałami

Składniki:

+ Kasza jaglana	25 x gram	25 g
+ Mleko migdałowe (niesłodzone)	0.5 x szklanka	120 g
+ Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1 x łyżeczka	5 g
+ Kiwi	0.25 x sztuka	18.75 g
+ Migdały	1 x łyżka	15 g

Przygotowanie:

Kaszę opłukać, przelać wrzątkiem, by straciła charakterydtyczną gorycz. Kaszę zalać napojem roślinnym i ugotować. Pod koniec dodać kakao. Ugotowaną kaszę przełożyć na miseczkę, dodać pokrojone kiwi i pokruszone orzechy.

Kolacja 20:00 Kcal: 296.52 B: 20.06 g T: 21.95 g W: 4.64 g

Dania

Frittata z jarmużem

Składniki:

+ Jajko	1.6 x sztuka	80 g
+ Jarmuż	0.8 x garść	16 g
+ Mleko 2%	0.8 x łyżka	12 g
+ Sól	0.8 x szczypta	0.24 g
+ Pieprz czarny	1.6 x szczypta	0.48 g
+ Oliwa z oliwek	0.8 x łyżeczka	4 g
+ Czosnek	0.8 x ząbek	4 g
+ Ser żółty	32 x gram	32 g

Przygotowanie:

Ser zetrzeć na tarce. Jarmuż umyć, usunąć twarde części, rozdrobnić. Jajka wbić do miseczki, dodać mleko, doprawić solą, pieprzem. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć na niej przeciśnięty przez praskę czosnek. Po chwili dodać jarmuż, smażyć, aż lekko zmięknie. Wlać masę jajeczną na patelnię. Przewrócić delikatnie na drugą stronę, posypać frittatę startym serem.

21.02.2021

Kcal 1590.77 B 55.91 g T 64.41 g W 218.01 g

Śniadanie 08:00 Kcal: 377.42 B: 16.31 g T: 13.85 g W: 49.01 g

Dania

Naleśniki z jagodami

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	3 x łyżka	45 g
+ Mleko 2%	0.3 x szklanka	69 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Czarne jagody	1 x garść	50 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g

Przygotowanie:

Do miski wlać mleko, dodać jajko, szczyptę soli, mąkę. Wszystko razem mieszać na jednolitą masę. Smażyć na średnim ogniu na rozgrzanej, natłuszczonej patelni. Jagody opłukać, rozgnieść w miseczce widelcem, dodać jogurt i miód, całość wymieszać. Położyć sos jagodowy na placek. Zawinąć w rulon.

II Śniadanie 11:00 Kcal: 194.68 B: 5.79 g T: 4.48 g W: 33.55 g

Dania

Smalec z fasoli

Składniki:

+ Fasola półksiężycowata konserwowa	1.8 x łyżka	36 g
+ Olej rzepakowy	0.6 x łyżeczka	3 g
+ Cebula	0.3 x sztuka	30 g
+ Sól	1.2 x szczypta	0.36 g
+ Pieprz czarny	1.2 x szczypta	0.36 g
+ Majeranek suszony	1.2 x szczypta	0.6 g
+ Śliwka suszona	1.2 x sztuka	8.4 g

Przygotowanie:

Na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju wrzucić pokrojoną w kostkę cebulę. Smażyć do momentu aż cebulka będzie złota. Fasolę odsączyć z zalewy, zblendować na jednolitą konsystencję z dodatkiem soli, pieprzu, majeranku i odrobiny wody. Wyłożyć do miseczki, wymieszać z przygotowaną cebulką i pokrojonymi drobno suszonymi śliwkami. Schłodzić w lodówce.

Produkty

Chleb żytni	1 x kromka	40 g

Obiad 14:00 Kcal: 457.95 B: 19.18 g T: 17.34 g W: 64.31 g

Dania

Makaron ryżowy z tofu i zielonymi warzywami

Składniki:

+ Tofu twarde	80 x gram	80 g
+ Brokuł	80 x gram	80 g
+ Fasolka szparagowa zielona	80 x gram	80 g

+ Groszek cukrowy	80 x gram	80 g
+ Makaron ryżowy	40 x gram	40 g
+ Olej sezamowy	0.8 x łyżka	8 g
+ Sezam (nasiona)	0.8 x łyżka	8 g
+ Czosnek	0.8 x ząbek	4 g
+ Imbir	0.8 x kostka	8 g
+ Sos sojowy ciemny	0.8 x łyżeczka	4 g
+ Ocet balsamiczny	0.8 x łyżeczka	2.4 g
+ Papryczka chili czerwona	0.4 x sztuka	8 g
+ Limonka	0.8 x sztuka	80 g

Przygotowanie:

Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu. Brokuła i fasolkę ugotować al dente. W woku rozgrzać połowę ilości oleju, podsmażyć tofu. Dodać odcedzony makaron i ugotowane warzywa, przesmażyć. Imbir i czosnek obrać, zetrzeć do miski. Dodać olej sezamowy, sos sojowy, skórkę oraz sok z limonki. Przygotowanym dressingiem polać zawartość patelni. Przełożyć na talerz, posypać nasionami sezamu i posiekaną papryczką chili.

Podwieczorek 17:00 Kcal: 240.42 B: 10.48 g T: 9.26 g W: 31.02 g

Dania

Krem z groszku z kiełkami

Składniki:

+ Groszek zielony	160 x gram	160 g
+ Cebula	0.4 x sztuka	40 g
+ Olej rzepakowy	0.8 x łyżka	8 g
+ Bulion warzywny	0.8 x szklanka	192 g
+ Sól	0.8 x szczypta	0.24 g
+ Sok z cytryny	0.8 x łyżka	4.8 g
+ Pieprz czarny	0.8 x szczypta	0.24 g
+ Czosnek	0.8 x ząbek	4 g
+ Kiełki rzodkiewki	1.6 x łyżka	16 g

Przygotowanie:

Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebulę i czosnek. Dodać groszek, zalać bulionem i gotować, aż groszek będzie miękki. Zupę doprawić solą, pieprzem i sokiem cytryny. Zblendować na krem. Posypać zupę kiełkami.

Kolacja 20:00 Kcal: 320.3 B: 4.14 g T: 19.49 g W: 40.11 g

Dania

Tarta tatin z gruszkami

Do zjedzenia:

1 z 7 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej.

Legenda

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany

Lista zakupów

15-21.02.2021

Gosia Kurek

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
	Mięso		
☐	Mięso mielone wołowe	80 g	-
☐	Wędlina z indyka	24 g	-
	Napoje		
☐	Mleko migdałowe (niesłodzone)	120 g	0.5 x szklanka
☐	Woda źródlana	108 g	0.45 x szklanka
	Tłuszcze i oleje		
☐	Olej rzepakowy	37 g	2.4 x łyżka, 2.6 x łyżeczka
☐	Olej sezamowy	8 g	0.8 x łyżka
☐	Oliwa z oliwek	57 g	4.5 x łyżka, 2.4 x łyżeczka
	Nasiona i orzechy		
☐	Masło orzechowe	10 g	1 x łyżeczka
☐	Migdały	30 g	2 x łyżka
☐	Orzechy nerkowca	12.25 g	0.35 x garść
☐	Orzechy włoskie	12 g	3 x sztuka
☐	Sezam (nasiona)	8 g	0.8 x łyżka
	Inne		
☐	Budyń waniliowy (proszek)	2.8 g	0.7 x łyżeczka
☐	Bulion warzywny	948 g	3.95 x szklanka
☐	Cukier	44.4 g	3.7 x łyżka
☐	Erytrytol	30 g	3 x łyżka
☐	Kakao (proszek bez dodatku cukru)	5 g	1 x łyżeczka
☐	Majonez	7.5 g	0.3 x łyżka
☐	Miód	28.8 g	3.6 x łyżeczka
☐	Pesto	20 g	2 x łyżka
☐	Proszek do pieczenia	0.21 g	0.7 x szczypta
☐	Sos sojowy ciemny	4 g	0.8 x łyżeczka
	Przyprawy i zioła		
☐	Bazylia suszona	0.6 g	2 x szczypta
☐	Bazylia świeża	4.05 g	1.35 x garść
☐	Cynamon	4.45 g	0.9 x szczypta, 1 x łyżeczka
☐	Gałka muszkatołowa mielona	1.55 g	0.5 x szczypta, 0.35 x łyżeczka
☐	Imbir	11.5 g	1.15 x kostka
☐	Majeranek suszony	0.6 g	1.2 x szczypta
☐	Ocet balsamiczny	6.3 g	2.1 x łyżeczka
☐	Oregano suszone	3.2 g	0.8 x łyżka
☐	Papryczka chili suszona	0.72 g	2.4 x szczypta
☐	Pieprz czarny	5.28 g	17.6 x szczypta
☐	Sól	5.94 g	19.8 x szczypta
☐	Tymianek suszony	0.18 g	0.6 x szczypta
	Produkty zbożowe		
☐	Bułka grahamka	180 g	2 x sztuka

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
☐	Chałka	40 g	-
☐	Chleb razowy	21 g	0.6 x kromka
☐	Chleb żytni	120 g	3 x kromka
☐	Kasza bulgur	56 g	-
☐	Kasza jaglana	25 g	-
☐	Makaron pełnoziarnisty	24 g	-
☐	Makaron ryżowy	40 g	-
☐	Musli z owocami suszonymi	45 g	3 x łyżka
☐	Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	175 g	5 x łyżka, 100 x gram
☐	Mąka pszenna typ 500	50 g	-
☐	Mąka ryżowa	37.5 g	-
☐	Mąka ziemniaczana	12.5 g	0.5 x łyżka
☐	Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
☐	Ryż biały	50 g	-
Owoce i soki owocowe			
☐	Awokado	70 g	0.5 x sztuka
☐	Banan	348 g	2.9 x sztuka
☐	Borówka amerykańska	50 g	1 x garść
☐	Czarne jagody	50 g	1 x garść
☐	Granat	17.5 g	0.175 x sztuka
☐	Gruszka	650 g	5 x sztuka
☐	Jabłko	323 g	1.9 x sztuka
☐	Jagody Goji suszone	4 g	1 x łyżeczka
☐	Kiwi	86.25 g	1.15 x sztuka
☐	Limonka	80 g	0.8 x sztuka
☐	Maliny	84 g	0.7 x szklanka
☐	Maliny mrożone	20 g	-
☐	Pomarańcza	240 g	1 x sztuka
☐	Sok z cytryny	40.5 g	0.7 x łyżeczka, 6.4 x łyżka
☐	Śliwka suszona	8.4 g	1.2 x sztuka
Nabiał i produkty jajeczne			
☐	Białko jaja kurzego	35 g	1 x sztuka
☐	Halloumi	100 g	-
☐	Jajko	365 g	7.3 x sztuka
☐	Jogurt grecki	12 g	0.6 x łyżka
☐	Jogurt naturalny	416 g	8.3 x łyżka, 1 x szklanka
☐	Kefir	100 g	-
☐	Masło	173.5 g	4.7 x łyżeczka, 150 x gram
☐	Mleko 2%	288 g	1.2 x szklanka, 0.8 x łyżka
☐	Mleko 3,2%	100 g	-
☐	Ser feta	15 g	0.5 x plaster
☐	Ser kozi twarogowy	35 g	1.4 x łyżka
☐	Ser mozzarella	20 g	-
☐	Ser mozzarella light	60 g	3 x plaster
☐	Ser parmezan tarty	13.6 g	1.7 x łyżka
☐	Ser twarogowy chudy	30 g	1 x plaster
☐	Ser twarogowy tłusty	105 g	3 x plaster
☐	Ser żółty	56 g	-

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
☐	Serek wiejski	70 g	0.35 x sztuka
☐	Żółtko jaja kurzego	40 g	2 x sztuka
	Warzywa		
☐	Batat	253 g	1.1 x sztuka
☐	Brokuł	580 g	1 x sztuka, 80 x gram
☐	Burak	120 g	1 x sztuka
☐	Cebula	350 g	3.5 x sztuka
☐	Cukinia	270 g	0.9 x sztuka
☐	Czosnek	54 g	10.8 x ząbek
☐	Dynia	90 g	-
☐	Fasola półksiężycowata konserwowa	36 g	1.8 x łyżka
☐	Fasolka szparagowa zielona	80 g	-
☐	Groszek cukrowy	80 g	-
☐	Groszek zielony	350 g	280 x gram, 0.5 x szklanka
☐	Jarmuż	44 g	2.2 x garść
☐	Kalafior	290 g	-
☐	Kiełki rzodkiewki	26 g	2.6 x łyżka
☐	Kukurydza konserwowa	36 g	2.4 x łyżka
☐	Marchew	27 g	0.6 x sztuka
☐	Natka pietruszki	42 g	5 x łyżeczka, 1 x łyżka
☐	Ogórek świeży	54.9 g	0.305 x sztuka
☐	Oliwki	45 g	1 x garść
☐	Papryczka chili czerwona	13 g	0.65 x sztuka
☐	Papryka czerwona	299 g	1.3 x sztuka
☐	Papryka zielona	160 g	0.8 x sztuka
☐	Papryka żółta	120 g	0.6 x sztuka
☐	Pomidor	315 g	1.5 x sztuka, 3 x plaster
☐	Przecier pomidorowy	192 g	0.8 x szklanka
☐	Rukola	40 g	2 x garść
☐	Rzodkiewka	30 g	2 x sztuka
☐	Sałata lodowa	40 g	1 x liść
☐	Seler korzeniowy	126 g	2.1 x plaster
☐	Seler naciowy	126 g	2.8 x łodyga
☐	Soczewica	72 g	4.8 x łyżka
☐	Sok pomidorowy	230 g	1 x szklanka
☐	Suszony pomidor	9.8 g	1.4 x sztuka
☐	Szpinak	125 g	100 x gram, 1 x garść
☐	Tofu twarde	80 g	-
☐	Ziemniak	575 g	500 x gram, 1 x sztuka