


indywidualny plan odżywiania :



Gosia Kurek

02.02.2021 - 07.02.2021



 dietico

plan tygodnia

02.02.2021 (wtorek)	03.02.2021 (środa)	04.02.2021 (czwartek)	05.02.2021 (piątek)	06.02.2021 (sobota)	07.02.2021 (niedziela)
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Chleb żytni	Owsianka na mleku z bananem i malinami	Bułka grahamka	Chałka z serkiem twarogowym i miodem	Jajecznicza z wędliną i szczypiorkiem	Maliny
Kiełki rzodkiewki		Ogórek kiszony			Jogurt naturalny
Pasta z wędzoną makrelą i serem twarogowym Strzałkowo		Twaróg śmietankowy ze Strzałkowa z rzodkiewką			Chleb żytni z masłem
					Płatki migdałowe
					Naleśniki pełnoziarniste
II Śniadanie 11:00	II Śniadanie 11:00	II Śniadanie 11:00	II Śniadanie 11:00	II Śniadanie 11:00	II Śniadanie 11:00
Banan	Orzechy brazylijskie	Koktajl malinowy	Marchew baby	Koktajl Bananowy	Pomidor
Żurawina suszona			Hummus		Ser twarogowy półtłusty
			Papryka czerwona		Oliwa z oliwek
					Bazylia świeża
					Oregano suszone
Obiad 14:00	Obiad 14:00	Obiad 14:00	Obiad 14:00	Obiad 14:00	Obiad 14:00
Gulasz drobiowy z cukinią i pomidorami	Curry z dynią, ciecierzycą i jarmużem	Zupa krem z zielonego groszku z fetą	Boczek surowy	Dorsz z koperkiem i cytryną	Cukinia faszerowana kaszą jaglaną i indykiem
		Grzanki z masłem czosnkowo-pietruszkowym			
Podwieczorek 17:00	Podwieczorek 17:00	Podwieczorek 17:00	Podwieczorek 17:00	Podwieczorek 17:00	Podwieczorek 17:00
Koktajl Owoce leśne	Sernik na zimno z owocami	Kolorowa sałatka owocowa	Kremowa zupa z kalafiora	Pieczony kalafior	Tajska zupa z krewetkami
Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00	Kolacja 20:00
Pikantna zupa dyniowa	Tortilla z jajecznicą i awokado	Kanapki z masłem, serem żółtym i warzywami	Chrupiąca sałatka z selerem	Kanapki z guacamole	Lekka sałatka z kalarepką
	Sos jogurtowo- koperkowy				
kcal : 1360.19 b : 94.55g t : 36.83g w : 177.3g	kcal : 1411.91 b : 59.28g t : 60.97g w : 177.63g	kcal : 1546.35 b : 67.19g t : 60.3g w : 197.86g	kcal : 1539.88 b : 81.43g t : 57.44g w : 189.78g	kcal : 1504.6 b : 80.22g t : 66.96g w : 155.4g	kcal : 1469.24 b : 90.31g t : 69.71g w : 137.24g

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

02.02.2021

Kcal: 1360.19 B: 94.55g T: 36.83g W: 177.3g

Śniadanie 08:00

Kcal: 356.97 B: 21.44g T: 11.86g W: 41.24g

PASTA Z WĘDZONĄ MAKRELĄ I SEREM TWAROGOWYM STRZAŁKOWO

Do zjedzenia: 1 z 5 porcji

Makrelę dokładnie oczyścić z ości. Ogórka zetrzyj na tarce. Całość rozgnieć wraz z serem na pastę.

Dopraw solą i pieprzem do smaku.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 5 PORCJI:

Makrela wędzona	125 x gram	125g
Ser twarogowy tłusty	250 x gram	250g
Szczypiorek	3 x łyżka	15g
Ogórek kiszony	1 x sztuka	60g
Sól	1 x gram	1g
Pieprz czarny	1 x gram	1g

CHLEB ŻYTNI

2 x kromka 80 g

KIEŁKI RZODKIEWKI

1 x łyżka 10 g

II Śniadanie 11:00

Kcal: 143.76 B: 1.33g T: 0.53g W: 37.34g

BANAN

1 x sztuka 120 g

ŻURAWINA SUSZONA

1 x łyżka 12 g

Obiad 14:00

Kcal: 326.24 B: 53.93g T: 5.92g W: 20.2g

GULASZ DROBIOWY Z CUKINIĄ I POMIDORAMI

Mięso umyć, pokroić w kostkę. Posypać lekko solą, przesmażyć na patelni wraz z pokrojonym czosnkiem (można lekko podlać wodą). Przełożyć mięso z czosnkiem do garnka, zalać wodą, tak, by przykryła mięso, dodać liść, kminek. Cukinię obrać, pokroić w drobną kostkę, dodać do mięsa. Dusić całość pod przykryciem, aż będzie mięso i cukinia będą miękkie. Pod koniec dodać przecieru pomidorowego.

SKŁADNIKI:

Sól	1.3 x szczypta	0.39g
Kminek	0.13 x łyżeczka	0.65g
Liść laurowy	1.3 x sztuka	0.39g
Przecier pomidorowy	0.65 x szklanka	156g
Pierś z indyka	195 x gram	195g
Cukinia	0.65 x sztuka	195g
Czosnek	1.3 x ząbek	6.5g

Podwieczorek 17:00

Kcal: 229.08 B: 10.97g T: 10.12g W: 24.42g

KOKTAJL OWOCE LEŚNE

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl.

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny	1.2 x szklanka	300g
Borówka amerykańska mrożona	24 x gram	24g
Maliny mrożone	24 x gram	24g
Czarne jagody	24 x gram	24g

PIKANTNA ZUPA DYNIOWA

Dynię obrać, usunąć pestki, pokroić na kawałki. Ziemniaki i marchew obrać, pokroić w kostkę. Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić i podsmażyć na oliwie w garnku. Dodać warzywa, chwilę podsmażyć po czym całość zalać bulionem. Gotować na niewielkim ogniu, aż warzywa będą miękkie. Pod koniec dodać sól, pieprz, chili i imbir. Zblendować zupę na krem, podawać z ugotowanym ryżem.

SKŁADNIKI:

Dynia	210 x gram	210g
Ziemniak	0.7 x sztuka	52.5g
Marchew	0.35 x sztuka	15.75g
Czosnek	0.7 x ząbek	3.5g
Ryż brązowy	28 x gram	28g
Oliwa z oliwek	0.7 x łyżka	7g
Cebula	0.35 x sztuka	35g
Sól	1.4 x szczypta	0.42g
Pieprz czarny	0.7 x szczypta	0.21g
Papryczka chili suszona	0.35 x łyżeczka	1.75g
Imbir mielony	1.4 x szczypta	0.42g
Bulion warzywny	1.05 x szklanka	252g

03.02.2021

Kcal: 1411.91 B: 59.28g T: 60.97g W: 177.63g

Śniadanie 08:00

Kcal: 375.52 B: 13.87g T: 8.09g W: 67.41g

OWSIANKA NA MLEKU Z BANANEM I MALINAMI

Płatki owsiane zalać wrzątkiem i odstawić na kilka minut aby napęczniały. Do garnuszka wlać mleko, dodać płatki i całość gotować do momentu aż płatki będą miękkie (ok. 5-10 min) Przelać do miseczki, dodać miód, banana i świeże maliny.

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane	4 x łyżka	40g
Miód	1 x łyżeczka	8g
Banan	0.5 x sztuka	60g
Maliny	1 x garść	70g
Mleko 2%	1 x szklanka	230g

II Śniadanie 11:00

Kcal: 131.8 B: 2.86g T: 13.42g W: 2.35g

ORZECHY BRAZYLIJSKIE

5 x sztuka 20 g

Obiad 14:00

Kcal: 400.78 B: 13.83g T: 18.32g W: 54.89g

CURRY Z DYNIA, CIECIERZYCĄ I JARMUŻEM

Dynię obrać, pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać, drobno pokroić. W garnku rozgrzać łyżkę mleka kokosowego, poddusić cebulę i czosnek. Dodać przyprawy, mieszać ok. 2-3 minuty (w razie potrzeby dolać więcej mleka kokosowego). Następnie dodać pokrojoną dynię, ciecierzycę z odrobiną zalewy, resztę mleka kokosowego i przecier pomidorowy. Doprawić solą i pieprzem i resztą przypraw. Gotować ok. 30 minut, mieszając co jakiś czas. Pod koniec, gdy dynia będzie miękka, dodać umyty jarmuż, zagotować.

SKŁADNIKI:

Ciecierzycza z puszki	0.5 x szklanka	90g
Dynia	200 x gram	200g
Czosnek	0.5 x ząbek	2.5g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Przecier pomidorowy	0.25 x szklanka	60g
Mleko kokosowe (skondensowane)	0.25 x szklanka	60g
Jarmuż	1 x garść	20g
Kolendra suszona	0.5 x łyżeczka	2.5g
Kurkuma mielona	0.5 x łyżeczka	2.5g
Curry	0.5 x łyżeczka	2g
Cynamon	0.25 x łyżeczka	1g
Papryka słodka w proszku	0.5 x łyżeczka	2g
Papryka ostra w proszku	0.25 x łyżeczka	1g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g

Podwieczorek 17:00

Kcal: 186.9 B: 12.57g T: 4.14g W: 26.78g

SERNIK NA ZIMNO Z OWOCAMI

Galaretkę rozpuścić w ok. 100 ml gorącej wody i odstawić do ostudzenia. Twaróg, jogurt i pokrojonego banana umieścić w wysokim naczyniu, zblendować na gładką masę. Ostudzoną (ale nie stężoną) galaretkę dodać do masy, dokładnie wymieszać. Maliny umyć, osuszyć. Połowę malin dodać do masy. Całość przelać do miseczki, wierzch udekorować resztą malin. Wstawić do lodówki na kilka godzin

SKŁADNIKI:

Ser twarogowy półtłusty	50 x gram	50g
Jogurt naturalny	2 x łyżka	40g
Galaretka (proszek)	1 x łyżka	10g
Banan	0.25 x sztuka	30g
Maliny	0.5 x szklanka	60g

TORTILLA Z JAJECZNICĄ I AWOKADO

Jajecznice ze szczypiorkiem przygotować na maśle. Tortille podgrzać na suchej patelni. Posmarować jogurtem greckim, doprawić solą i pieprzem. Położyć sałatę i pokrojone w kostkę warzywa. Na wierzch wyłożyć jajecznicę. Zwinąć tortillę (dół placka lekko naciągnąć, aby składniki nie wypadły od spodu, następnie złożyć placek z obu stron).

SKŁADNIKI:

Tortilla- placek z pełnego ziarna	0.55 x sztuka	34.1g
Jogurt grecki	1.1 x łyżka	22g
Sałata lodowa	1.1 x liść	44g
Ogórek świeży	27.5 x gram	27.5g
Pomidor	2.2 x plaster	44g
Awokado	0.1375 x sztuka	19.25g
Sól	1.1 x szczypta	0.33g
Pieprz czarny	1.1 x szczypta	0.33g
Jajko	1.1 x sztuka	55g
Masło	0.55 x łyżeczka	2.75g
Szczypiorek	0.55 x łyżka	2.75g

SOS JOGURTOWO- KOPERKOWY

Jogurt naturalny połączyć z koperkiem. Doprawić solą i pieprzem.

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny	3 x łyżka	60g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Koperek	1 x łyżka	10g

04.02.2021

Kcal: 1546.35 B: 67.19g T: 60.3g W: 197.86g

Śniadanie 08:00

Kcal: 331.03 B: 17.09g T: 6.69g W: 55.05g

TWARÓG ŚMIETANKOWY ZE STRZAŁKOWA Z RZODKIEWKĄ

Do zjedzenia: 1 z 5 porcji
Rzodkiewki dokładnie umyć i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Połącz z pozostałymi składnikami.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 5 PORCJI:

Ser twarogowy tłusty	250 x gram	250g
Rzodkiewka	1 x pęczek	115g
Szczypiorek	3 x łyżka	15g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g

BUŁKA GRAHAMKA

1 x sztuka 90 g

OGÓREK KISZONY

1 x sztuka 60 g

II Śniadanie 11:00

Kcal: 208.5 B: 9.83g T: 8.94g W: 24.2g

KOKTAJL MALINOWY

Zmiksuj składniki. Nie dodawaj cukru ;)

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny	1 x szklanka	250g
Maliny mrożone	100 x gram	100g

Obiad 14:00

Kcal: 461.77 B: 19.57g T: 21.01g W: 51.09g

ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z FETA

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 pokruszoną fetą.

SKŁADNIKI:

Groszek zielony	180 x gram	180g
Cebula	0.45 x sztuka	45g
Olej rzepakowy	0.9 x łyżka	9g
Bulion warzywny	0.9 x szklanka	216g
Sól	0.9 x szczypta	0.27g
Sok z cytryny	0.9 x łyżka	5.4g
Pieprz czarny	0.9 x szczypta	0.27g
Czosnek	0.9 x ząbek	4.5g
Ser feta	27 x gram	27g

GRZANKI Z MASŁEM CZOSNKOWO-PIETRUSZKOWYM

Miękkie masło wymieszać z posiekaną dokładnie natką pietruszki i startym czosnkiem. Chleb posmarować przygotowanym masłem. Zapiec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok 5-7 minut.

SKŁADNIKI:

Chleb razowy	1 x kromka	35g
Masło	0.5 x łyżka	5g
Natka pietruszki	0.5 x łyżeczka	3g
Czosnek	0.25 x ząbek	1.25g
Sól	0.5 x szczypta	0.15g
Pieprz czarny	0.5 x szczypta	0.15g

Podwieczorek 17:00

Kcal: **233.76** B: **7.16g** T: **9.97g** W: **34.15g**

KOLOROWA SAŁATKA OWOCOWA

Owoce umyć, banana obrać, truskawki odszypułkować, z moreli usunąć pestki. Owoce pokroić na mniejsze kawałki, zalać jogurtem, posypać nasionami lnu, pestkami i orzechami.

SKŁADNIKI:

Morela	1.2 x sztuka	54g
Truskawki	0.6 x szklanka	90g
Banan	0.6 x sztuka	72g
Pestki dyni	0.6 x łyżka	6g
Siemię lniane	0.6 x łyżka	6g
Płatki migdałowe	0.6 x łyżka	6g
Jogurt naturalny	1.2 x łyżka	24g

Kolacja 20:00

Kcal: **311.29** B: **13.55g** T: **13.7g** W: **33.37g**

KANAPKI Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM I WARZYWAMI

Każdą z kromek posmarować cienko masłem. Warzywa umyć. Położyć sałatę, ser i pokrojonego ogórka na kromki.

SKŁADNIKI:

Masło	0.7 x łyżeczka	3.5g
Sałata masłowa	1.4 x liść	7g
Ser żółty	1.4 x plaster	28g
Chleb żytni	1.4 x kromka	56g
Ogórek świeży	35 x gram	35g
Papryka czerwona	0.35 x sztuka	80.5g
Szczypiorek	0.7 x łyżka	3.5g

05.02.2021

Kcal: **1539.88** B: **81.43g** T: **57.44g** W: **189.78g**

Śniadanie 08:00

Kcal: **377.52** B: **21.77g** T: **17.46g** W: **34.59g**

CHAŁKA Z SERKIEM TWAROGOWYM I MIODEM

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

SKŁADNIKI:

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

II Śniadanie 11:00

Kcal: **125.2** B: **4.69g** T: **4.6g** W: **17.69g**

MARCHEW BABY

2 x garść 100 g

HUMMUS

3 x łyżeczka 45 g

PAPRYKA CZERWONA

50 x gram 50 g

PIEROGI RUSKIE

Do zjedzenia: 1.5 z 3 porcji
Ziemniaki obrać, ugotować, przecisnąć przez praskę. Twaróg rozdrobnić. Cebulę obrać, pokroić, zeszklić na oliwie. Przygotować farsz: wymieszać ser z ziemniakami, cebulą, odrobiną soli i pieprzu. Wodę zagotować, lekko przestudzić. Wyrobić ciasto z mąki, wody i szczypty soli. Wykrawać okrągłe placki szklanką lub większym naczyniem. Ulepić pierogi. Zagotować wodę w ganku, wrzucić pierogi do wrzątku. Ugotować.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 3 PORCJI:

Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	100 x gram	100g
Ziemniak	2 x sztuka	150g
Ser twarogowy chudy	100 x gram	100g
Cebula	1 x sztuka	100g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Woda źródlana	3.5 x łyżka	52.5g

BOCZEK SUROWY

1 x plaster 40 g

Podwieczorek 17:00

Kcal: 239.05 B: 11.67g T: 8.89g W: 32.83g

KREMOWA ZUPA Z KALAFIORA

Czosnek i cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na rozgrzanym oleju. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę. Kalafior umyć. Wlać bulion do garnka, wrzucić ziemniaki, różyczki kalafiora i zawartość patelni. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Zupę zblendować na krem, doprawić solą, pieprzem. Posypać startym serem.

SKŁADNIKI:

Kalafior	280 x gram	280g
Cebula	0.7 x sztuka	70g
Czosnek	0.7 x ząbek	3.5g
Ziemniak	0.7 x sztuka	52.5g
Bulion warzywny	0.7 x szklanka	168g
Sól	0.7 x szczypta	0.21g
Pieprz czarny	1.4 x szczypta	0.42g
Olej rzepakowy	0.7 x łyżeczka	3.5g
Ser żółty	14 x gram	14g

Kolacja 20:00

Kcal: 311.58 B: 19.65g T: 6.49g W: 48.55g

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z SELEREM

Seler i wędlinę pokroić w drobną kostkę. Kukurydzę odsączyć z zalewy. Do miseczki dodać składniki sałatki. Całość doprawić solą, pieprzem, wymieszać z jogurtem.

SKŁADNIKI:

Wędlina z indyka	60 x gram	60g
Seler naciowy	3 x łydoga	135g
Żurawina suszona	3 x łyżka	36g
Kukurydza konserwowa	5 x łyżka	75g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Jogurt grecki	3 x łyżka	60g

06.02.2021

Kcal: 1504.6 B: 80.22g T: 66.96g W: 155.4g

Śniadanie 08:00

Kcal: 478.48 B: 25.41g T: 28.6g W: 29.35g

JAJECZNICA Z WĘDLINĄ I SZCZYPIORKIEM

Rozgrzać olej na patelni. Dodać wędlinę pokrojoną w kostkę i chwilę smażyć. Wbić jajka. doprawić solą, pieprzem. Na koniec posypać szczypiorkiem.

SKŁADNIKI:

Jajko	2 x sztuka	100g
Wędlina z indyka	40 x gram	40g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Szczypiorek	1 x łyżka	5g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g

CHLEB ŻYTNI Z MASŁEM

Chleb posmarować masłem.

SKŁADNIKI:

Chleb żytni	1.4 x kromka	56g
Masło	1.4 x łyżeczka	7g

II Śniadanie 11:00

Kcal: 160.44 B: 6.63g T: 3.64g W: 27.08g

KOKTAJL BANANOWY

Połącz za pomocą miksera. Wypij szybko aby banan się nie utlenił i nie zmienił koloru. Najlepiej smakuje po treningu.

SKŁADNIKI:

Kefir	0.7 x szklanka	168g
Banan	0.7 x sztuka	84g

Obiad 14:00

Kcal: 405.87 B: 29.44g T: 11.49g W: 47.46g

DORSZ Z KOPERKIEM I CYTRYNĄ

Rybę umyć, osuszyć. Posypać solą i pieprzem. Skropić olejem. Rybę posypać obficie koperkiem, zawinąć w folię aluminiową. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st C przez 20-25 minut. Dorsza wyłożyć na talerz, skropić sokiem z cytryny.

SKŁADNIKI:

Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Sok z cytryny	3 x łyżka	18g
Koperek	3 x łyżka	30g
Dorsz	130 x gram	130g

GOTOWANE ZIEMNIAKI

Ziemniaki obrać, umyć, gotować w osolonej wodzie do miękkości.

SKŁADNIKI:

Ziemniak	250 x gram	250g
Sól	1 x szczypta	0.3g

Podwieczorek 17:00

Kcal: 167.64 B: 5.98g T: 11g W: 15.68g

PIECZONY KALAFIOR

Kalafior dokładnie umyć i podzielić na mniejsze różyczki. W miseczce wymieszać oliwę z oliwek, sól, pieprz, paprykę, curry, kminek. Kalafior dokładnie wymieszać w przygotowanym sosie. Przełożyć różyczki do naczynia do zapiekania. Wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na 15-20 minut (w zależności od wielkości różyczek). W połowie pieczenia przemieszać.

SKŁADNIKI:

Kalafior	300 x gram	300g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3g
Kminek	1 x szczypta	0.5g
Curry	1 x szczypta	0.3g

Kolacja 20:00

Kcal: 292.17 B: 12.76g T: 12.22g W: 35.83g

KANAPKI Z GUACAMOLE

Łyżką wybrać miąższ z awokado. Rozdrobnić go widelcem, dodać sok z cytryny. Papryczkę chilli pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Do awokado dodać papryczkę, czosnek, kolendrę, sól. Całość wymieszać i posmarować kanapki. Na pastę wyłożyć wędzonego łosia i pokrojony w plasterki świeży ogórek.

SKŁADNIKI:

Awokado	0.35 x sztuka	49g
Sok z cytryny	0.7 x łyżeczka	2.1g
Papryczka chili czerwona	0.175 x sztuka	3.5g
Czosnek	0.7 x ząbek	3.5g
Kolendra	0.35 x łyżka	4.2g
Sól	0.7 x szczypta	0.21g
Łosoś wędzony	1.4 x plaster	28g
Ogórek świeży	0.175 x sztuka	31.5g
Chleb żytni	1.4 x kromka	56g

07.02.2021

Kcal: 1469.24 B: 90.31g T: 69.71g W: 137.24g

Śniadanie 08:00

Kcal: 347.93 B: 15.1g T: 14.56g W: 42.85g

NALEŚNIKI PEŁNOZIARNISTE

Do miski wlać mleko, dodać jajko, szczyptę soli, mąkę. Wszystko razem mieszać na jednolitą masę. Smażyć na średnim ogniu na mocno rozgrzanej natłuszczonej patelni.

SKŁADNIKI:

Jajko	0.55 x sztuka	27.5g
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	1.65 x łyżka	24.75g
Mleko 2%	0.165 x szklanka	37.95g
Sól	0.55 x szczypta	0.165g
Olej rzepakowy	0.55 x łyżeczka	2.75g

MALINY	1 x garść	70 g
JOGURT NATURALNY	1 x opakowanie	150 g
MIÓD	1 x łyżeczka	8 g
PŁATKI MIGDAŁOWE	5 x gram	5 g

II Śniadanie 11:00

Kcal: **156.09** B: **12.84g** T: **8.19g** W: **9.12g**

POMIDOR	1 x sztuka	170 g
SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY	2 x plaster	60 g
OLIWA Z OLIWEK	1 x łyżeczka	5 g
BAZYLIA ŚWIEŻA	1 x garść	3 g
OREGANO SUSZONE	1 x szczypta	0.3 g

Obiad 14:00

Kcal: **460.44** B: **32.74g** T: **13.66g** W: **58.45g**

CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ JAGLANĄ I INDYKIEM

Kaszę wyplukać i ugotować w lekko osolonej wodzie. Cukinię umyć, przekroić na pół, wydrążyć środek. Na patelni zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek, dodać i usmażyć zmieloną pierś z indyka (lub pokrojoną w drobną kostkę). Całość przyprawić solą, pieprzem, oregano. Dodać startą marchewkę, wydrążony miąższ z cukinii, kukurydzę. Wymieszać. Wrzucić ugotowaną kaszę jaglaną, dodać serek śmietankowy i wszystko wymieszać. Cukinię wypełnić farszem z patelni. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok 25 minut.

SKŁADNIKI:

Cukinia	1 x sztuka	300g
Sól	2 x szczypta	0.6g
Cebula	1 x sztuka	100g
Czosnek	0.5 x ząbek	2.5g
Pierś z indyka	70 x gram	70g
Kasza jaglana	40 x gram	40g
Marchew	0.5 x sztuka	22.5g
Kukurydza konserwowa	3 x łyżeczka	24g
Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	1 x łyżka	25g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Oregano suszone	1 x łyżka	4g

Podwieczorek 17:00

Kcal: **222.95** B: **14.54g** T: **15.2g** W: **10.01g**

TAJSKA ZUPA Z KREWETKAMI

Czosnek posiekać. Krewetki zamarynować sosem sojowym, chilli, sokiem z limonki (użyć połowę), curry i posiekany czosnkiem. Odstawić do lodówki na pół godziny. W garnku rozgrzać oliwę, przesmażyć zamarynowane krewetki. Marchewkę pokroić w plastry, paprykę w słupki. Wrzucić warzywa do garnka, podsmażyć z krewetkami. Wlać odrobinę wody i mleko kokosowe. Gotować ok. 15 minut, aż marchewka będzie miękka. Skropić resztą soku z limonki, dodać masło orzechowe i świeżą kolendrę.

SKŁADNIKI:

Krewetki	50 x gram	50g
Oliwa z oliwek	0.5 x łyżeczka	2.5g
Marchew	0.5 x sztuka	22.5g
Papryka czerwona	0.125 x sztuka	28.75g
Masło orzechowe	0.5 x łyżka	10g
Mleko kokosowe (skondensowane)	0.125 x szklanka	30g
Czosnek	0.5 x ząbek	2.5g
Sos sojowy ciemny	1.5 x łyżeczka	7.5g
Sok z limonki	1 x łyżka	6g
Papryczka chili suszona	1.5 x szczypta	0.45g
Curry	0.125 x łyżeczka	0.5g
Kolendra (liście)	0.125 x garść	0.125g

LEKKA SAŁATKA Z KALAREPKĄ

Kalarepkę i żółty ser zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Paprykę i ogórki pokroić w kostkę. Sałatę porozrywać palcami na mniejsze kawałki. W osobnej miseczce wymieszać oliwę, sok z cytryny, sól, pieprz i polać tym sosem sałatkę.

SKŁADNIKI:

Sałata lodowa	3 x liść	120g
Ser żółty	2 x plaster	40g
Kalarepa	0.3 x sztuka	49.5g
Ogórek kiszony	2 x sztuka	120g
Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g

LEGENDA

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

lista zakupów

02-07.02.2021

Napoje

produkt	gramatura	miary
Woda źródlana	52.5g	3.5 x łyżka

Mięso

produkt	gramatura	miary
Boczek surowy	40g	1 x plaster
Pierś z indyka	265g	-
Wędlna z indyka	100g	-

Inne

produkt	gramatura	miary
Bulion warzywny	636g	2.65 x szklanka
Galaretki (proszek)	10g	1 x łyżka
Miód	24g	3 x łyżeczka
Sos sojowy ciemny	7.5g	1.5 x łyżeczka

Produkty zbożowe

produkt	gramatura	miary
Bułka grahamka	90g	1 x sztuka
Chiałka	40g	-
Chleb razowy	35g	1 x kromka
Chleb żytni	248g	6.2 x kromka
Kasza jaglana	40g	-
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	124.75g	100 x gram, 1.65 x łyżka
Płatki owsiane	40g	4 x łyżka
Ryż brązowy	28g	-
Tortilla- placek z pełnego ziarna	34.1g	0.55 x sztuka

Tłuszcze i oleje

produkt	gramatura	miary
Olej rzepakowy	35.25g	2.9 x łyżka, 1.25 x łyżeczka
Oliwa z oliwek	34.5g	1.7 x łyżka, 3.5 x łyżeczka

Ryby i owoce morza

produkt	gramatura	miary
Dorsz	130g	-
Krewetki	50g	-
Makrela wędzona	125g	-
Łosoś wędzony	28g	1.4 x plaster

Nasiona i orzechy

produkt	gramatura	miary
Masło orzechowe	10g	0.5 x łyżka
Mleko kokosowe (skondensowane)	90g	0.375 x szklanka
Orzechy brazylijskie	20g	5 x sztuka
Pestki dyni	6g	0.6 x łyżka
Płatki migdałowe	11g	0.6 x łyżka, 5 x gram
Siemię lniane	6g	0.6 x łyżka

Owoce i soki owocowe

produkt	gramatura	miary
Awokado	68.25g	0.4875 x sztuka
Banan	366g	3.05 x sztuka
Borówka amerykańska mrożona	24g	-
Czarne jagody	24g	-
Maliny	200g	2 x garść, 0.5 x szklanka
Maliny mrożone	124g	-
Morela	54g	1.2 x sztuka
Sok z cytryny	28.5g	3.9 x łyżka, 1.7 x łyżeczka
Sok z limonki	6g	1 x łyżka
Truskawki	90g	0.6 x szklanka
Żurawina suszona	48g	4 x łyżka

Nabiał i produkty jajeczne

produkt	gramatura	miary
Jajko	182.5g	3.65 x sztuka
Jogurt grecki	82g	4.1 x łyżka
Jogurt naturalny	824g	2.2 x szklanka, 6.2 x łyżka, 1 x opakowanie
Kefir	168g	0.7 x szklanka
Masło	23.25g	3.65 x łyżeczka, 0.5 x łyżka
Mleko 2%	267.95g	1.165 x szklanka
Ser feta	27g	-
Ser twarogowy chudy	100g	-
Ser twarogowy półtłusty	110g	50 x gram, 2 x plaster
Ser twarogowy tłusty	605g	500 x gram, 3 x plaster
Ser żółty	82g	3.4 x plaster, 14 x gram
Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	25g	1 x łyżka

Przyprawy i zioła

produkt	gramatura	miary
Bazyliia świeża	3g	1 x garść
Curry	2.8g	0.625 x łyżeczka, 1 x szczypta
Cynamon	1g	0.25 x łyżeczka
Imbir mielony	0.42g	1.4 x szczypta
Kminek	1.15g	0.13 x łyżeczka, 1 x szczypta
Kolendra	4.2g	0.35 x łyżka
Kolendra (liście)	0.125g	0.125 x garść
Kolendra suszona	2.5g	0.5 x łyżeczka
Koperek	40g	4 x łyżka
Kurkuma mielona	2.5g	0.5 x łyżeczka
Liść laurowy	0.39g	1.3 x sztuka
Oregano suszone	4.3g	1 x szczypta, 1 x łyżka
Papryczka chili suszona	2.2g	0.35 x łyżeczka, 1.5 x szczypta
Papryka ostra w proszku	1g	0.25 x łyżeczka
Papryka słodka w proszku	2.3g	0.5 x łyżeczka, 1 x szczypta
Pieprz czarny	5.68g	1 x gram, 15.6 x szczypta
Sól	6.745g	1 x gram, 19.15 x szczypta

Warzywa

produkt	gramatura	miary
Cebula	400g	4 x sztuka
Ciecierzycza z puszki	90g	0.5 x szklanka
Cukinia	495g	1.65 x sztuka
Czosnek	30.25g	6.05 x ząbek
Dynia	410g	-
Groszek zielony	180g	-
Hummus	45g	3 x łyżeczka
Jarmuż	20g	1 x garść
Kalafior	580g	-
Kalarepa	49.5g	0.3 x sztuka
Kiełki rzodkiewki	10g	1 x łyżka
Kukurydza konserwowa	99g	5 x łyżka, 3 x łyżeczka
Marchew	60.75g	1.35 x sztuka
Marchew baby	100g	2 x garść
Natka pietruszki	3g	0.5 x łyżeczka
Ogórek kiszony	240g	4 x sztuka
Ogórek świeży	94g	62.5 x gram, 0.175 x sztuka
Papryczka chili czerwona	3.5g	0.175 x sztuka
Papryka czerwona	274.25g	0.975 x sztuka, 50 x gram
Pomidor	214g	2.2 x plaster, 1 x sztuka
Przecier pomidorowy	216g	0.9 x szklanka
Rzodkiewka	115g	1 x pęczek
Sałata lodowa	164g	4.1 x liść
Sałata masłowa	7g	1.4 x liść
Seler naciowy	135g	3 x łodyga
Szczypiorek	41.25g	8.25 x łyżka
Ziemniak	505g	3.4 x sztuka, 250 x gram