

# Indywidualny

## Plan odżywiania

**Gosia Kurek**

**08.02.2021 - 14.02.2021**



**Indywidualny plan odżywiania**  
**08.02.2021 - 14.02.2021**

Gosia Kurek

---

<b>08.02.2021 (poniedziałek)</b>	<b>09.02.2021 (wtorek)</b>	<b>10.02.2021 (środa)</b>	<b>11.02.2021 (czwartek)</b>	<b>12.02.2021 (piątek)</b>	<b>13.02.2021 (sobota)</b>	<b>14.02.2021 (niedziela)</b>
<i>Śniadanie 08:00</i>	<i>Śniadanie 08:00</i>	<i>Śniadanie 08:00</i>	<i>Śniadanie 08:00</i>	<i>Śniadanie 08:00</i>	<i>Śniadanie 08:00</i>	<i>Śniadanie 08:00</i>
Owsianka z bananem, masłem orzechowym i malinami	Bułka grahamka	Chałka z serkiem twarogowym i miodem	Pomidor	Jogurt naturalny ze strzałkowa, granola, owoce	Bułka grahamka Kanapkowa pasta jajeczna ze szpinakiem	Naleśniki z jagodami
	Kanapki z twarogiem, świeżymi warzywami i kiełkami		Ser mozzarella light			
			Pesto			
			Jajecznicza na maśle ze Strzałkowa			
<i>II Śniadanie 11:00</i>	<i>II Śniadanie 11:00</i>	<i>II Śniadanie 11:00</i>	<i>II Śniadanie 11:00</i>	<i>II Śniadanie 11:00</i>	<i>II Śniadanie 11:00</i>	<i>II Śniadanie 11:00</i>
Jabłko	Banan	Migdały	Pomarańcza	Chleb żytni	Zielony koktajl owocowo-warzywny	Chleb żytni
	Kefir	Sok pomidorowy z natką i selerem naciowym		Kanapkowa pasta z oliwek		Smalec z fasoli
<i>Obiad 14:00</i>	<i>Obiad 14:00</i>	<i>Obiad 14:00</i>	<i>Obiad 14:00</i>	<i>Obiad 14:00</i>	<i>Obiad 14:00</i>	<i>Obiad 14:00</i>
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
<i>Podwieczorek 17:00</i>	<i>Podwieczorek 17:00</i>	<i>Podwieczorek 17:00</i>	<i>Podwieczorek 17:00</i>	<i>Podwieczorek 17:00</i>	<i>Podwieczorek 17:00</i>	<i>Podwieczorek 17:00</i>
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
<i>Kolacja 20:00</i>	<i>Kolacja 20:00</i>	<i>Kolacja 20:00</i>	<i>Kolacja 20:00</i>	<i>Kolacja 20:00</i>	<i>Kolacja 20:00</i>	<i>Kolacja 20:00</i>
Sałatka z jarmużem, kozim serem i granatem	Pieczone warzywa w ziołach	Bulgur z pomidorami	Sałatka makaronowa z ogórkiem	Krem z brokułów i zielonego groszku	Frittata z jarmużem	Tarta tatin z gruszkami
	Jogurtowe pesto					
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**  
**08.02.2021 - 14.02.2021**

Gosia Kurek

**08.02.2021**

**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 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 praszkę. Poczekać, 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. Połączyć przygotowanym sosem- wymieszać oliwę z octem, sokiem z cytryny, miodem, odrobiną soli i pieprzu. Całość posypać pokruszonymi nerkowcami.

09.02.2021

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, 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, plasterkami 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, pokroić w kostkę. Do miski dodać warzywa, białko jaja, mąki. Całość wymieszać, doprawić połową ilości soli i pieprzu, 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).

## 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.  $\frac{3}{4}$  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

## 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 roznieć nadgarstkiem. Przełóż warzywa do dużej miski. Przyprawy połącz z oliwą a następnie wylej mieszankę na warzywa. Dokładnie wymieszaj. Wyłóż całość na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 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.



10.02.2021

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 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 łydyga	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).

11.02.2021

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 muskatołowa 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 muskatołową 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.

12.02.2021

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.

13.02.2021

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 prasę 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, zasklić 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 charakterystyczną 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 frittata startym serem.

14.02.2021

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 połączyć 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**  
08-14.02.2021

Gosia Kurek

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

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

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