

esse
dla zdrowia

Natalia Kupść

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapki z wędliną i warzywami	Malinowe smoothie bowl	Chleb razowy Oliwkowa pasta jajeczna	Nocna owsianka kawowa z masłem orzechowym	Chleb razowy Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami	Twarożek z warzywami	Kefir Szarlottkowy omlet
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurtowy owsiany deser z jabłkiem i cynamonem	Maślanka 0,5% tłuszczu Grahamka z wędliną i ogórkiem	Jogurt z płatkami i owocami	Mandarynka Kanapka z serem żółtym, pesto i pomidorem	Orzechy włoskie Koktajl warzywno-owocowy	Nasiona chia z musem truskawkowym	Jabłko Grzanki z pomidorami i czosnkiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza gryczana z kurczakiem w sosie jogurtowym	Pulpeciki w sosie pomidorowym	Ryż z zielonymi warzywami Pierś z kurczaka w ziołach	Wegetariańskie spaghetti bolognesse	Dorsz z koperkiem i cytryną Komosa ryżowa z fasolką szparagową Surówka z kapusty kiszzonej	Indyk w sosie paprykowym	Schab w rękawie Ziemniaczane puree Szybka sałatka z warzywami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb razowy Szakszuka	Sałatka z fetą Grzanki razowe Szybki sos winegret	Sałatka z serka wiejskiego z dodatkami	Jogurtowy sos ziołowy Szpinalkowe placuszki	Omlet warzywny	Grzanki razowe Prosta sałatka cesar	Ryba po grecku
Kcal: 1842.61 B: 118.14 g T: 59.72 g W: 222.31 g	Kcal: 1876.06 B: 91.73 g T: 70.02 g W: 245.47 g	Kcal: 1806.66 B: 119.98 g T: 56.86 g W: 215.38 g	Kcal: 1766.94 B: 84.21 g T: 65.36 g W: 230.15 g	Kcal: 1756.55 B: 97.73 g T: 62.86 g W: 217.37 g	Kcal: 1860.65 B: 141.09 g T: 61.49 g W: 196.67 g	Kcal: 1861.95 B: 124.95 g T: 57.33 g W: 239.29 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany						

Dzień 1**Kcal 1842.61 B 118.14 g T 59.72 g W 222.31 g**

Śniadanie

Kcal:455.25 B:28.57 g T:8.56 g W:66.87 g

Dania

Kanapki z wędliną i warzywami

Składniki:

+ Chleb żytni	3 x kromka	120 g
+ Ajwar	3 x łyżeczka	30 g
+ Sałata masłowa	3 x liść	15 g
+ Wędlina z indyka	3 x plaster	90 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g

Przygotowanie:

Z podanych składników uformować kanapki.

II Śniadanie

Kcal:374.37 B:12.2 g T:13.87 g W:56.32 g

Dania

Jogurtowy owsiany deser z jabłkiem i cynamonem

Składniki:

+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
+ Nasiona chia	1 x łyżeczka	5 g
+ Cynamon	2 x szczypta	1 g
+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Płatki migdałowe	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Jabłko umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Przełożyć do miski. Dodać nasiona chia, płatki owsiane, jogurt naturalny, cynamon. Wszystko razem wymieszać. Posypać migdałami.

Obiad

Kcal:566.98 B:51.13 g T:19.39 g W:51.33 g

Dania

Kasza gryczana z kurczakiem w sosie jogurtowym

Składniki:

+ Kasza gryczana	50 x gram	50 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g
+ Pierś z kurczaka	150 x gram	150 g
+ Cukinia	0.5 x sztuka	150 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Czosnek	2 x ząbek	10 g
+ Curry	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować według opisu na opakowaniu.. Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem, curry, czosnkiem. Na patelni na łyżce oliwy zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojoną w kostkę cukinię i podsmażyć do momentu aż cukinia będzie miękka. Dodać pokrojone mięso i całość podsmażyć. Gdy mięso będzie miękkie dodać jogurt, wymieszać i zagotować. W razie potrzeby jeszcze doprawić. Dodać kaszę na patelnię, wymieszać i chwilę poddusić.

Kolacja

Kcal:446.01 B:26.24 g T:17.91 g W:47.78 g

Dania

Szakszuka

Składniki:

+ Jajko	2 x sztuka	100 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Szpinak	2 x garść	50 g
+ Pomidory z puszki	1 x szklanka	240 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Cebulę obrać, drobno posiekać i przesmażyć na rozgrzanej oliwie. Następnie wlać pomidory z puszki, gotować ok. 3 minuty. Dodać szpinak, chwilę poddusić, zrobić 2 wgłębienia na jajka. We wgłębienia wbić jajka. Gotować ok. 5-10 minut, aż białka jaja się zetną (patelnię można przykryć, przyspieszy to ścięcie jajek). Na koniec przyprawić, posypać posiekaną natką pietruszki. Zjeść z pieczywem

Produkty

Chleb razowy	2 x kromka	70 g
--------------	------------	------

Dzień 2

Kcal 1876.06 B 91.73 g T 70.02 g W 245.47 g		
Śniadanie	Kcal:470.58 B:13.64 g T:16.47 g W:75.66 g	

Dania

Malinowe smoothie bowl

Składniki:

+ Maliny mrożone	150 x gram	150 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Orzechy włoskie	3 x sztuka	12 g
+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g

Przygotowanie:

Banana obrać, zmiksować z jogurtem i malinami.. Wlać smoothie do miseczki. posypać orzechami i płatkami.

II Śniadanie	Kcal:372.3 B:27.07 g T:4.99 g W:58.9 g
--------------	--

Dania

Grahamka z wędliną i ogórkiem

Składniki:

+ Grahamka	1 x sztuka	75 g
+ Ajwar	2 x łyżeczka	20 g
+ Sałata masłowa	2 x liść	10 g
+ Wędlina z indyka	2 x plaster	60 g
+ Ogórek świeży	0.25 x sztuka	45 g

Przygotowanie:

Z podanych składników uformować składaną kanapkę.

Produkty

Maślanka 0,5% tłuszczu	1 x szklanka	240 g
------------------------	--------------	-------

Obiad	Kcal:593.04 B:35.05 g T:21.7 g W:74.07 g
-------	--

Dania

Pulpeciki w sosie pomidorowym

Składniki:

+ Mięso mielone z indyka	120 x gram	120 g
+ Otręby pszenne	1 x łyżka	8 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80 g
+ Pomidory z puszki	1 x szklanka	240 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Ziele angielskie	2 x sztuka	2 g
+ Kasza jęczmienna perłowa	50 x gram	50 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Warzywa obrać, umyć. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach (można użyć również mrożonej włoszczyzny w paskach). Mięso wymieszać z solą, pieprzem i otrębami. Do garnuszka wlać oliwę, wrzucić uformowane pulpeciki i obsmażyć z obu stron (w razie potrzeby mięso można lekko podlać wodą). Po chili dodać pomidory z puszki i starte warzywa wraz z przyprawami: zieleń angielską i liściem laurowym. Całość lekko zalać wodą. Gotować, aż pulpety i warzywa będą miękkie. Podawać z kaszą.

Kolacja

Kcal:440.15 B:15.97 g T:26.86 g W:36.84 g

Dania

Sałatka z fetą

Składniki:

+ Ogórek świeży	0.25 x sztuka	45 g
+ Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Sałata lodowa	3 x liść	90 g
+ Ser feta	2 x plaster	60 g
+ Oliwki	6 x sztuka	18 g

Przygotowanie:

Ser pokroić w kostkę. Warzywa umyć, pokroić w kostkę. W misce ułożyć sałatę (lub mix sałat), warzywa, ser, skropić olejem, doprawić do smaku. Sałatkę polać sosem, posypać grzankami.

Grzanki razowe

Składniki:

+ Chleb razowy	1 x kromka	35 g
+ Oregano suszone	1 x szczypta	0.3 g
+ Bazylia suszona	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Chleb pokroić w kostkę, oprószyć ziołami. Uprażyć na suchej patelni tworząc grzanki. Grzankami obsypać sałatkę.

Szybki sos winegret

Składniki:

+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Musztarda	1 x łyżeczka	10 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g

Przygotowanie:

Oliwę połączyć z miodem, musztardą i sokiem z cytryny, dokładnie i energicznie wymieszać.

Dzień 3

Kcal 1806.66 B 119.98 g T 56.86 g W 215.38 g		
Śniadanie	Kcal:481.26 B:29.29 g T:16.49 g W:54.78 g	

Dania

Oliwkowa pasta jajeczna

Składniki:

+ Jajko	2 x sztuka	100 g
+ Oliwki	6 x sztuka	18 g
+ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Bazylia suszona	0.25 x łyżka	0.625 g
+ Pomidor	1 x sztuka	170 g

Przygotowanie:

Jajka umyć, ugotować na twardo, jeszcze ciepłe obrać i drobno pokroić. Oliwki odsączyć, pokroić w plasterki. Składniki połączyć, doprawić, wymieszać z jogurtem. Powstałą pastą posmarować pieczywo, przykryć plasterkami pomidora.

Produkty

Chleb razowy	3 x kromka	105 g
--------------	------------	-------

II Śniadanie	Kcal:337.79 B:11.6 g T:11.29 g W:53.8 g
--------------	---

Dania

Jogurt z płatkami i owocami

Składniki:

+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Kiwi	1 x sztuka	75 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Płatki owsiane	1 x łyżka	10 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g
+ Pestki dyni	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Jogurt naturalny połączyć z obranymi i pokrojonymi owocami. Dodać cynamon, płatki i pestki.

Obiad	Kcal:541.44 B:44.88 g T:16.32 g W:55.79 g
-------	---

Dania

Ryż z zielonymi warzywami

Składniki:

+ Brokuł	6 x różyczka	150 g
+ Cukinia	0.25 x sztuka	75 g
+ Fasolka szparagowa zielona mrożona	0.25 x szklanka	32.5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Ryż brązowy	50 x gram	50 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu. Brokuł porozdzielać na małe różyczki (można użyć mrożonego), cukinię pokroić w półplasterki. Na patelni rozgrzać oliwę. Warzywa dodać na patelnię (najpierw brokuł, podlać lekko wodą), potem dodać cukinię i fasolkę i smażyć do momentu aż warzywa zmiękną. Następnie dodać ryż i doprawić do smaku. Całość dokładnie wymieszać.

Pierś z kurczaka w ziołach

Składniki:

+ Bazylia suszona	1 x szczypta	0.3 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Oregano suszone	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Pierś z kurczaka	150 x gram	150 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Przygotować marynatę: wymieszać oliwę z sokiem z cytryny, ziołami, odrobiną soli, pieprzu i posiekanym czosnkiem. Mięso pokroić na cienkie filety, włożyć do marynaty. Odstawić na pół godziny. Po tym czasie podsmażyć na patelni z każdej strony.

Kolacja

Kcal:446.17 B:34.21 g T:12.76 g W:51.01 g

Dania

Sałatka z serka wiejskiego z dodatkami

Składniki:

+ Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	1 x opakowanie	200 g
+ Pomidor	1 x sztuka	170 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Rzodkiewka	4 x sztuka	60 g
+ Pestki słonecznika	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Majeranek suszony	0.5 x łyżeczka	2 g
+ Chleb razowy	2 x kromka	70 g

Przygotowanie:

Pomidora i rzodkiewkę umyć, pokroić w kostkę, .Szczypiorek posiekać. Składniki połączyć, wymieszać, posypać pestkami. Zjeść z pieczywem.

Dzień 4

Kcal 1766.94 B 84.21 g T 65.36 g W 230.15 g		
Śniadanie	Kcal:473.15 B:28.64 g T:15.69 g W:61.27 g	

Dania

Nocna owsianka kawowa z masłem orzechowym

Składniki:

+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g
+ Kawa (napar bez cukru)	0.25 x szklanka	50 g
+ Masło orzechowe	1 x łyżka	20 g
+ Skyr naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g

Przygotowanie:

Płatki zalać mlekiem, dodać kawę. Odstawić na noc lub kilka godzin, by spęczniały. Rano dodać pokrojonego banana, masło orzechowe i skyr.

II Śniadanie	Kcal:358.1 B:16.14 g T:12.79 g W:46.16 g
--------------	--

Dania

Kanapka z serem żółtym, pesto i pomidorem

Składniki:

+ Chleb razowy	2 x kromka	70 g
+ Pesto	1 x łyżka	10 g
+ Rukola	1 x garść	20 g
+ Ser żółty	1 x plaster	20 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Przygotować składaną kanapkę.

Produkty

Mandarynka	1 x sztuka	65 g
------------	------------	------

Obiad	Kcal:543.49 B:22.33 g T:13.61 g W:90.09 g
-------	---

Dania

Wegetariańskie spaghetti bolognese

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	50 x gram	50 g
+ Soczewica gotowana Bonduelle (puszka)	5 x łyżka	100 g
+ Przecier pomidorowy	0.75 x szklanka	180 g
+ Marchew	2 x sztuka	90 g
+ Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80 g
+ Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10 g
+ Papryka słodka w proszku	3 x szczypta	0.9 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Marchewkę i pietruszkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce (można użyć również mrożonej włoszczyzny w paskach). Makaron ugotować al dente. Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej na patelni, dodać cebulę, po chwili dodać czosnek, warzywa i smażyć, aż zrobią się szkliste. Do cebuli i czosnku dodać pomidory oraz odsączoną soczewicę wraz z przyprawami: solą, pieprzem, bazylią, papryką. Całość dusić razem ok 10 minut na niewielkim ogniu. Ugotowany, odsączony makaron polać sosem z patelni.

Kolacja

Kcal:392.2 B:17.09 g T:23.27 g W:32.63 g

Dania

Jogurtowy sos ziołowy

Składniki:

+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Oregano suszone	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Bazylia suszona	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Jogurt naturalny wymieszać z solą, pieprzem i ziołami.

Szpinakowe placuszki

Składniki:

+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	2 x łyżka	30 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Szpinak	4 x garść	100 g

Przygotowanie:

Rozgrzać 1 łyżeczkę oliwy na patelni, dodać rozdrobniony lub drobno pokrojony czosnek, chwilę podsmażyć. Wrzucić szpinak, doprawić solą i pieprzem. Smażyć do momentu aż szpinak zwiędnie. Poczekać aż ostygnie, przełożyć do miseczki, dodać jajko, jogurt naturalny, dokładnie wymieszać, po czym dodać mąkę. Placuszki kłaść łyżką na patelni z rozgrzaną 2 łyżeczką oliwy. Podawać z sosem jogurtowym,

Dzień 5

Kcal 1756.55 B 97.73 g T 62.86 g W 217.37 g

Śniadanie

Kcal:488.39 B:22.89 g T:11.54 g W:77.35 g

Dania

Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami

Składniki:

+ Bazylia suszona	2 x szczypta	0.6 g
+ Ciecierzycza gotowana	4 x łyżka	80 g
+ Czosnek mielony	1 x szczypta	0.3 g
+ Suszony pomidor w zalewie z oleju	2 x sztuka	40 g
+ Rukola	1 x garść	20 g

Przygotowanie:

Do wysokiego naczynia przełożyć odsączoną cieciorkę, suszone pomidory, czosnek. Dodać bazylię do smaku. Zblendować na pastę. Jeśli pasta będzie zbyt gęsta- dodać odrobinę wody. Powstałą pastą posmarować pieczywo, przykryć rukolą

Produkty

Chleb razowy	3 x kromka	105 g
--------------	------------	-------

II Śniadanie

Kcal:342.09 B:9.03 g T:15.71 g W:48.3 g

Dania

Koktajl warzywno-owocowy

Składniki:

+ Burak	0.5 x sztuka	60 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Natka pietruszki	3 x łyżka	36 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Płatki owsiane	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Warzywa obrać, umyć, drobno pokroić. Jabłko umyć, wyciąć gniazdo nasienne i pokoić na kawałki. Do wysokiego naczynia włożyć pokrojonego buraka, zmiksować. Dodać resztę składników i zblendować. W razie potrzeby, dodać trochę wody.

Produkty

Orzechy włoskie	5 x sztuka	20 g
-----------------	------------	------

Obiad

Kcal:555.62 B:40.6 g T:15.14 g W:67.96 g

Dania

Dorsz z koperkiem i cytryną

Składniki:

+ Dorsz	160 x gram	160 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Koperek	3 x łyżka	30 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g

Przygotowanie:

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

Komosa ryżowa z fasolką szparagową

Składniki:

+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Oregano suszone	0.25 x łyżka	1 g
+ Fasolka szparagowa żółta mrożona	100 x gram	100 g
+ Komosa ryżowa	50 x gram	50 g

Przygotowanie:

Komosę ugotować według przepisu na opakowaniu/ Cebulę i czosnek obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć cebulę z czosnkiem. Fasolę dodać na patelnię. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i bardzo drobno pokroić, dodać do fasolki. Posypać solą, lekko podlać wodą i przykryć pokrywką patelnię. Dusić około 10 minut, aż fasolka będzie miękka. Pod koniec dodać ugotowaną komosę, wymieszać i doprawić do smaku.

Surówka z kapusty kiszzonej

Składniki:

+ Jabłko	0.5 x sztuka	85 g
+ Kapusta kiszona	0.5 x szklanka	55 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Kapustę kiszoną drobno pokroić (jeśli jest bardzo kwaśna można ją wypłukać). Marchew i jabłko zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki połączyć, dodać pieprz i oliwę. Wymieszać.

Kolacja

Kcal:370.45 B:25.21 g T:20.48 g W:23.76 g

Dania

Omlet warzywny

Składniki:

+ Jajko	3 x sztuka	150 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	1 x łyżka	15 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Pieczarki	6 x sztuka	120 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Pomidor	1 x sztuka	170 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Pieczarki umyć, obrać, pokroić w cienkie plasterki. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Jajka ubić mikserem na dużych obrotach. Dodać mąkę, sól i wymieszać. Rozgrzać olej na patelni, dodać pieczarki, pomidora i dusić, aż warzywa będą miękkie, a woda odparuje. Całość zalać jajkami. Smażyć do ścięcia jajek, pod przykryciem. Podawać z sosem jogurtowym.

Dzień 6

Kcal 1860.65 B 141.09 g T 61.49 g W 196.67 g	
Śniadanie	Kcal:487.78 B:38.79 g T:11.59 g W:57.15 g

Dania

Twarożek z warzywami

Składniki:

+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Ser twarogowy półtłusty	4 x plaster	120 g
+ Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5 g
+ Ogórek świeży	0.25 x sztuka	45 g
+ Chleb razowy	3 x kromka	105 g

Przygotowanie:

Warzywa umyć, pokroić w kostkę. Szczypiorek posiekać. Ser rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i warzywami. Doprawić pieprzem. Powstałym twarożkiem posmarować pieczywo.

II Śniadanie	Kcal:350.74 B:12.82 g T:16.23 g W:43.51 g
--------------	---

Dania

Nasiona chia z musem truskawkowym

Składniki:

+ Nasiona chia	2 x łyżka	24 g
+ Truskawki mrożone	130 x gram	130 g
+ Mleko 2%	0.5 x szklanka	115 g
+ Płatki owsiane	2 x łyżka	20 g
+ Płatki migdałowe	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Nasiona zalać mlekiem, odstawić do lodówki, by nasiona chia napęczniały. Rozmrożone owoce zblendować na mus. Na spód miseczki wyłożyć mus, następnie dodać płatki owsiane i chia z mlekiem. Posypać orzechami,

Obiad	Kcal:572.43 B:45.2 g T:17.68 g W:61.28 g
-------	--

Dania

Indyk w sosie paprykowym

Składniki:

+ Papryka czerwona	1 x sztuka	230 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Oliwki	6 x sztuka	18 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Bulion warzywny	0.5 x szklanka	120 g
+ Papryka słodka w proszku	3 x szczypta	0.9 g
+ Ocet winny	1 x łyżka	6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pierś z indyka	150 x gram	150 g
+ Papryczka chili suszona	2 x szczypta	0.6 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Tymianek suszony	0.5 x łyżka	1.25 g
+ Kasza jęczmienna pęczak	50 x gram	50 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Mięso umyć, pokroić na cieńsze filety. Przygotować marynatę: do bulionu dodać przyprawy, przeciśnięty czosnek i ocet winny. Mięso zamarynować przez ok 1-1,5 godziny. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w paski. Cebulę obrać, pokroić w plastry. Naczynie żaroodporne posmarować oliwą, wyłożyć zamarynowanym mięsem, obok ułożyć cebulę i paski papryki. Posypać połówkami oliwek. Całość posypać solą i pieprzem. Zalać marynatą. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st C przez 45 minut. Podawać z kaszą

Kolacja

Kcal:449.71 B:44.28 g T:15.99 g W:34.73 g

Dania

Grzanki razowe

Składniki:

+ Chleb razowy	1 x kromka	35 g
+ Oregano suszone	1 x szczypta	0.3 g
+ Bazylia suszona	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Chleb pokroić w kostkę, oprószyć ziołami. Uprażyć na suchej patelni tworząc grzanki. Grzankami obsypać sałatkę.

Prosta sałatka cezar

Składniki:

+ Pierś z kurczaka	120 x gram	120 g
+ Sałata rzymska	4 x liść	140 g
+ Pomidor koktajlowy	8 x sztuka	160 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g
+ Ser parmezan tarty	1 x łyżka	8 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Sok z cytryny	2 x łyżeczka	6 g
+ Papryka słodka w proszku	2 x szczypta	0.6 g
+ Majeranek suszony	1 x łyżeczka	4 g
+ Musztarda	1 x łyżeczka	10 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Rozgrzać piekarnik do 180 st C. Mięso umyć, osuszyć, natrzeć oliwą, solą, pieprzem (pieprzu i soli użyć połowę ilości), rozgniecionym ząbkiem czosnku, słodką papryką i majerankiem. Mięso zawinąć w folię i piec piekarniku przez 20-25 minut. Sałatkę rozerwać na mniejsze kawałki. Ułożyć sałatkę na talerzu, dodać pomidorki pokrojone na połówki i pokrojone w paski mięso. Przygotować sos: wymieszać jogurt z solą, pieprzem, odrobiną soku z cytryny i musztardą. Polać sałatkę sosem, posypać parmezanem i grzankami.

Dzień 7

Kcal 1861.95 B 124.95 g T 57.33 g W 239.29 g

Śniadanie

Kcal:463.74 B:20.02 g T:17.92 g W:69.68 g

Dania

Szarlotkowy omlet

Składniki:

+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Mleko 2%	3 x łyżka	45 g
+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Erytrytol	1 x łyżka	10 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g

Przygotowanie:

Płatki owsiane zmielić. Do miski wbić jajko, dodać mąkę, mleko, erytrytol i cynamon, wymieszać. Jabłko pokroić w kostkę, dodać do masy, ponownie wymieszać. Rozgrzać olej na patelni, wlać masę. Smażyć z dwóch stron do zarumienienia (ok. 3 minuty na jedną stronę). Zjeść z kefirem.

Produkty

Kefir	1 x szklanka	240 g
-------	--------------	-------

II Śniadanie

Kcal:375.45 B:21.96 g T:1.46 g W:75.96 g

Dania

Grzanki z pomidorami i czosnkiem

Składniki:

+ Grahamka	1 x sztuka	75 g
+ Ser mozzarella light	2 x plaster	40 g
+ Pomidor	1 x sztuka	170 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g

Przygotowanie:

Kromki bułki zrumienić na suchej patelni. Mozzarellę pokroić w drobną kostkę. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Wymieszać je z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić pieprzem i bazylią. Każdą z kromek posypać mozzarellą jak będą jeszcze ciepłe, nałożyć pomidory.

Produkty

Jabłko	1 x sztuka	170 g
--------	------------	-------

Obiad

Kcal:614.69 B:41.3 g T:25.13 g W:58.25 g

Dania

Schab w rękawie

Składniki:

+ Schab wieprzowy	150 x gram	150 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Majeranek suszony	1 x łyżeczka	4 g
+ Papryka słodka w proszku	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Papryczka chili suszona	1 x szczypta	0.3 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Mięso natrzeć oliwą i przyprawami. Schab włożyć do rękawa do pieczenia i piec ok 30-40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C.

Ziemniaczane puree

Składniki:

+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g
+ Mleko 2%	1 x łyżka	15 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Ziemniak	3 x sztuka	225 g

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Ugotowane ziemniaki przepuścić przez praskę do ziemniaków lub ubić. Dodać mleko, koperek. Dokładnie wymieszać.

Szybka sałatka z warzywami

Składniki:

+ Ogórek świeży	0.25 x sztuka	45 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5 g
+ Pomidor	1 x sztuka	170 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g

Przygotowanie:

Warzywa umyć, okroić w kostkę. Sałatę poszarpać. Dodać oliwę, doprawić do smaku.

Kolacja

Kcal:408.08 B:41.68 g T:12.82 g W:35.4 g

Dania

Ryba po grecku

Składniki:

+ Dorsz	200 x gram	200 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Por	0.25 x sztuka	35 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Przecier pomidorowy	4 x łyżka	60 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Majeranek suszony	1 x łyżeczka	4 g

Przygotowanie:

Rybę dokładnie osuszyć, natrzeć solą, pieprzem (połową ilości), skropić sokiem z cytryny i oliwą. Piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 25 minut. Marchewkę, pietruszkę, seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach (można użyć również mrożonej włoszczyzny w paskach). Cebulę i pora pokroić. Zeszkląć na patelni na odrobinie wody. Dodać starte warzywa, zalać wodą, przyprawić solą, pieprzem, majerankiem, ziele angielski, listkiem laurowym i dusić ok 15-20 minut. Odlać troszkę wody, wymieszać w niej przecier pomidorowy i dodać do warzyw. Tak przygotowane warzywa wyłożyć na rybę.

Legenda

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

Lista zakupów

Dzień: 1



Mgr Natalia Kupść

Natalia Kupść

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<i>Inne</i>			
☐	Ajwar	30 g	3 x łyżeczka
<i>Owoce</i>			
☐	Jabłko	170 g	1 x sztuka
<i>Tłuszcze i oleje</i>			
☐	Oliwa z oliwek	15 g	1 x łyżka, 1 x łyżeczka
<i>Mięso</i>			
☐	Pierś z kurczaka	150 g	-
☐	Wędlina z indyka	90 g	3 x plaster
<i>Nasiona i orzechy</i>			
☐	Nasiona chia	5 g	1 x łyżeczka
☐	Płatki migdałowe	10 g	1 x łyżka
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
☐	Jajko	100 g	2 x sztuka
☐	Jogurt grecki	60 g	3 x łyżka
☐	Jogurt naturalny	150 g	1 x opakowanie
<i>Produkty zbożowe</i>			
☐	Chleb razowy	70 g	2 x kromka
☐	Chleb żytni	120 g	3 x kromka
☐	Kasza gryczana	50 g	-
☐	Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
<i>Przyprawy i zioła</i>			
☐	Curry	0.3 g	1 x szczypta
☐	Cynamon	1 g	2 x szczypta
☐	Pieprz czarny	0.9 g	3 x szczypta
☐	Sól	0.6 g	2 x szczypta
<i>Warzywa</i>			
☐	Cebula	100 g	1 x sztuka
☐	Cukinia	150 g	0.5 x sztuka
☐	Czosnek	10 g	2 x ząbek
☐	Natka pietruszki	24 g	2 x łyżka
☐	Ogórek świeży	90 g	0.5 x sztuka
☐	Pomidory z puszki	240 g	1 x szklanka
☐	Salata masłowa	15 g	3 x liść
☐	Szpinak	50 g	2 x garść

Lista zakupów

Dzień: 2



Mgr Natalia Kupść

Natalia Kupść

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<i>Tłuszcze i oleje</i>			
☐	Oliwa z oliwek	20 g	2 x łyżka
<i>Nasiona i orzechy</i>			
☐	Orzechy włoskie	12 g	3 x sztuka
<i>Napoje</i>			
☐	Sok z cytryny	3 g	1 x łyżeczka
<i>Owoce</i>			
☐	Banan	120 g	1 x sztuka
☐	Maliny mrożone	150 g	-
<i>Inne</i>			
☐	Ajwar	20 g	2 x łyżeczka
☐	Miód	8 g	1 x łyżeczka
<i>Mięso</i>			
☐	Mięso mielone z indyka	120 g	-
☐	Wędlina z indyka	60 g	2 x plaster
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
☐	Jogurt naturalny	150 g	1 x opakowanie
☐	Maślanka 0,5% tłuszczu	240 g	1 x szklanka
☐	Ser feta	60 g	2 x plaster
<i>Produkty zbożowe</i>			
☐	Chleb razowy	35 g	1 x kromka
☐	Grahamka	75 g	1 x sztuka
☐	Kasza jęczmienna perłowa	50 g	-
☐	Otręby pszenne	8 g	1 x łyżka
☐	Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
<i>Przyprawy i zioła</i>			
☐	Bazylia suszona	0.3 g	1 x szczypta
☐	Liść laurowy	0.3 g	1 x sztuka
☐	Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
☐	Oregano suszone	0.3 g	1 x szczypta
☐	Papryka słodka w proszku	0.3 g	1 x szczypta
☐	Pieprz czarny	0.6 g	2 x szczypta
☐	Sól	0.3 g	1 x szczypta
☐	Ziele angielskie	2 g	2 x sztuka
<i>Warzywa</i>			
☐	Marchew	45 g	1 x sztuka
☐	Ogórek świeży	90 g	0.5 x sztuka
☐	Oliwki	18 g	6 x sztuka
☐	Papryka czerwona	57.5 g	0.25 x sztuka
☐	Pietruszka (korzeń)	80 g	1 x sztuka
☐	Pomidor	85 g	0.5 x sztuka
☐	Pomidory z puszki	240 g	1 x szklanka
☐	Sałata lodowa	90 g	3 x liść
☐	Sałata masłowa	10 g	2 x liść
☐	Seler korzeniowy	60 g	1 x plaster

Lista zakupów

Dzień: 3



Mgr Natalia Kupść

Natalia Kupść

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<i>Tłuszcze i oleje</i>			
☐	Oliwa z oliwek	10 g	2 x łyżeczka
<i>Mięso</i>			
☐	Pierś z kurczaka	150 g	-
<i>Napoje</i>			
☐	Sok z cytryny	6 g	1 x łyżka
<i>Owoce</i>			
☐	Banan	120 g	1 x sztuka
☐	Kiwi	75 g	1 x sztuka
<i>Nasiona i orzechy</i>			
☐	Pestki dyni	10 g	1 x łyżka
☐	Pestki słonecznika	10 g	1 x łyżka
<i>Produkty zbożowe</i>			
☐	Chleb razowy	175 g	5 x kromka
☐	Płatki owsiane	10 g	1 x łyżka
☐	Ryż brązowy	50 g	-
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
☐	Jajko	100 g	2 x sztuka
☐	Jogurt grecki	20 g	1 x łyżka
☐	Jogurt naturalny	150 g	1 x opakowanie
☐	Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	200 g	1 x opakowanie
<i>Przyprawy i zioła</i>			
☐	Bazylia suszona	0.925 g	0.25 x łyżka, 1 x szczypta
☐	Cynamon	0.5 g	1 x szczypta
☐	Majeranek suszony	2 g	0.5 x łyżeczka
☐	Oregano suszone	0.3 g	1 x szczypta
☐	Papryka słodka w proszku	0.3 g	1 x szczypta
☐	Pieprz czarny	1.5 g	5 x szczypta
☐	Sól	0.6 g	2 x szczypta
<i>Warzywa</i>			
☐	Brokuł	150 g	6 x różyczka
☐	Cukinia	75 g	0.25 x sztuka
☐	Czosnek	5 g	1 x ząbek
☐	Fasolka szparagowa zielona mrożona	32.5 g	0.25 x szklanka
☐	Oliwki	18 g	6 x sztuka
☐	Pomidor	340 g	2 x sztuka
☐	Rzodkiewka	60 g	4 x sztuka
☐	Szczypiorek	10 g	2 x łyżka

Lista zakupów

Dzień: 4



Mgr Natalia Kupść

Natalia Kupść

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<i>Napoje</i>			
☐	Kawa (napar bez cukru)	50 g	0.25 x szklanka
<i>Nasiona i orzechy</i>			
☐	Masło orzechowe	20 g	1 x łyżka
<i>Inne</i>			
☐	Pesto	10 g	1 x łyżka
<i>Owoce</i>			
☐	Banan	120 g	1 x sztuka
☐	Mandarynka	65 g	1 x sztuka
<i>Tłuszcze i oleje</i>			
☐	Masło	5 g	1 x łyżeczka
☐	Oliwa z oliwek	20 g	2 x łyżeczka, 1 x łyżka
<i>Produkty zbożowe</i>			
☐	Chleb razowy	70 g	2 x kromka
☐	Makaron pełnoziarnisty	50 g	-
☐	Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	30 g	2 x łyżka
☐	Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
☐	Jajko	50 g	1 x sztuka
☐	Jogurt naturalny	100 g	5 x łyżka
☐	Mleko 2%	57.5 g	0.25 x szklanka
☐	Ser żółty	20 g	1 x plaster
☐	Skyr naturalny	150 g	1 x opakowanie
<i>Przyprawy i zioła</i>			
☐	Bazylia suszona	1.2 g	4 x szczypta
☐	Oregano suszone	0.3 g	1 x szczypta
☐	Papryka słodka w proszku	0.9 g	3 x szczypta
☐	Pieprz czarny	1.5 g	5 x szczypta
☐	Sól	1.2 g	4 x szczypta
<i>Warzywa</i>			
☐	Cebula	50 g	0.5 x sztuka
☐	Czosnek	10 g	2 x ząbek
☐	Marchew	90 g	2 x sztuka
☐	Pietruszka (korzeń)	80 g	1 x sztuka
☐	Pomidor	85 g	0.5 x sztuka
☐	Przecier pomidorowy	180 g	0.75 x szklanka
☐	Rukola	20 g	1 x garść
☐	Soczewica gotowana Bonduelle (puszka)	100 g	5 x łyżka
☐	Szpinak	100 g	4 x garść

Lista zakupów

Dzień: 5



Mgr Natalia Kupść

Natalia Kupść

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<i>Nasiona i orzechy</i>			
☐	Orzechy włoskie	20 g	5 x sztuka
<i>Owoce</i>			
☐	Jabłko	255 g	1.5 x sztuka
<i>Ryby i owoce morza</i>			
☐	Dorsz	160 g	-
<i>Napoje</i>			
☐	Sok z cytryny	3 g	1 x łyżeczka
<i>Tłuszcze i oleje</i>			
☐	Oliwa z oliwek	15 g	3 x łyżeczka
<i>Inne</i>			
☐	Pieczarki	120 g	6 x sztuka
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
☐	Jajko	150 g	3 x sztuka
☐	Jogurt naturalny	40 g	2 x łyżka
<i>Produkty zbożowe</i>			
☐	Chleb razowy	105 g	3 x kromka
☐	Komosa ryżowa	50 g	-
☐	Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	15 g	1 x łyżka
☐	Płatki owsiane	10 g	1 x łyżka
<i>Przyprawy i zioła</i>			
☐	Bazylia suszona	0.6 g	2 x szczypta
☐	Czosnek mielony	0.3 g	1 x szczypta
☐	Koperek	30 g	3 x łyżka
☐	Oregano suszone	1 g	0.25 x łyżka
☐	Pieprz czarny	1.2 g	4 x szczypta
☐	Sól	0.6 g	2 x szczypta
<i>Warzywa</i>			
☐	Burak	60 g	0.5 x sztuka
☐	Cebula	50 g	0.5 x sztuka
☐	Ciecierzycza gotowana	80 g	4 x łyżka
☐	Czosnek	5 g	1 x ząbek
☐	Fasolka szparagowa żółta mrożona	100 g	-
☐	Kapusta kiszona	55 g	0.5 x szklanka
☐	Marchew	90 g	2 x sztuka
☐	Natka pietruszki	36 g	3 x łyżka
☐	Pomidor	170 g	1 x sztuka
☐	Rukola	20 g	1 x garść
☐	Suszony pomidor w zalewie z oleju	40 g	2 x sztuka
☐	Szczypiorek	10 g	2 x łyżka

Lista zakupów

Dzień: 6



Mgr Natalia Kupść

Natalia Kupść

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<i>Inne</i>			
☐	Bulion warzywny	120 g	0.5 x szklanka
<i>Owoce</i>			
☐	Truskawki mrożone	130 g	-
<i>Tłuszcze i oleje</i>			
☐	Oliwa z oliwek	15 g	1 x łyżka, 1 x łyżeczka
<i>Napoje</i>			
☐	Sok z cytryny	6 g	2 x łyżeczka
<i>Nasiona i orzechy</i>			
☐	Nasiona chia	24 g	2 x łyżka
☐	Płatki migdałowe	10 g	1 x łyżka
<i>Mięso</i>			
☐	Pierś z indyka	150 g	-
☐	Pierś z kurczaka	120 g	-
<i>Produkty zbożowe</i>			
☐	Chleb razowy	140 g	4 x kromka
☐	Kasza jęczmienna pęczak	50 g	-
☐	Płatki owsiane	20 g	2 x łyżka
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
☐	Jogurt grecki	60 g	3 x łyżka
☐	Jogurt naturalny	60 g	3 x łyżka
☐	Mleko 2%	115 g	0.5 x szklanka
☐	Ser parmezan tarty	8 g	1 x łyżka
☐	Ser twarogowy półtłusty	120 g	4 x plaster
<i>Warzywa</i>			
☐	Cebula	50 g	0.5 x sztuka
☐	Czosnek	10 g	2 x ząbek
☐	Ogórek świeży	45 g	0.25 x sztuka
☐	Oliwki	18 g	6 x sztuka
☐	Papryka czerwona	287.5 g	1.25 x sztuka
☐	Pomidor koktajlowy	160 g	8 x sztuka
☐	Salata rzymska	140 g	4 x liść
☐	Szczypiorek	10 g	2 x łyżka
<i>Przyprawy i zioła</i>			
☐	Bazylia suszona	0.3 g	1 x szczypta
☐	Majeranek suszony	4 g	1 x łyżeczka
☐	Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
☐	Ocet winny	6 g	1 x łyżka
☐	Oregano suszone	0.3 g	1 x szczypta
☐	Papryczka chili suszona	0.6 g	2 x szczypta
☐	Papryka słodka w proszku	1.8 g	6 x szczypta
☐	Pieprz czarny	1.5 g	5 x szczypta
☐	Sól	0.6 g	2 x szczypta
☐	Tymianek suszony	1.25 g	0.5 x łyżka

Lista zakupów

Dzień: 7



Mgr Natalia Kupść

Natalia Kupść

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
Owoce			
☐	Jabłko	340 g	2 x sztuka
Inne			
☐	Erytrytol	10 g	1 x łyżka
Mięso			
☐	Schab wieprzowy	150 g	-
Ryby i owoce morza			
☐	Dorsz	200 g	-
Napoje			
☐	Sok z cytryny	3 g	1 x łyżeczka
Produkty zbożowe			
☐	Grahamka	75 g	1 x sztuka
☐	Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
Tłuszcze i oleje			
☐	Olej rzepakowy	5 g	1 x łyżeczka
☐	Oliwa z oliwek	25 g	2 x łyżka, 1 x łyżeczka
Nabiał i produkty jajeczne			
☐	Jajko	50 g	1 x sztuka
☐	Kefir	240 g	1 x szklanka
☐	Mleko 2%	60 g	4 x łyżka
☐	Ser mozzarella light	40 g	2 x plaster
Przyprawy i zioła			
☐	Bazylia suszona	0.9 g	3 x szczypta
☐	Cynamon	2 g	0.5 x łyżeczka
☐	Koperek	5 g	1 x łyżeczka
☐	Liść laurowy	0.3 g	1 x sztuka
☐	Majeranek suszony	8 g	2 x łyżeczka
☐	Papryczka chili suszona	0.3 g	1 x szczypta
☐	Papryka słodka w proszku	0.6 g	2 x szczypta
☐	Pieprz czarny	1.8 g	6 x szczypta
☐	Sól	0.9 g	3 x szczypta
☐	Ziele angielskie	1 g	1 x sztuka
Warzywa			
☐	Cebula	50 g	0.5 x sztuka
☐	Czosnek	10 g	2 x ząbek
☐	Marchew	45 g	1 x sztuka
☐	Ogórek świeży	45 g	0.25 x sztuka
☐	Papryka czerwona	57.5 g	0.25 x sztuka
☐	Pietruszka (korzeń)	80 g	1 x sztuka
☐	Pomidor	340 g	2 x sztuka
☐	Por	35 g	0.25 x sztuka
☐	Przecier pomidorowy	60 g	4 x łyżka
☐	Salata lodowa	60 g	2 x liść
☐	Seler korzeniowy	60 g	1 x plaster
☐	Ziemniak	225 g	3 x sztuka