

poniedziałek	wtorek	środa
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Sok marchwiowy Kanapki z jajkiem, awokado i szczypiorkiem, słupki papryki	Owsianka z bananem i kiwi	Kasza jaglana z truskawkami i orzechami
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Koktajl malinowy z otrębami i migdałami	Sałatka cezar z łososiem	Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem
Obiad	Obiad	Obiad
Indyk z tymiankiem i rozmarynem z kaszą oraz surówką	Sok pomarańczowo-grejpfrutowy Spaghetti z sosem z czerwonej soczewicy	Ogórki kiszone Pieczony dorsz i frytki z batatów
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb z szynką i pomidorem + serek wiejski z pestkami dyni	Tortilla z kurczakiem i pomidorową sałwą	Sałatka z kozim serem, burakiem i gruszką



poniedziałek

► Śniadanie (572kcal)

Sok marchwiowy (54kcal)

1/3 opakowania
(120ml)

Kanapki z jajkiem, awokado i szczypiorkiem, słupki papryki (518 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (110g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (90g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo/pół miękko. Na pieczywo ułożyć plastry awokado i jaja, posypać szczypiorkiem. Podawać ze słupkami papryki.

► II śniadanie (390kcal)

Koktajl malinowy z otrębami i migdałami (390 kcal)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 opakowanie (200g)
- Maliny - 1 i 1/2 szklanki (180g)
- Migdały, płatki - 2 łyżki (20g)
- Miód pszczele - 1 łyżeczka (12g)
- Otręby owsiane - 2 łyżki (14g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

► Obiad (667kcal)

Indyk z tymiankiem i rozmarynem z kaszą oraz surówką (667 kcal)

1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (220g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pomidor - 1 sztuka (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 8 łyżek (80g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Mięso z piersi indyka skropić olejem i przyprawić pieprzem oraz odrobiną soli. Posypać tymiankiem i rozmarynem. Przyprawione mięso zawinąć w folię do pieczenia i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Zapiekać około 20 minut. 5 minut przed końcem pieczenia odwinąć mięso. Podawać z ugotowaną kaszą oraz surówką.

Surówka: pokroić pomidora i paprykę. Połączyć sosem winegret (oliwa, sok z cytryny, majeranek) i posypać posiekanym szczypiorkiem.

► Kolacja (455kcal)

Chleb z szynką i pomidorem + serek wiejski z pestkami dyni (455 kcal)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (60g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (75g)
- Serek wiejski - 1 opakowanie (200g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Masło ekstra - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, na wierzch położyć szynkę i pokrojonego pomidora. Serek wiejski wymieszać z pestkami dyni.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Białko ogółem:	123.77 g
Tłuszcz:	80.58 g	Węglowodany ogółem:	257.55 g



wtorek

► Śniadanie (585kcal)

Owsianka z bananem i kiwi (585 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 5 sztuk (20g)
- Len, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (240ml)



Sposób przygotowania:

Mleko zagotować i zalać gorącym przygotowane w misce płatki. Odstawić na chwilę, aby płatki zmiękły. Banana pokroić w plasterki. Kiwi podzielić na ćwiartki i następnie pokroić w plasterki.

Następnie ułożyć pozostałe składniki na górze owsianki. Przed zjedzeniem wymieszać całość.

Mleko krowie można zastąpić napojem roślinnym (np. migdałowym), bez dodatku cukru, wzbogacanym w wapń.

► II śniadanie (447kcal)

Sałatka cezar z łososem (447 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/7 opakowania (25g)
- Majonez - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżeczka (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Bazylia, suszona - 2 szczypty (2g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 plastry (40g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Sałata rzymska - 1/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Sałatę rzymską umyć i porwać na mniejsze kawałki. Wędzonego łososa pokroić na paski o szerokości około 2 cm. Chleb pokroić w kosteczki. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć na nim chleb na złoty kolor. Majonez wymieszać z jogurtem, 2 łyżkami wody, sokiem z cytryny i bazylią suszoną. Następnie na talerzu położyć sałatę, pokrojone na pół pomidorki i łososa. Posypać kawałkami sera mozzarella, połączyć sosem i posypać grzankami.

► Obiad (704kcal)

Sok pomarańczowo-grejpfrutowy (53kcal)

1/2 szklanki (125ml)

Spaghetti z sosem z czerwonej soczewicy (651 kcal)

1 porcja



- Soczewica czerwona, nasiona suche - 5 łyżek (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 szklanka (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2 sztuki (300g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pomidory suszone w oleju - 3 plastry (21g)



Sposób przygotowania:

Do gotującej się wody wsypać opłukaną soczewicę i gotować ją przez 15 minut. Cebulę i czosnek pokroić i zeszklić na patelni z oliwą, następnie dodać do ugotowanej soczewicy. Do garnka wrzucić także pokrojone pomidory (świeże i suszone) i przyprawy, następnie zblendować na gładki sos i tak przygotowany gotować około 15 minut. Gotowym sosem połączyć ugotowany makaron.

► Kolacja (431kcal)

Tortilla z kurczakiem i pomidorową salsą (431 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/2 łyżeczki (7g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (75g)
- Liście kolendry, suszone - 1 szczypta (1g)
- Majeranek, suszony - 1 szczypta (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 2 liście (80g)
- Sok z limonki - 1/2 łyżki (3ml)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w paski, połączyć jedną łyżeczką oleju i posypać pieprzem oraz majerankiem. Odstawić na ok. 10 minut, następnie rozgrzać patelnię i smażyć mięso, aż się zarumieni. Dodać koncentrat pomidorowy i smażyć jeszcze przez moment. Odstawić mięso, aby ostygło i dorzucić posiekaną kolendrę. Sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki. Na placku tortilli położyć mięso oraz sałatę i mocno zwinąć. Obok położyć salsę pomidorową.

Salsa: pomidory oraz cebulę pokroić w drobną kostkę i przełożyć do miski, dodać drobno posiekaną kolendrę, sok z limonki, czosnek.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2167 kcal	Białko ogółem:	114.98 g
Tłuszcz:	80.74 g	Węglowodany ogółem:	259.56 g



środa

► Śniadanie (553kcal)

Kasza jaglana z truskawkami i orzechami (553 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 5 sztuk (20g)
- Kasza jaglana - 7 łyżek (70g)
- Miód pszczeni - 1 łyżeczka (12g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 6 łyżek (120g)



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną przepłukać kilkakrotnie wodą, a następnie ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Do ugotowanej kaszy dodać miód i delikatnie podgrzewać razem (około 2 minuty) mieszając kaszę. Odstawić z gazu i dodać orzechy, jogurt oraz truskawki, następnie wymieszać. Od razu podawać.



► II śniadanie (429kcal)

Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem (429 kcal)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 3 i 1/2 kromki (105g)
- Pomidor - 1 sztuka (150g)
- Bazylia, suszona - 2 szczypty (2g)
- Oregano, suszone - 2 szczypty (2g)
- Ser mozzarella, częściowo odtłuszczone mleko - 3 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

Na chlebie ułożyć plastry pomidora, sera mozzarella i posypać ziołami. Zapiekać w piekarniku 5-10 minut w 200 stopniach, do momentu rozpuszczenia sera.

► Obiad (711kcal)

Ogórki kiszzone (20kcal)

3 sztuki (180g)

Pieczony dorsz i frytki z batatów (691 kcal)

1 porcja

- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)
- Batat - 2 sztuki (470g)



Sposób przygotowania:

Bataty obrać i pokroić jak frytki. Dać je do miski, dodać oliwę z oliwek, przyprawy, wymieszać. Wyłożyć na papier do pieczenia i piec w 180 stopniach przez 30-40 minut. Rybę przyprawić solą i pieprzem i włożyć do piekarnika po 20-25 min od pieczenia się batatów. Warzywa pokroić i podawać wraz z rybą i frytkami.

► Kolacja (489kcal)

Sałatka z kozim serem, burakiem i gruszką (489 kcal)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 3 sztuki (12g)
- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Chleb razowy - 3/4 kromki (30g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (75g)
- Miód pszczeli - 1 łyżeczka (12g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser kozi, miękki - 1/3 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mix sałat - 4 garście (100g)



Sposób przygotowania:

Buraka umyć, a następnie wstawić do piekarnika na godzinę na 200 stopni. Po wyjęciu z piekarnika ostudzić i obrać. Można również ugotować go w garnku, jednak wtedy straci więcej smaku i cennych właściwości. Mix sałat przełożyć do miski. Gruszkę obrać ze skórki, pokroić na małe kawałki. Buraka pokroić w cienkie plastry, orzechy pokruszyć. Składniki dodać do sałaty, a następnie rozdrobiony ser kozi. Do szklanki wlać oliwę, dołożyć musztardę i miód. Całość dokładnie wymieszać do czasu powstania jednolitej konsystencji. Tak przygotowanym dressingiem polać sałatkę. Podawać z pieczywem.

Upiec/ugotować buraka można dzień wcześniej i przechowywać go w lodówce.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	112.97 g
Tłuszcz:	69.17 g	Węglowodany ogółem:	289.36 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3



Produkty zbożowe

Chleb razowy	30g (3/4 kromki)
Chleb żytni razowy	285g (9 i 1/2 kromki)
Kasza jaglana	70g (7 łyżek)
Kasza jęczmienna, pęczak	80g (8 łyżek)
Makaron pełnoziarnisty	80g (1 szklanka)
Otręby owsiane	14g (2 łyżki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Batat	470g (2 sztuki)
Burak	50g (1/2 sztuki)
Cebula	25g (1/4 sztuki)
Cebula czerwona	25g (1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Mix sałat	100g (4 garście)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	180g (3 sztuki)
Papryka czerwona	180g (3/4 sztuki)
Pomidor	750g (5 sztuk)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Pomidory suszone w oleju	21g (3 plastry)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Sałata lodowa	80g (2 liście)
Sałata rzymska	150g (1/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	10g (2 liście)
Soczewica czerwona, nasiona suche	50g (5 łyżek)
Szczypiorek	12g (2 i 1/3 łyżki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	120g (6 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	225g (1 i 1/4 opakowania)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	240ml (1 szklanka)
Ser kozi, miękki	50g (1/3 sztuki)
Ser mozzarella, częściowo odtłuszczone mleko	60g (3 plastry)
Ser mozzarella, pełne mleko	40g (2 plastry)

Serek wiejski

200g (1 opakowanie)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	110g (2 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	220g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g (3/4 sztuki)
Szynka z indyka	30g (2 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1 łyżeczka)
Olej rzepakowy	5ml (1 łyżeczka)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	42ml (4 i 1/4 łyżki)



Cukier i słodczy

Miód pszczele	36g (3 łyżeczki)
---------------	------------------



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	250g (1 i 2/3 sztuki)
Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	70g (1/2 sztuki)
Banan	60g (1/2 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Gruszka	75g (1/2 sztuki)
Kiwi	75g (1 sztuka)
Len, nasiona	10g (1 łyżka)
Maliny	180g (1 i 1/2 szklanki)
Migdały, płatki	20g (2 łyżki)
Orzechy włoskie	52g (13 sztuk)
Truskawki	150g (1 szklanka)



Napoje

Sok marchwiowy	120ml (1/3 opakowania)
----------------	------------------------



Sok pomarańczowo-grejpfrutowy	125ml (1/2 szklanki)
Sok z cytryny	9ml (1 i 1/2 łyżki)
Sok z limonki	3ml (1/2 łyżki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	4g (4 szczypty)
Koncentrat pomidorowy 30%	7g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1 szczypta)
Majeranek, suszony	1g (1 szczypta)
Majonez	10g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Oregano, suszone	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	5g (5 szczypt)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1 szczypta)