

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Jadłospis

Plan żywieniowy dla młodego sportowca

2000 kcal

Dietetyk Agnieszka Niewiadomska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00 Kanapka z szynką i warzywami	ŚNIADANIE 07:00 Kanapka z jajkiem	ŚNIADANIE 07:00 Grzanki z twarogiem	ŚNIADANIE 07:00 Cynamonowa jaglanka z winogronem	ŚNIADANIE 07:00 Pasta z makreli Chleb żytni na zakwasie Papryka czerwona	ŚNIADANIE 07:00 Pełnoziarniste tosty francuskie z dżemem	ŚNIADANIE 07:00 Owsianka z daktylami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Jogurt z musli	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Czerwone smoothie	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Mus owocowy	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Kanapka z miodem i sok	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Batony owocowe z ziarnami	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Koktajl szpinakowo - truskawkowy	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00 Ciasto z dżemem figowym
OBIAD 13:00 Pieczony łosoś z cukinią	OBIAD 13:00 Szaszłyki warzywne z kurczakiem Ryż brązowy	OBIAD 13:00 Spring rolls z kurczakiem	OBIAD 13:00 Zdrowe burgery	OBIAD 13:00 Naleśniki ze szpinakiem	OBIAD 13:00 Faszerowana papryka z wołowiną	OBIAD 13:00 Pieczone frytki Mizeria Pierś z kurczaka w sezamie
PODWIECZOREK 16:00 Mus z gruszki i truskawkami	PODWIECZOREK 16:00 Orzechy nerkowca Figi suszone	PODWIECZOREK 16:00 Energetyczna przekąska morelowo - migdałowa	PODWIECZOREK 16:00 Sałatka owocowa z ananasm	PODWIECZOREK 16:00 Sałatka warzywna	PODWIECZOREK 16:00 Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym	PODWIECZOREK 16:00 Zupa krem z zielonego groszku z mleczkiem kokosowym
KOLACJA 19:00 Pomidorowa bruschetta	KOLACJA 19:00 Surówka z buraków Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej (porcja)	KOLACJA 19:00 Sałatka Caprese ze szpinakiem Kotlety z soczewicy i kaszy jaglanej (porcja)	KOLACJA 19:00 Naleśniki ze szpinakiem	KOLACJA 19:00 Makaron spaghetti z pesto	KOLACJA 19:00 Kanapka z warzywami Pasta z makreli	KOLACJA 19:00 Twarożek z kiwi i miodem Bułki grahamki
K: 2019.0 / B: 82.3 T: 74.2 / WP: 234.5 F: 40.0 / WW: 23.5	K: 1968.0 / B: 73.7 T: 62.6 / WP: 258.5 F: 47.5 / WW: 25.8	K: 1973.0 / B: 88.5 T: 71.5 / WP: 223.1 F: 39.6 / WW: 22.5	K: T: F:		: 1890.1 / B: 75.9 : 71.0 / WP: 226.7 : 38.6 / WW: 22.9	K: 2050.0 / B: 88.3 T: 70.3 / WP: 251.7 F: 36.0 / WW: 25.2



KOMENTARZ

Ogólne zasady zdrowej zbilansowanej diety są Wam już znane. Wiecie już jakie posiłki powinien spożywać młody sportowiec w zależności od pory treningu, a także jakie składniki diety są ważne i co za tym idzie jak komponować taką dietę.

Dzisiaj chcemy Wam przedstawić gotowe rozwiązanie. Jadłospis 7-dniowy do wykorzystania dla aktywnego fizycznie chłopca w wieku około 10- 11 lat. Kaloryczność jadłospisu to około 2000 kcal. Możecie z niego korzystać całą rodziną. Pamiętajcie jedynie o tym, że porcje są uzależnione od indywidualnych preferencji, a przedstawiony plan żywieniowy może być dla Was przykładem jak wygląda różnorodna odpowiednio zbilansowana dieta.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:335.1 / B:21.2 / T:7.5 / WP:40.1 / F:6.4 / WW:4.1

KANAPKA Z SZYNKĄ I WARZYWAMI

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Szynka z indyka - 90 g (6 x Plasterek)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Pieczyczo posmaruj masłem. Połóż na nim szynkę, pokrojoną w plastry paprykę i posyp posiekany szczypiorkiem. Smacznego.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:432.2 / B:13.9 / T:8.6 / WP:70.3 / F:8.8 / WW:7.0

JOGURT Z MUSLI

Śliwki bez pestek, suszone - 28 g (4 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Morele, suszone - 40 g (5 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)

Płatki wymieszaj z jogurtem i pokrojonymi drobno owocami. Smacznego.

OBIAD 13:00

K:532.8 / B:32.2 / T:23.7 / WP:46.1 / F:5.0 / WW:4.6

PIECZONY ŁOSOŚ Z CUKINIĄ

Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.33 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 120 g (1.2 x Porcja)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (2 x Szczypta)

Filet z łososia połóż na desce skórka do dołu i przeciągając nożem między skórka a mięsem odetnij skórę. Filet opłucz i włóż do głębokiego talerza, dopraw solą, pieprzem, skrop sosem sojowym, sokiem z cytryny, olejem roślinnym i syropem klonowym. Wymieszaj i zostaw do zamarynowania najlepiej na 1 godzinę jeśli nie masz czasu możesz zamarynować i wstawić do piekarnika. Piekarnik nagrzej do 250 stopni C, łososia ułóż w żaroodpornym naczyniu, polej resztą marynaty i piecz przez 15 minut. Cukinię pokrój w kostkę, dopraw solą i pieprzem i piecz razem z łososiem. Zagotuj osoloną wodę w garnku z dodatkiem kurkumy, wsyp kaszę i gotuj pod przykryciem przez 15 minut (lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu). Ugotowaną kaszę włóż do naczynia z łososiem i warzywami, wymieszaj. Posyp koperkiem i skrop cytryną. Smacznego.

PODWIECZOREK 16:00

K:344.5 / B:7.0 / T:19.2 / WP:31.6 / F:8.5 / WW:3.2

MUS Z GRUSZKI I TRUSKAWKAMI

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Truskawki - 210 g (3 x Garść)

Owoce zblenduj na mus. Przełóż do miseczki i obsyp posiekanymi orzechami. Smacznego.

KOLACJA 19:00

K:374.4 / B:8.0 / T:15.2 / WP:46.4 / F:11.3 / WW:4.7

POMIDOROWA BRUSCHETTA

Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 Łyżka)
Pomidor - 180 g (1.5 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 90 g (3 x Kromka)

Pieczyczo posmaruj oliwą i zapiecz w tosterze lub piekarniku. Pomidora sparz, obierz i pokrój w cienką kostkę i ułóż na pieczywie. Całość skrop oliwą, posyp oliwkami i przypraw solą, pieprzem i bazylią. Smacznego.

⌚ 20
🕒 40



ŚNIADANIE 07:00

K:329.7 / B:13.2 / T:11.2 / WP:40.0 / F:8.1 / WW:4.0

KANAPKA Z JAJKIEM

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Sałata - 15 g (3 x Liść)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Ugotuj jajko. Chleb posmaruj masłem. Na chleb nałóż sałatę, pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego ogórka. Smacznego.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:213.4 / B:4.1 / T:1.2 / WP:41.3 / F:9.7 / WW:4.1

CZERWONE SMOOTHIE

Grejpfrut - 220 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 60 g (1.5 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

DODATKOWO 3 KOSTKI LODU

Owoce i warzywa umyj, osusz, obierz i pokrój. Zmiksuj je z kostkami lodu. Gotowe smoothie udekoruj plasterkami ogórka. Smacznego.

OBIAD 13:00

K:431.5 / B:28.8 / T:12.8 / WP:45.2 / F:9.6 / WW:4.5

SZASZŁYKI WARZYWNE Z KURCZAKIEM

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)

- Mięso pokrój na kawałki i dopraw słodką papryką w proszku, rozmarynem, pieprzem i solą. Skrop olejem.
- Cukinię, bakłażana i cebulę pokrój w plastry.
- Nadziewaj na drewniany patyczek na przemian mięsem i warzywami.
- Zawiń szaszłyk w folię aluminiową i piecz w rozgrzanym piecu w temperaturze 180, przez 30 minut.

RYŻ BRĄZOWY

Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:593.0 / B:13.9 / T:27.3 / WP:72.5 / F:12.8 / WW:7.3

ORZECHY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 60 g (4 x Łyżka)

1. Zjedz orzechy nerkowca.

FIGI SUSZONE

Figi, suszone - 84 g (6 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:400.4 / B:13.7 / T:10.1 / WP:59.6 / F:7.4 / WW:5.9

SURÓWKA Z BURAKÓW

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

- Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.
- Cebulę pokrój bardzo drobno i wymieszaj z burakiem i olejem.
- Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PORCJA) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza jaglana - 104 g (8 x Łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 36 g (3 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 15 g (1 x Łyżka)



Ugotuj soczewicę i kaszę jaglaną. Posiekaj drobno cebulę. Zmiksuj składniki razem z ulubionymi przyprawami, np solą, pieprzem, tymiankiem. Uformuj kotlecki i posmaruj małą ilością oleju. Piecz w nagrzanym piekarniku. Smacznego.

SUMAK: 1968.0 B: 73.7 T: 62.6 WP: 258.5 F: 47.5 WW: 25.8



ŚNIADANIE 07:00

K:379.8 / B:26.7 / T:8.5 / WP:43.8 / F:9.0 / WW:4.4

GRZANKI Z TWAROGIEM

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Kiełki brokoła - 16 g (2 x Łyżka)

Podpiecz kromki chleba w tosterze lub na patelni bez tłuszczu, by były chrupiące. Ser wymieszaj z szczyptą soli, oregano i nasionami słonecznika. Nałóż na grzanki po kolei: twarożek, szpinak, kiełki. Smacznego.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:187.2 / B:2.6 / T:1.7 / WP:36.2 / F:7.8 / WW:3.7

MUS OWOCOWY

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 110 g (1.47 x Sztuka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Zmiksuj owoce na mus. Smacznego.

OBIAD 13:00

K:675.7 / B:26.9 / T:33.8 / WP:60.6 / F:10.6 / WW:6.1

SPRING ROLLS Z KURCZAKIEM

Filet z kurczaka (wędzony) - 60 g (0.6 x Porcja)
Masło orzechowe - 20 g (1.33 x Łyżeczka)
Papier ryżowy - 54 g (6 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Sos:

Dodatkowo przygotuj 3 łyżki sosu sojowego, opcjonalnie kilka łyżek wody, wg uznania. Zetrzyj imbir, przeciśnij czosnek przez praskę. Wymieszaj imbir, czosnek, sos sojowy, masło orzechowe, sok z cytryny i opcjonalnie wodę.

Spring rolls:

Namocz papier w wodzie, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Nałóż sałatę, kurczaka, kawałki awokado, paprykę w paskach. Ciasno zawiń. Podaj z sosem.

Smacznego.

PODWIECZOREK 16:00

K:212.1 / B:4.9 / T:7.7 / WP:27.8 / F:6.1 / WW:2.8

ENERGETYCZNA PRZEKĄSKA MORELOWO - MIGDAŁOWA (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Morele, suszone - 144 g (18 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)
Migdały - 37 g (2.47 x Łyżka)



Zmiksuj najpierw migdały z 2 łyżkami wody, by uzyskać kleistą, wilgotną mąkę. Dodaj do migdałów płatki owsiane i morele. Miksuj do uzyskania plastycznej pasty. By pasta nie lepiała się za bardzo do rąk, włóż masę na 30 minut do zamrażarki. Podziel masę na 4 równe części i formuj kuleczki. Obtocz w wiórkach. Smacznego.

KOLACJA 19:00

K:518.2 / B:27.5 / T:19.8 / WP:54.6 / F:6.1 / WW:5.5

SALAATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

Rukola - 40 g (2 x Garść)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ser mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Ser i pomidor pokrój w plastry i ułóż na liściach rukoli. Skrop oliwą i posyp oregano. Smacznego.

KOTLETY Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ (PORCJA) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1973.0 B: 88.5 T: 71.5 WP: 223.1 F: 39.6 WW: 22.5



ŚNIADANIE 07:00

K:408.4 / B:14.2 / T:8.7 / WP:65.8 / F:5.3 / WW:6.5

CYNAMONOWA JAGLANKA Z WINOGRONEM

Winogrona - 70 g (1 x Garść)
Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Orzechy pistacjowe - 9 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

1. Kaszę gotuj do miękkości na mleku z cynamonem.
2. Wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone i wypestkowane winogrona.
3. Posyp pistacjami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:365.1 / B:6.8 / T:5.6 / WP:69.0 / F:4.3 / WW:6.9

KANAPKA Z MIODEM I SOK

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)

Chleb posmaruj masłem i miodem. Zjedz z sokiem.

OBIAD 13:00

K:491.3 / B:35.0 / T:19.2 / WP:39.3 / F:7.3 / WW:3.9

ZDROWE BURGERY

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Ogórki, kiszzone - 60 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sałata - 5 g (1 x Liść)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Musztarda - 5 g (0.5 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ser, cheddar pełnotłusty - 15 g (1 x Plasterek)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

DODAJ ULUBIONE PRZYPRAWY NP. PAPRYKA WĘDZONA SŁODKA, PAPRYKA CHILLI, KURKUMA, TYMIANEK, OREGANO, SÓL, PIEPRZ. MOŻESZ TEŻ UŻYĆ GOTOWEJ MIESZANKI EKO DO MIĘSA Z GRILLA. Mięso dopraw musztardą, wyciśniętym czosnkiem, drobno posiekaną pietruszką oraz ulubionymi przyprawami. Dodaj 4 łyżki zimnej wody i całość ugniataj rękami około 3 minuty. Z mięsa uformuj burgery o 1 cm większe od średnicy bułki. Umieść na talerzu, przykryj folią i odstaw do lodówki. Po 30 minutach przygotowane mięso posmaruj olejem i smaź na mocno rozgrzanej patelni grillowej lub na zwykłej patelni po 4 minuty z każdej strony. Pomidor i ogórek pokrój w drobną kostkę, dopraw solą i pieprzem, dodaj posiekany szcypiorek. Całość wymieszaj. Cebulę obierz i pokrój w talarki. Bułki podpiecz przez 2 minuty w 180 stopniach, lub od razu przekrój, wyłóż sałatę, usmażone mięso, ser, pomidory z ogórkiem i czerwoną cebulę. Smacznego.

PODWIECZOREK 16:00

K:357.9 / B:7.0 / T:20.5 / WP:32.7 / F:7.5 / WW:3.2

SALAATKA OWOCOWA Z ANANASEM

Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 18 g (3 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ananas - 120 g (1.5 x Plaster)

Owoce pokrój w kostkę i posyp wiórkami kokosowymi. Polej jogurtem i posyp wiórkami i słonecznikiem. Smacznego.

KOLACJA 19:00

K:476.8 / B:20.3 / T:19.7 / WP:49.6 / F:10.0 / WW:5.0

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szpinak, mrożony - 300 g (3 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Mąka żytnia, typ 1400 - 120 g (8 x Łyżka)



Mąkę wymieszaj z jajkiem, mlekiem, solą. Smaż naleśniki na małej ilości tłuszczu. Na drugiej patelni podduś mrożony szpinak z czosnkiem, cebulą i dopraw go do smaku solą i pieprzem. Naleśniki posmaruj farszem. Zwiń naleśniki. Smacznego.

SUMAK: 2099.4 B: 83.3 T: 73.8 WP: 256.4 F: 34.3 WW: 25.6



ŚNIADANIE 07:00

K:380.4 / B:19.7 / T:12.2 / WP:42.3 / F:6.6 / WW:4.3

PASTA Z MAKRELI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)

Makrela, wędzona - 125 g (1 x Sztuka)

Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)



Usuń ości z makreli. Zetrzyj ogórka na tarce, pokrój szczypiorek. Zmiksuj składniki z ulubionymi przyprawami. Smacznego

CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

PAPRYKA CZERWONA

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:318.2 / B:7.7 / T:15.2 / WP:34.7 / F:6.1 / WW:3.5

BATONY OWOCOWE Z ZIARNAMI (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Dynia, pestki, łuskane - 60 g (6 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 60 g (6 x Łyżka)

Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x Łyżka)

Morele, suszone - 88 g (11 x Sztuka)

Śliwki bez pestek, suszone - 70 g (10 x Sztuka)

Daktyl, suszone - 90 g (18 x Sztuka)



1. Rozpuść olej i wymieszaj z owocami. Zmiksuj, tak by otrzymać pastę owocową z małymi kawałeczkami owoców.
2. Dodaj do blendera ziarna. Miksuj do pasty z małymi kawałeczkami.
3. Przełóż do formy i ciasno ugnieć. Przykryj papierem do pieczenia i przygnieć czymś ciężkim, by się ciasno zbiło.
4. Podziel na 5 batoników. Przechowuj w lodówce.

OBIAD 13:00

K:476.8 / B:20.3 / T:19.7 / WP:49.6 / F:10.0 / WW:5.0

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

K:307.6 / B:18.8 / T:5.1 / WP:39.7 / F:11.2 / WW:4.1

SAŁATKA WARZYWNA

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 60 g (3.75 x Łyżka)

Papryka czerwona - 100 g (0.71 x Sztuka)

Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 20 g (1.33 x Łyżka)

Sałata - 50 g (10 x Liść)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Pokrój pomidora, paprykę, szynkę i oliwki. Sałatę rozdrobnij. Dorzuć groszek i wymieszaj wszystkie składniki. Przypraw pieprzem i bazylią i ulubionymi ziołami. Z pieczywa zrób grzanki i pokrój je na kwadraciki. Posyp sałatkę grzankami. Smacznego.

KOLACJA 19:00

K:602.8 / B:19.6 / T:23.8 / WP:76.0 / F:4.9 / WW:7.6

MAKARON SPAGHETTI Z PESTO

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Makaron spaghetti - 100 g (2 x Porcja)

Orzechy, oliwę, bazylię, pietruszkę, czosnek i ser zmiksuj w blenderze na gładki sos. Makaron ugotuj i wymieszaj z pesto. Podawaj z świeżą rukolą. Smacznego.

SUMA K: 2085.8 B: 86.2 T: 75.9 WP: 242.4 F: 38.8 WW: 24.4



Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:447.0 / B:13.2 / T:17.8 / WP:62.3 / F:5.9 / WW:6.3

PEŁNOZIARNISTE TOSTY FRANCUSKIE Z

DŻEMEM Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Dżem 100% owoców (różne rodzaje) - 45 g (3 x Łyżeczka)

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Jaja kurze całe - 55 g (0.98 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Bułkę pokrój na kromki. Roztrzep jajko z mlekiem. Na patelni rozgrzej olej. Namocz kromki w mleku i jajku. Smaż na złoty kolor z obu stron. Posmaruj dżemem. Smacznego.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:186.4 / B:4.9 / T:1.4 / WP:35.2 / F:7.0 / WW:3.6

KOKTAJL SZPINAKOWO - TRUSKAWKOWY

Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Truskawki, mrożone - 200 g (2 x Porcja)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

1. Zmiksuj wszystkie składniki wraz z 100 ml wody mineralnej.

OBIAD 13:00

K:451.2 / B:26.7 / T:9.7 / WP:60.3 / F:8.2 / WW:6.1

FASZEROWANA PAPRYKA Z WOŁOWINĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)

Bułka tarta - 8 g (1 x Łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 13 g (0.52 x Łyżka)

Wołowina, polędwica - 50 g (0.5 x Porcja)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Zmiel mięso lub kup od razu zmielone. Obsmaż mięso z cebulką na małej ilości tłuszczu. Mięso wymieszaj z ugotowaną kaszą, jajkiem, koncentratem, bułką tarta, czosnkiem, pietruszką i ulubionymi przyprawami. Wypełnij paprykę farszem i piecz ok 30 minut w temperaturze 160 stopni na termoobiegu. Smacznego.

PODWIECZOREK 16:00

K:353.7 / B:10.1 / T:17.4 / WP:36.4 / F:9.4 / WW:3.7

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z MLECZKIEM KOKOSOWYM

(PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleczko kokosowe (21%) - 150 g (7.5 x Łyżka)

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)

Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Porcja)

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)



Dodatkowo przygotuj przyprawy: 1 łyżeczka curry, 1/2 łyżeczki mielonego kminku, 1/2 łyżeczki mielonego imbiru, pieprz i sól do smaku. Przypraw użyj wg gustu. Przygotuj 250 ml bulionu. Do gotującego się bulionu dodaj groszek i gotuj 15 minut. Dodaj mleczko i przyprawy. Gotuj przez chwilę. Zmiksuj blenderem na krem. Z chleba zrób grzanki i podaj do zupy. Smacznego.

KOLACJA 19:00

K:451.8 / B:21.0 / T:24.8 / WP:32.6 / F:8.1 / WW:3.2

KANAPKA Z WARZYWAMI

Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Cebula dymka - 10 g (0.5 x Sztuka)

Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)

Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)

PASTA Z MAKRELI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

Na kromkę ułóż plastry pomidora, oliwki i cebulkę pokrojone w plasterki. Skrop oliwą z oliwek i posyp pieprzem. Smacznego.

SUMA
226.7

K: 1890.1 B: 75.9 T: 71.0 WP:
F: 38.6 WW: 22.9



Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:570.2 / B:17.1 / T:11.7 / WP:93.8 / F:11.6 / WW:9.3

OWSIANKA Z DAKTYLAMAMI

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Daktyle, suszone - 60 g (12 x Sztuka)
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Ugotuj płatki na mleku. Do gotujących się płatków dodaj pokrojone daktyle i pestki dyni. Przełóż owsiankę do miseczek i posyp borówkami. Smacznego.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

K:259.4 / B:6.2 / T:9.5 / WP:35.4 / F:3.7 / WW:3.6

CIASTO Z DZEMEM FIGOWYM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
Mąka ryżowa - 50 g (5 x Łyżka)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x Łyżeczka)
Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)
Żółtko jaja kurzego - 20 g (1 x Sztuka)
Figi, suszone - 100 g (7.14 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x Łyżka)
Cukier kokosowy - 40 g (8 x Łyżeczka)



Jajka i żółtko umieść w wysokiej misce i ubij mikserem na niskich obrotach. Następnie zwiększ obroty i dodaj cukier, po jednej łyżce nadal ubijając. Kiedy wszystkie składniki się połączą ubijaj do uzyskania piany. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia. Dodawaj suche składniki do masy jajecznej po jednej łyżce mieszając na wolnych obrotach. Kiedy masa będzie puszysta przelej całość do foremki aluminiowej i włóż do piekarnika na 25 minut. W tym czasie przygotuj dżem figowy. Figi oczyść z twardych szypulek i pokrój na mniejsze kawałki, zalej wrzątkiem i poczekaj aż zmiękną. Łyżkę oleju kokosowego roztop i przelej do naczynia blendera. Dodaj odcedzone figi, i kilka łyżek wody w której się moczyły. Całość zmiksuj na gładki dżem. Ciasto wyjmij z piekarnika, ostudź i posmaruj dżemem figowym. Smacznego.

OBIAD 13:00

K:469.1 / B:28.9 / T:24.9 / WP:30.9 / F:5.4 / WW:3.0

PIECZONE FRYTKI

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Obrane i pokrojone ziemniaki wymieszaj z tłuszczem i ulubionymi przyprawami. Upiecz w piekarniku. Smacznego.

MIZERIA

Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)
Śmietana, 12% tłuszczu - 18 g (1 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Pokrój ogórki w plasterki. Pokrój drobno cebulę. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku. Smacznego.

PIERŚ Z KURCZAKA W SEZAMIE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Sezam, nasiona - 10 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Pierś dopraw solą, pieprzem i słodką papryką w proszku a następnie obtocz w sezamie. Rozgrzej olej na patelni i usmaż na złoty kolor, tj około 2 minuty z każdej strony. Smacznego.

PODWIECZOREK 16:00

K:353.7 / B:10.1 / T:17.4 / WP:36.4 / F:9.4 / WW:3.7

ZUPA KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z MLECZKIEM KOKOSOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00

K:397.6 / B:26.0 / T:6.7 / WP:55.2 / F:5.9 / WW:5.5

TWAROŻEK Z KIWII I MIODEM

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj pokrojone kiwi i miód.

SUMAK: 2050.0
WP: 251.7

B: 88.3
F: 36.0

T: 70.3
WW: 25.2

BUŁKI GRAHAMKI



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	120 g	1.5 x Plaster
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Bakłażan	100 g	0.5 x Sztuka
Banan	60 g	0.5 x Sztuka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Burak	200 g	2 x Sztuka
Cebula	380 g	3.8 x Sztuka
Cebula dymka	10 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	250 g	0.83 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Daktyl, suszone	150 g	30 x Sztuka
Figi, suszone	184 g	13.14 x Sztuka
Grejpfrut	220 g	1 x Sztuka
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	60 g	3.75 x Łyżka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kiełki brokuła	16 g	2 x Łyżka
Kiwi	185 g	2.47 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Morele, suszone	272 g	34 x Sztuka
Ogórek	340 g	8.5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x Sztuka
Ogórki, kiszane	60 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	60 g	4 x Łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	20 g	1.33 x Łyżka
Papryka czerwona	520 g	3.71 x Sztuka
Pietruszka, liście	36 g	6 x Łyżeczka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Rukola	60 g	3 x Garść
Rzodkiewka	75 g	5 x Sztuka
Salata	100 g	20 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3 x Łyżka
Szcypiorek	25 g	5 x Łyżeczka
Szpinak	125 g	5 x Garść
Szpinak, mrożony	300 g	3 x Porcja
Truskawki	350 g	5 x Garść
Truskawki, mrożone	200 g	2 x Porcja
Winogrona	70 g	1 x Garść
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Śliwki bez pestek, suszone	98 g	14 x Sztuka

ZBOŻOWE

Bułka tarta	8 g	1 x Łyżka
Kasza jaglana	169 g	13 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	110 g	7.33 x Łyżka
Makaron spaghetti	100 g	2 x Porcja
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	15 g	1 x Łyżka

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

Mąka żytnia, typ 1400	120 g	8 x Łyżka
Papier ryżowy	54 g	6 x Sztuka
Płatki owsiane	110 g	11 x Łyżka
Ryż brązowy	50 g	3.33 x Łyżka

INNE

Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Cukier kokosowy	40 g	8 x Łyżeczka
Dżem 100% owoców (różne rodzaje)	45 g	3 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	13 g	0.52 x Łyżka
Miód pszczeli	60 g	2.5 x Łyżka
Mleczko kokosowe (21%)	150 g	7.5 x Łyżka
Musztarda	5 g	0.5 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x Łyżeczka
Sos sojowy jasny	5 g	0.5 x Łyżka
Syrop klonowy	5 g	0.5 x Łyżka

NABIAŁ

Jaja kurcze całe	391 g	6.98 x Sztuka
Jogurt naturalny	300 g	15 x Łyżka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	700 g	2.8 x Szklanka
Ser mozzarella	60 g	4 x Porcja
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser, cheddar pełnotłusty	15 g	1 x Plasterek
Ser, parmezan	8 g	1 x Łyżka
Śmietana, 12% tłuszczu	18 g	1 x Łyżka
Żółtko jaja kurzego	20 g	1 x Sztuka

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane	70 g	7 x Łyżka
Masło orzechowe	20 g	1.33 x Łyżeczka
Migdały	37 g	2.47 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	9 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Sezam, nasiona	10 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	85 g	8.5 x Łyżka
Wiórki kokosowe	30 g	5 x Łyżka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Filet z kurczaka (wędzony)	60 g	0.6 x Porcja
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
Szynka z indyka	90 g	6 x Plasterek
Szynka z piersi kurczaka	45 g	3 x Plasterek
Wołowina, polędwica	50 g	0.5 x Porcja

PIECZYWO

Bułki grahamki	130 g	2 x Sztuka
Chleb graham	120 g	4 x Kromka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	90 g	3 x Kromka
Chleb żytni na zakwasie	330 g	11 x Kromka
Chleb żytni razowy	300 g	10 x Kromka



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

TŁUSZCZE

Masło ekstra	15 g	3 x Łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	40 g	2 x Łyżka
Olej rzepakowy	40 g	4 x Łyżka
Oliwa z oliwek	75 g	7.5 x Łyżka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	3 g	0.6 x Łyżeczka
Kurkuma	2 g	2 x Szczypta
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Sól biała	1 g	1 x Szczypta

NAPOJE

Sok cytrynowy	3 g	0.5 x Łyżka
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Woda	50 g	0.2 x Szklanka

RYBY I OWOCE MORZA

Makrela, wędzona	125 g	1 x Sztuka
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Porcja

