

SANDOZ



Zalecenia dietetyczne wraz z 30-dniową dieta 1500 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk - dietetyk, psychodietetyk

SANDOZ



Dlaczego zdrowa dieta jest ważna?

Autor: mgr Kacper Szewczyk - dietetyk, psychodietetyk

Dlaczego zdrowa dieta jest ważna?

Zdrowa dieta i tryb życia odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu optymalnego stanu zdrowia oraz przeciwdziałaniu wielu chorobom. Prawidłowe nawyki żywieniowe, zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna są kluczowe dla utrzymania prawidłowej masy ciała i regulacji ciśnienia krwi. Prawidłowe nawyki żywieniowe są fundamentem zdrowego stylu życia, który wpływa na ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego.

Zdrowa i zbilansowana dieta zapewnia organizmowi odpowiednią ilość niezbędnych składników odżywczych, takich jak witaminy, składniki mineralne, białka, węglowodany i tłuszcze. Odpowiednie spożycie tych składników odżywczych wspiera funkcjonowanie narządów, układu immunologicznego oraz procesów metabolicznych. Prawidłowy sposób żywienia jest kluczowym czynnikiem w zapobieganiu wielu chorobom, w tym otyłości, cukrzycy typu 2, chorobom układu

krążenia, nadciśnienia tętniczego i niektórym typom nowotworów. Spożywanie różnorodnych, świeżych produktów naturalnych zamiast przetworzonych i wysoko przetworzonych zmniejsza ryzyko wystąpienia tych schorzeń. Prawidłowa dieta pomaga utrzymać zdrową masę ciała poprzez dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości energii zgodnej z jego zapotrzebowaniem. Regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków zamiast przekąsek wysokokalorycznych pomaga w utrzymaniu równowagi energetycznej.

Dieta zbilansowana to plan żywieniowy, który zapewnia odpowiednią ilość wszystkich niezbędnych składników odżywczych, potrzebnych do utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Charakteryzuje się zróżnicowanym spożyciem wszystkich grup produktów spożywczych w odpowiednich proporcjach.



Oto główne cechy diety zbilansowanej

Różnorodność



Zbilansowana dieta opiera się na różnorodności spożywanych produktów. W skład diety zróżnicowanej wchodzi produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych: warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych, orzechy, tłuszcze roślinne, mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne. Taki sposób żywienia zapewnia dostęp do różnych składników odżywczych.

Odpowiednie proporcje makroskładników



Dieta zbilansowana zapewnia właściwe proporcje makroskładników, czyli białek, węglowodanów i tłuszczów, dostosowane do indywidualnych potrzeb organizmu.

Odpowiednie ilości kalorii



Zbilansowana dieta dostarcza odpowiednią ilość kalorii, odpowiadającą zapotrzebowaniu energetycznemu organizmu. Dla utrzymania prawidłowej masy ciała, ilość spożywanych kalorii powinna być zbilansowana z ilością spalaną przez aktywność fizyczną.

Ograniczenie produktów wysoko przetworzonych i żywności o niskim potencjale zdrowotnym



Dieta zbilansowana ogranicza spożycie produktów wysoko przetworzonych, bogatych w cukry dodane, tłuszcze nasycone i sól, które jednocześnie są też najczęściej źródłem nadprogramowych kalorii w diecie. Zaleca się unikanie żywności typu fast food, słodczy, słodzonych napojów i przekąsek wysokokalorycznych.

Prawidłowa ilość płynów



Zbilansowana dieta uwzględnia również odpowiednie spożycie płynów, zazwyczaj zaleca się picie co najmniej 2 litrów wody dziennie, choć dokładne zapotrzebowanie może się różnić w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej i warunków środowiskowych.

Za najzdrowszą dietę na świecie uznano dietę śródziemnomorską, która inspirowana jest tradycyjnymi zwyczajami kulinarnymi krajów południowego wybrzeża Morza Śródziemnego, takich jak Grecja, Włochy, Hiszpania i Portugalia. Charakteryzuje się bogactwem świeżych warzyw, owoców, orzechów, nasion, oliwy z oliwek, ryb, chudego mięsa. Znana jest z korzyści dla zdrowia serca, dzięki bogactwu składników odżywczych, przeciwutleniaczy i zdrowych tłuszczów.

Podobnymi wskazówkami, dopuszczając dodatkowo spożycie nabiału o niskiej zawartości tłuszczu, kieruje się dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), która opracowana

została w celu obniżenia ciśnienia krwi i zmniejszenia ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego.

Jednym z kluczowych elementów diety DASH jest ograniczenie spożycia soli, co pomaga obniżyć ciśnienie krwi. Zalecane jest spożywanie mniej niż 2300 mg (1 łyżeczka soli) sodu dziennie, a dla osób z nadciśnieniem tętniczym lub ryzykiem jego wystąpienia, ograniczenie do 1500 mg dziennie.

Badania pokazują, że diety śródziemnomorska i DASH mogą być także skuteczne w cukrzycy typu 2, otyłości i chorobach sercowo-naczyniowych.





Jak powinien wyglądać zbilansowany posiłek?

1/2 talerza powinny stanowić warzywa lub owoce

1/4 talerza powinien stanowić produkt będący źródłem białka

1/4 talerza powinny stanowić produkty będące źródłem węglowodanów

Oto kolejne kroki w zmianie nawyków żywieniowych i trybu życia, które stosowane codziennie lub w skali tygodnia pomogą zadbać o zdrowie i prawidłową masę ciała:



CODZIENNE KROKI



KROKI W SKALI TYGODNIA

Do każdego posiłku zjedz porcję warzyw lub owoców

Planuj posiłki

Zjedz 1 porcję orzechów

Zjedz 2 razy w tygodniu tłustą rybę morską

Zjedz minimum 3 porcje różnych produktów pełnoziarnistych (kasza, pieczywo, makaron, komosa ryżowa)

Mięso zastępuj nasionami roślin strączkowych

Zjedz 2 porcje produktów mlecznych

Używaj roślinnych tłuszczów jako dodatek do potraw

Ogranicz spożycie soli

Unikaj smażenia, wybieraj duszenie, pieczenie, gotowanie

Jedz posiłki o regularnych porach

Unikaj przetworzonego mięsa (wędliny, kielbasy)

Wypijaj minimum 2 litry wody

Unikaj żywności wysoko przetworzonej

Zadbaj o dodatkową aktywność fizyczną

Zadbaj o regularny odpoczynek

Unikaj alkoholu i palenia papierosów

Wysypiaj się

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne - odpoczywaj regularnie, zadbaj o dodatkową aktywność fizyczną, praktykuj techniki relaksacyjne, jeśli potrzebujesz pomocy skontaktuj się ze specjalistą





Pamiętaj, że zmiana stylu życia może wymagać czasu i wysiłku, ale jest kluczowa dla zachowania jak najdłuższego życia w zdrowiu. Ważne jest, aby być konsekwentnym i systematycznie dążyć do poprawy swoich dotychczasowych nawyków. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub pytania, skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem.





SANDOZ

SANDOZ



TYDZIEŃ I

Dieta dla pacjenta 1500 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk – dietetyk, psychodietetyk

Śniadanie

Kanapki wiosenne z warzywami



464 g



252,8 kcal



15,92 g



3,04 g



45,77 g

1. Zrobić kanapki z podanych składników – z serkiem, rukolą, szynką i warzywami.
2. Kanapki posypać posiekanym szczypiorkiem, doprawić pieprzem.

- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Rukola – 30 g (¼ opakowania)
- Polędwica z piersi kurczaka – 30 g
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
- Serek naturalny lekki Bieluch – 30 g
- Szczypiorek – 3 g (1 łyżeczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)

II Śniadanie

Koktajl z kiwi i jogurtu



460 g



204 kcal



9,1 g



4,4 g



33,4 g

1. Kiwi obrać ze skórki, pokroić na kawałki – całość zmixować.
2. Następnie dodać jogurt naturalny i jeszcze raz zmixować. Jeśli koktajl jest za gęsty, można dodać wody.

- Kiwi – 160 g (2 sztuki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 180 g (1 kubeczek)
- Woda – 120 g (½ szklanki)

Obiad

Gulasz drobiowy z kaszą perłową i warzywami



968 g



558,8 kcal



34,53 g



24,14 g



57,48 g

1. Cebulę i czosnek obrać i pokroić. Mięso pokroić na kawałki.
2. Posiekane cebulę i czosnek wrzucić do rozgrzanego rondla z olejem, podsmażyć chwilę i dodać mięso, mieszając od czasu do czasu tak, aby mięso zarumieniło się lekko ze wszystkich stron.
3. Kaszę opłukać i dodać do rondla. Warzywa (marchew, pietruszka, papryka) obrać i pokroić, a następnie dodać do rondla. Wymieszać wszystko, chwilę podsmażyć na oleju, a następnie zalać całość 2 szklankami wody.

- Woda – 480 g (2 szklanki)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 120 g
- Kasza jęczmienna, perłowa – 37 g (¼ szklanki)
- Olej rzepakowy – 20 g (2 łyżki)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Pietruszka, korzeń – 80 g (1 sztuka)
- Liście laurowe, suszone – 2 g (2 liście)
- Grzyby suszone (różne rodzaje) – 1 g (1 sztuka mała)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 10 g (2 łyżeczki)
- Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)



Obiad

Gulasz drobiowy z kaszą perłową i warzywami



968 g



558,8 kcal



34,53 g



24,14 g



57,48 g

4. Dodać suszone grzyby, liście laurowe i pozostałe przyprawy. Dusić pod przykryciem przez około 15–20 minut w zależności od grubości kaszy. Kasza powinna zmięknąć, ale nie rozgotować się. Jeśli woda za szybko się wygotuje, wówczas należy dodać jej więcej.
5. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.



Podwieczorek

Zupa krem z pomidorów



842 g



175,2 kcal



6,64 g



7,06 g



25,64 g

1. Marchew umyć, obrać i pokroić na mniejsze części. Cebulę obrać. Zagotować warzywa w wodzie, aż będą miękkie.
 2. Pomidory sparzyć w gorącej wodzie i obrać ze skóry, podzielić na mniejsze części i dodać do ugotowanych warzyw i powstałego bulionu.
 3. Dodać przyprawy.
 4. Wszystko zmiksować na gładką masę.
 5. Zupę podawać na zimno z dodatkiem jogurtu i oliwą.
- Pomidor – 320 g (2 sztuki)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Woda – 360 g (1 i ½ szklanki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Oregano suszone – 2 g (2 szczypty)
 - Bazylia, świeża – 5 g (1 garść)
 - Marchew – 50 g (1 sztuka)

Kolacja

Salatka z ciecierzycą i warzywami z sosem musztardowym



284 g



336 kcal



12,29 g



14,22 g



42,45 g

1. Ciecierzycę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Warzywa umyć i pokroić, koperek posiekać.
 3. Z oliwy, musztardy i pieprzu przygotować sos do polania salatek.
 4. Wszystkie składniki wymieszać razem, salatkę posypać posiekanym koperkiem
- Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)
 - Ciecioraka surowa (ciecierzyca) – 45 g (¼ szklanki)
 - Koper ogrodowy – 8 g (2 łyżeczki)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Musztarda miodowa – 20 g (1 łyżka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Śniadanie

Owsianka chrupiąca z owocami



323 g



330,6 kcal



24,35 g



5,6 g



48,7 g

1. Płatki owsiane wymieszać z jogurtem, odstawić na 15–20 minut, żeby napęczniały.
2. Owsiankę posypać nasionami słonecznika i siemieniem lnianym.
3. Udekorować pokrojonymi w kostkę owocami.

- Siemię lniane (len, nasiona) – 3 g (½ łyżeczki)
- Płatki owsiane – 30 g (3 łyżki)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 5 g (1 łyżeczka)
- Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego - 150 g (1 kubeczek)
- Gruszka - 135 g (1 sztuka)

II Śniadanie

Pomidory z cebulą i jogurtem



476 g



240,4 kcal



9,26 g



8,12 g



36,66 g

1. Pomidory i cebulę pokroić, szczypiorek posiekać.
2. Warzywa wymieszać z jogurtem, pieprzem, szczypiorkiem i oliwą.
3. Podawać sałatkę z pieczywem.

- Pomidor – 320 g (2 sztuki)
- Cebula – 25 g (¼ sztuki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
- Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Zapiekanka z dorszem



520 g



448,7 kcal



34,71 g



16,47 g



43,26 g

1. Filety dorsza umyć i osuszyć (jeśli był mrożony, to najpierw rozmrozić).
2. Filety ugotować w mleku (około 15 minut).
3. Obrąć ziemniaki i pokroić w plastry. Podgotować do stanu prawie miękkiego w wodzie.
4. Nastawić piekarnik na 180 stopni Celsjusza.
5. Cebulę podsmażyć na oleju z jednym ząbkiem czosnku. Na patelnię przełożyć pokrojonego w kostkę dorsza – najlepiej delikatnie powybierać wcześniej ości.
6. Po 5 minutach smażenia dodać na patelnię ziemniaki i pokrojoną w cienkie słupki marchew. Wymieszać całość, następnie podlać odrobiną mleka.

- Dorsz, świeży – 130 g
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Ziemniaki – 150 g (2 sztuki)
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 115 g (½ szklanki)
- Gałka muszkatałowa w proszku – 1 g (½ szczypty)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Ser parmezan – 8 g (1 łyżka)

Obiad

Zapiekanka z dorszem



520 g



448,7 kcal



34,71 g



16,47 g



43,26 g

7. Doprawić pieprzem i gałką muskatołową. Całość posypać cienką warstwą parmezanu.
8. Piec w otwartym naczyniu żaroodpornym około 40 minut (180 stopni Celsjusza).

Podwieczorek

Jabłko duszone z orzechami i cynamonem



340 g



263,9 kcal



3,3 g



8,52 g



47,3 g

1. W rondelku umieścić pokrojone jabłka (ze skórą lub bez – wedle uznania), dodać cynamon.
2. Dusić pod przykryciem do miękkości jabłek, często mieszając i podlewając wodą.
3. Przed podaniem posyp pokruszonymi orzechami.

- Jabłko – 320 g (2 sztuki)
- Miód pszczele – 6 g (½ łyżeczki)
- Cynamon w proszku – 2 g (2 szczypty)
- Orzechy włoskie – 12 g (3 sztuki)

Kolacja

Bruschetta z cukinią, szynką drobiową i pomidorkami



325 g



248,8 kcal



9,69 g



8,87 g



34,55 g

1. Rozgrzać suchą patelnię i na oliwie podgrzać wyciśnięty przez praskę czosnek.
2. Na rozgrzanej oliwie upiec bułkę ciabattę z jednej strony.
3. Za pomocą obieraczki, wyciąć z cukinii podłużne „wstążki”. Powstałe paski cukinii wymieszać z posiekanymi oliwkami i pokrojoną w paski szynką.
4. Na grzanki wyłożyć przygotowaną cukinię, udekorować grzanki połówkami pomidorków koktajlowych.

- Cukinia – 150 g (½ sztuki)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Papryka chili ostra – 5 g (¼ sztuki)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Oliwki zielone, w zalewie, konserwowe – 15 g (5 sztuk)
- Pomidory koktajlowe – 80 g (4 sztuki)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Ciabatta – 40 g (½ sztuki)
- Polędwica z piersi kurczaka – 15 g (1 plaster)

Śniadanie

Jajecznica tradycyjna



276 g



343,2 kcal



18,59 g



17,36 g



29,31 g

1. Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać łyżeczkę oleju, dodać cebulę i smażyć, aż się zeszkli.
2. Na patelnię wbić jajka. Przyprawić. Mieszać zawartość na patelni, aż do delikatnego ścięcia jajek. Szybko przerzucić na talerz.
3. Na talerzu jajecznicę posypać posiekanym szczypiorkiem.
4. Podawać z ogórkiem i pieczywem.

- Jaja kurze całe – 110 g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
- Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)
- Ciabatta – 40 g (½ sztuki)
- Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)
- Cebula – 25 g (¼ sztuki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

II Śniadanie

Caprese bowl z twarożkiem wiejskim



308 g



186,02 kcal



23,12 g



6,26 g



9,96 g

Wszystkie składniki połączyć ze sobą.
Czas przygotowania: 3 minuty.

- Serek wiejski lekki – 200 g
- Pomidory koktajlowe – 100 g (1 garść)
- Ocet balsamiczny – 3 g (1 łyżeczka)
- Bazylia, świeża – 4 g (4 liście)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Makaron z warzywami i soczewicą



828 g



460,1 kcal



20,19 g



8,28 g



81,57 g

1. Pokroić pieczarki w plastry, cukinię w półplastry i paprykę w kostkę. Czosnek i cebulę posiekać, imbir zetrzeć.
2. Na patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć przygotowane warzywa. Przełożyć je do miski.
3. Do tej samej patelni dodać wodę i suchą soczewicę, gotować około 10 minut, dodać suchy makaron. Gotować aż makaron będzie al dente.
4. Dodać wszystkie warzywa i koncentrat pomidorowy. Wszystko podlać odrobiną wody lub wywaru. Dusić przez kilka minut. Przyprawić papryką, kurkumą, tymiankiem, dorzucić szpinak. Gotowe.

- Pieczarki, świeże – 60 g (3 sztuki)
- Cukinia – 150 g (½ sztuki)
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Imbir korzeń – 1 g (1 plasterek)
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 25 g (1 łyżka)
- Makaron gryczany – 50 g
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 36 g (3 łyżki)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Kurkuma mielona – 1 g (1 szczypta)
- Woda – 360 g (1 i ½ szklanki)

Podwieczorek

Koktajl z kefirem, truskawkami i płatkami owsianymi



490 g



261,1 kcal



14,4 g



7,92 g



35,2 g

1. Kefir zmiksować z pozostałymi składnikami.

- Truskawki – 150 g (1 szklanka)
- Płatki owsiane – 10 g (1 łyżka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
- Kefir, 2% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)

Kolacja

Salatka z gruszką i orzechami włoskimi



219 g



268,4 kcal



5,12 g



15,96 g



28,25 g

1. Sałatę (rukolę) ułożyć na talerzach.
2. Gruszkę umyć, obrać ze skóry i pokroić na cienkie plasterki, ułożyć na sałacie.
3. Orzechy uprażyć na suchej patelni. Sałatkę posypać orzechami.
4. Połączyć sosem musztardowym (oliwa zmiksowana z musztardą, sokiem z cytryny i pieprzem).

- Rukola – 30 g (¼ opakowania)
- Gruszka – 135 g (1 sztuka)
- Orzechy włoskie – 16 g (4 sztuki)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Musztarda miodowa – 20 g (1 łyżka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)



Śniadanie

Puszyste placki jogurtowe z jagodami



219 g



293,5 kcal



12,98 g



7,1 g



46,01 g

1. Na wolnych obrotach zmiksować jogurt z jajkami. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia, miód i wymieszać lub delikatnie zmiksować tylko do połączenia składników.
 2. Dodać jagody i delikatnie wymieszać łyżką.
 3. Rozgrzać nieprzywierającą patelnię, nakładać po 1 łyżce ciasta. Smażyć na niezbyt dużym ogniu, z każdej strony około 2 minuty.
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
 - Miód pszczeni – 12 g (1 łyżeczka)
 - Mąka pszenna, typ 500 – 33 g (¼ szklanki)
 - Proszek do pieczenia – 2 g (½ łyżeczki)
 - Jagody leśne (czarne jagody) – 67 g (½ szklanki)

II Śniadanie

Koktajl ananasowy ze szpinakiem



284 g



127,1 kcal



3,76 g



3,49 g



22,32 g

1. Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę.
- Ananas, mrożony – 128 g (gramy)
 - Szpinak – 25 g (1 garść)
 - Kurkuma mielona – 1 g (1 szczypta)
 - Woda – 120 g (½ szklanki)
 - Siemię lniane (len, nasiona) – 10 g (1 łyżka)

Obiad

Schab duszony z kapustką i warzywami



1182 g



475,16 kcal



33,96 g



16,26 g



56,22 g

1. Pokrojony na plasterki schab wystekować (w maszynie lub tłuczkiem z rowkami). Obsmażyć z obu stron na patelni na części oleju. Na koniec doprawić pieprzem, majerankiem i słodką papryką.
 2. W międzyczasie w szerokim, dużym garnku rozgrzać pozostałą część oleju, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją, co chwilę mieszając.
 3. Podlać wodą i zagotować. Włożyć obsmażone mięso, przykryć i gotować na małym ogniu przez około 30 minut.
 4. Dodać pomidory z puszki (siekanie, bez skórek) i gotować pod przykryciem przez około 20 minut.
- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 100 g
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Woda – 120 g (½ szklanki)
 - Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku – 400 g
 - Koper ogrodowy – 2 g (gramy)
 - Ziemniaki – 150 g (2 sztuki)
 - Kapusta pekińska – 350 g (½ sztuki)

Obiad

Schab duszony z kapustką i warzywami



1182 g



475,16 kcal



33,96 g



16,26 g



56,22 g

5. Kapustę umyć, odciąć twarde części liści i głąb. Liście pokroić na 2 cm paseczki. Dodać do garnka z mięsem i zanurzyć w wywarze.
6. Gotować przez około 10 minut (do miękkości mięsa i kapusty), w razie potrzeby bez przykrycia, aby odparować nieco sos jeśli jest zbyt rzadki. Pod koniec dodać posiekany koperek (około 2–3 łyżki).
7. Podawać z ziemniakami i koperkiem.



Podwieczorek

Salatka ze szpinakiem, pomidorem, marchewką i olejem lnianym



335 g



281,1 kcal



10,56 g



18,36 g



21,58 g

1. Marchew zetrzeć na tarce z grubymi oczkami.
2. Pomidor bez skórki pestek pokroić w kostkę.
3. Przygotować sos: olej lniany wymieszać z łyżeczką soku z cytryny, połową łyżeczki musztardy i przyprawami.
4. Ser mozzarella pokroić w drobną kostkę.
5. Wszystkie składniki salatek wymieszać razem, polać sosem.

- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Szpinak – 50 g
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Olej lniany – 10 g (1 łyżka)
- Miód pszczoły – 6 g (½ łyżeczki)
- Musztarda – 5 g (½ łyżeczki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ sztuki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Rozmaryn, suszony – 1 g (1 szczypta)

Kolacja

Grzanki z mozzarellą i rukolą



170 g



263,5 kcal



12,1 g



13,71 g



27,7 g

1. Rozgrzać piekarnik do 180 stopni Celsjusza.
2. Na chleb położyć pokrojone w paseczki pomidory suszone i ser mozzarella (można chleb wcześniej natrzeć czosnkiem).
3. Zapiekać w piekarniku do czasu rozpuszczenia sera.
4. Ciepłe grzanki posypać rukolą.

- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
- Rukola – 60 g (½ opakowania)
- Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ sztuki)



Śniadanie

Kanapki z humusem i sałatką z suszonymi pomidorami



380 g



334,3 kcal



10,76 g



12,31 g



52,52 g

1. Pieczywo posmarować humusem.
2. Warzywa umyć, pokroić na drobne części, pomidory suszone posiekać.
3. Warzywa wymieszać razem tworząc sałatkę. Podawać z kanapkami z humusem.

- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
- Rukola – 10 g
- Humus (pasta z ciecierzycy) – 45 g
- Pomidory suszone w oleju – 20 g (1 sztuka)
- Roszponka – 25 g (1 garść)

II Śniadanie

Serek wiejski z ananasem



264 g



197,2 kcal



22,26 g



6,13 g



13,5 g

1. Plastry ananasa pokroić w kostkę
2. Wymieszać z serem wiejskim

- Serek wiejski lekki – 200 g
- Ananas, mrożony – 64 g

Obiad

Łosoś pieczony ze szpinakiem i mozzarellą



246 g



472,1 kcal



34,46 g



20,58 g



39,31 g

1. Włączyć piekarnik i ustawić na 180 stopni Celsjusza. Naczynie do zapiekania wyłożyć papierem.
2. Umyte i osuszone filety posypać pieprzem z każdej strony, po czym ułożyć skórką do dołu w przygotowanym naczyniu do zapiekania.
3. W misce wymieszać szpinak, jogurt, czosnek, pietruszkę i doprawić całość pieprzem do smaku. Tak przygotowany szpinak wyłożyć na filety łosia i posypać mozzarellą.
4. Piec 15–18 minut bez przykrycia, po czym zwiększyć temperaturę do 200 stopni Celsjusza i podpiekać kolejne 5 minut lub do zarumienienia się sera.
5. Rybę podawać z kaszą gryczaną przygotowaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

- Łosoś, świeży – 120 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 38 g
- Szpinak – 19 g (¾ garści)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 6 g (1 i ¼ łyżeczki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 10 g
- Kasza gryczana – 50 g (½ woreczka)

Podwieczorek

Zupa krem z zielonego groszku



219 g



158,1 kcal



10,29 g



2,82 g



27,49 g

1. Groszek rozmrozić. Cebulę pokroić w kosteczkę. Do rondla lub garnka z grubym dnem dodać olej. Dodać cebulę i smażyć ją do miękkości przez około 5 minut, od czasu do czasu zamieszać, nie rumienić.
 2. Dodać groszek i wlać wodę. Zwiększyć ogień do średniego i gotować pod przykryciem przez 3–4 minuty lub aż groszek będzie miękki.
 3. Przyprawić. Zmiksować na puree, zostawiając 2 łyżki groszku do dekoracji.
 4. Zupę doprawić chilli i sokiem z cytryny. Podgrzać przed podaniem.
- Cebula – 25 g (¼ sztuki)
 - Woda – 30 g
 - Papryka ostra chili suszona – 1 g (1 szczypta)
 - Sok z cytryny – 6 g (1 łyżka)
 - Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)
 - Groszek zielony, mrożony – 150 g (⅓ paczki)
 - Olej rzepakowy – 2 g (½ łyżeczki)

Kolacja

Skrzydółka z kalafiora



577 g



384,33 kcal



23,3 g



4,89 g



66,83 g

1. Kalafior podzielić na różyczki, wielkości „na jeden kęs”. Ugotować je w wodzie, tak aby były lekko al dente (około 7 minut).
 2. W misce umieścić mąkę z ciecierzycy oraz przyprawy: pieprz, szczyptę wędzonej papryki, paprykę chilli i wodę, wymieszać na gładkie ciasto. Nastawić piekarnik na 220 stopni Celsjusza.
 3. Płatki kukurydziane wsypać do miski i roznieść pięścią lub w dłoniach na mniejsze kawałki.
 4. Kalafiory maczać w cieście, a później w „panierce” z płatków. Tak opanierowane skrzydełka wyłożyć na blachę piekarnika.
 5. Piec przez 15–20 minut co jakiś czas kontrolując, aby się nie przypaliły.
- Kalafior – 425 g (½ sztuki)
 - Mąka z ciecierzycy (Besan) – 50 g (⅓ szklanki)
 - Woda – 80 g (⅓ szklanki)
 - Czosnek w proszku – 3 g (3 szczypty)
 - Papryka ostra chili suszona – 1 g (1 szczypta)
 - Sos chili Sriracha – 1 g
 - Płatki kukurydziane – 15 g (½ szklanki)
 - Papryka wędzona w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)



Śniadanie

Czekoladowa owsianka z wiśniami



273 g



326,6 kcal



9,69 g



11,14 g



48,6 g

1. Mrożone wiśnie ułożyć na dnie miseczki.
 2. Płatki owsiane ugotować na mleku.
 3. Dodać kostki czekolady gorzkiej.
 4. Wyłożyć z garnuszka gorącą owsiankę na mrożone wiśnie, wymieszać.
- Płatki owsiane – 30 g (3 łyżki)
 - Wiśnie bez pestek, mrożone – 110 g (¼ paczki)
 - Czekolada gorzka – 18 g (3 kostki)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 115 g (½ szklanki)

II Śniadanie

Warzywne spring rollsy



272 g



162,5 kcal



3,78 g



1,02 g



35,1 g

1. Warzywa obrać, pokroić w słupki. Płat papieru zmoczyć w wodzie, rozłożyć na blacie – na środku ułożyć warzywa, zawinąć jak gołąbki. Ocet balsamiczny wykorzystać do moczenia spring rollsów.
- Papier ryżowy – 27 g (3 sztuki)
 - Marchew – 25 g (½ sztuki)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)
 - Ocet balsamiczny – 20 g

Obiad

Leczo z cieciorą, cukinią i pomidorami



1076 g



497,7 kcal



22,93 g



18,12 g



71,73 g

1. Ciecierzycę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na oliwie, dodać pieczarki.
 3. Dodać ciecierzycę i dalej smażyć.
 4. Dodać wszystkie przyprawy, pokrojone na drobne części warzywa, zalać pomidorami.
 5. Dusić 15–20 minut, aż warzywa zmiękną, ale nie będą rozgotowane.
- Cieciora surowa (ciecierzyca) – 45 g (¼ szklanki)
 - Cukinia – 150 g (½ sztuki)
 - Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku – 240 g (1 szklanka)
 - Cebula – 25 g (¼ sztuki)
 - Pieczarki, świeże – 100 g (5 sztuk)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Kapusta pekińska – 350 g (½ sztuki)
 - Pomidory suszone w oleju – 20 g (1 sztuka)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Marchew – 25 g (½ sztuki)

Podwieczorek

Zupa krem z kalafiora



685 g



239,14 kcal



12,56 g



6,21 g



39,07 g

1. Cebule poszatkować i poddusić w garnku na oliwie.
2. Ziemniaki obrać i pokroić na kawałki, wrzucić do garnka, zalać wodą i gotować 5–7 minut.
3. Kalafior umyć, podzielić na różyczki i wrzucić do garnka, gotować kolejne 5–7 minut.
4. Kiedy warzywa będą miękkie, zakończyć gotowanie, zupę przyprawić i zblendować na gładką masę.
5. Zupę podawać skropioną oliwą i posypaną posiekaną natką pietruszki

- Kalafior – 425 g (½ sztuki)
- Woda – 125 g
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Ziemniaki – 75 g (1 sztuka)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Kmin rzymski mielony (¼ szczypty)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)

Kolacja

Warzywa pieczone z tofu w sosie jogurtowym



384 g



255,2 kcal



18,25 g



9,42 g



29 g

1. Warzywa umyć, obrać i pokroić w cząstki i umieścić na blaszce, podobnie tofu.
2. Piec około 20 minut w 200 stopniach Celsjusza.
3. W międzyczasie przygotować sos. Wymieszać jogurt, sok z cytryny, wodę i przyprawy. Upieczone warzywa na talerzach polać sosem.

- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Pietruszka, korzeń – 80 g (1 sztuka)
- Cytryna – 90 g (1 sztuka)
- Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Woda – 20 g (2 łyżki)
- Tofu wędzone – 90 g (½ opakowania)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
- Czosnek w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Pieprz ziołowy – 1 g (1 szczypta)
- Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)



Śniadanie

Wrap z ciecierzycą i kapustą pekińską



242 g



350,8 kcal



15,67 g



8,94 g



54,07 g

1. Ciecierzycę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Wymieszać jogurt, pieprz i czosnek, aby uzyskać sos do wrapa.
 3. Kapustę przepłukać pod bieżącą wodą i pokroić.
 4. Wrapa podgrzać z obu stron na rozgrzanej, suchej patelni.
 5. Wymieszać wszystkie składniki wraz z sosem i wyłożyć na środku ciepłego placka.
 6. Na koniec zwinąć wrap z dodatkami w środku.
- Tortilla (wrap) pełnoziarnista – 60 g (1 sztuka)
 - Kapusta pekińska – 100 g (2 liście)
 - Czosnek w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Pieprz czarny – 1 g
 - Cieciora surowa (ciecierzyca) – 30 g

II Śniadanie

Krem z brokuła



560 g



181 kcal



10,27 g



7,53 g



24,04 g

1. Ząbki czosnku pokroić w plasterki, cebulę zaś posiekać na większe kawałki. W garnku umieścić olej. Ustawić średnią moc palnika i dodać cebulę. Podsmażyć ją w garnku bez przykrycia przez 5 minut. Dodać czosnek i zamieszać całość.
 2. Brokuły podzielić na mniejsze kawałki. Różyczki przepłukać i dodać do garnka z podsmażoną cebulką i czosnkiem.
 3. Dodać wody, gotować około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
 4. Do zupy dodać jogurt, zawartość zmiksować i wszystko wymieszać, doprawić do smaku.
- Woda – 240 g (1 szklanka)
 - Brokuły – 250 g (½ sztuki)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Bazylia, suszona – 2 g (1 szczypta)
 - Ziele angielskie całe – 4 g (4 sztuki)
 - Liście laurowe, suszone – 1 g (1 liść)
 - Gałka muszkatałowa w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Cebula – 25 g (¼ sztuki)



Obiad

Cukinia faszerowana wołowiną



479 g



467,2 kcal



27,36 g



20,04 g



45,39 g

1. Ryż ugotować wg instrukcji na opakowaniu.
 2. Cukinię przekroić na pół wzdłuż i poprzek (aby otrzymać 4 części), łyżeczką wydrążyć miąższ, ale nie całkowicie (zostawić około centymetrową warstwę miąższu na skórce). Piekarnik nastawić na 190 stopni Celsjusza.
 3. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić posiekany czosnek, zeszklić, dodać miąższ z cukinii, chwilę smażyć, aż odparuje płyn, zdjąć z ognia, wymieszać z ugotowanym ryżem i mielonym mięsem oraz pieprzem, rozmarynem i papryczką chilli.
 4. Wypełnić farszem łódeczki cukinii, na wierzchu ułożyć plastry mozzarelli, piec około 40 minut w 190 stopniach Celsjusza.
- Cukinia – 300 g (1 sztuka)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Wołowina mielona – 60 g
 - Ryż basmati – 40 g
 - Czosnek – 2 g (¼ ząbka)
 - Rozmaryn, suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka chili w proszku – 1 g (1 malutka szczypta)
 - Cebula – 25 g (¼ sztuki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ sztuki)

Podwieczorek

Kisiel naturalny z wiśniami i siemieniem lnianym



380 g



147,1 kcal



2,56 g



1,41 g



38,1 g

1. W rondelku zagotować szklankę wody, wsypać wiśnie, doprowadzić do wrzenia.
 2. Dodać zawiesinę z łyżeczki maki i i dwóch łyżek wody, dodać siemię lniane, ponownie zagotować, posłodzić ksylitolem.
- Wiśnie bez pestek, mrożone – 110 g (¼ paczki)
 - Mąka ziemniaczana – 12 g (1 łyżeczka)
 - Ksylitol – cukier brzozy – 15 g (1 łyżka)
 - Woda – 240 g (1 szklanka)
 - Siemię lniane (len, nasiona) – 3 g (½ łyżeczki)

Kolacja

Kanapki z szynką z kurczaka, sosem musztardowym i warzywami



367 g



353,2 kcal



18,09 g



12,93 g



45,73 g

1. Wymieszać olej, musztardę i sok z cytryny i przyprawy. Kalarepę, paprykę i pomidor umyć i pokroić w plastry.
 2. Chleb posmarować sosem musztardowym, ułożyć roszponkę i wędlinę.
 3. Kanapki zjeść z kawałkami warzyw.
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Szynka z piersi kurczaka – 50 g
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Kalarepa – 53 g (⅓ sztuki)
 - Musztarda – 10 g (1 łyżeczka)
 - Sok z cytryny – 3 g (1 łyżeczka)
 - Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
 - Pomidor – 100 g (1 sztuka mała)
 - Roszponka – 25 g (1 garść)
 - Papryka czerwona – 55 g (¼ sztuki)

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Pieczywo		
Chleb żytni razowy	240 g	1, 2, 4, 5, 7
Ciabatta	80 g	2, 3
Proszek do pieczenia	2 g	4
Tortilla (wrap) pełnoziarnista	60 g	7
Wędliny i kielbasy		
Polędwica z piersi kurczaka	45 g	1, 2
Szynka z piersi kurczaka	50 g	7
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	165 g	3, 4
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	623 g	1-7
Kefir, 2% tłuszczu	240 g	3
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	230 g	2, 6
Ser mozzarella, w zalewie	130 g	4, 5, 7
Ser parmezan	8 g	2
Serek naturalny lekki Bieluch	30 g	1
Serek wiejski lekki	400 g	3, 5
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	150 g	2
Warzywa		
Brokuły	250 g	7
Cebula	448 g	1-7
Cukinia	834 g	2, 3, 6, 7
Czosnek	33 g	1-3, 5, 7
Groszek zielony, mrożony	150 g	5
Grzyby suszone (różne rodzaje)	1 g	1

Produkt	Ilość	Dzień
Imbir korzeń	1 g	3
Kalaflor	1062 g	5, 6
Kalarepa	76 g	7
Kapusta pekińska	800 g	4, 6, 7
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	3
Marchew	401 g	1, 2, 4, 6
Mąka ziemniaczana	12 g	7
Ogórek świeży	390 g	1, 3, 6
Papryka chili ostra	5 g	2
Papryka czerwona	677 g	1, 3, 6, 7
Papryka ostra chili suszona	2 g	5
Pieczarki, świeże	160 g	3, 6
Pietruszka, korzeń	214 g	1, 6
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	21 g	1, 5, 6
Pomidor	1220 g	1, 2, 4, 5, 7
Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku	640 g	4, 6
Pomidory koktajlowe	180 g	2, 3
Pomidory suszone w oleju	80 g	4-6
Roszpinka	50 g	5, 7
Rukola	130 g	1, 3-5
Rzodkiewka	120 g	1, 5
Szczypiorek	18 g	1-3, 5
Szpinak	119 g	3-5
Ziemniaki	415 g	2, 4, 6

Produkt	Ilość	Dzień
Przyprawy i zioła		
Bazylia, suszona	2 g	7
Bazylia, świeża	9 g	1, 3
Cynamon w proszku	2 g	2
Czosnek w proszku	5 g	5-7
Gałka muskatołowa w proszku	2 g	2, 7
Kmin rzymski mielony		6
Koper ogrodowy	10 g	1, 4
Kurkuma mielona	2 g	3, 4
Liście laurowe, suszone	3 g	1, 7
Majeranek suszony	3 g	1, 6
Musztarda	15 g	4, 7
Musztarda miodowa	40 g	1, 3
Ocet balsamiczny	23 g	3, 6
Oregano suszone	3 g	1, 7
Papryka chili w proszku	3 g	5-7
Papryka w proszku	2 g	1, 3
Papryka wędzona w proszku	1 g	5
Pieprz czarny	9 g	1-4, 7
Pieprz ziołowy	1 g	6
Rozmaryn, suszony	2 g	4, 7
Tymianek suszony	1 g	3
Ziele angielskie całe	4 g	7
Orzechy i nasiona		
Orzechy włoskie	28 g	2, 3
Siemię lniane (len, nasiona)	16 g	2, 4, 7
Słonecznik, nasiona, łuskane	5 g	2

Produkt	Ilość	Dzień
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży	173 g	2
Łosoś, świeży	188 g	5
Produkty wieprzowe		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100 g	4
Zupy i sosy		
Sos chili Sriracha	1 g	5
Pozostałe		
Papier ryżowy	27 g	6
Inne		
Tofu wędzone	90 g	6
Owoce i soki owocowe		
Ananas, mrożony	192 g	4, 5
Cytryna	192 g	2-4, 6
Gruszka	294 g	2, 3
Jabłko	400 g	2
Jagody leśne (czarne jagody)	67 g	4
Kiwi	188 g	1
Oliwki zielone, w zalewie, konserwowe	15 g	2
Sok z cytryny	9 g	5, 7
Truskawki	150 g	3
Wiśnie bez pestek, mrożone	220 g	6, 7
Napoje		
Woda	2295 g	1, 3-7

Produkt	Ilość	Dzień
Produkty drobiowe		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120 g	1
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza gryczana	50 g	5
Kasza jęczmienna, perłowa	37 g	1
Makaron gryczany	50 g	3
Mąka pszenna, typ 500	33 g	4
Ryż basmati	40 g	7
Tłuszcze i oleje		
Olej lniany	10 g	4
Olej rzepakowy	72 g	1-5, 7
Oliwa	50 g	1-3, 6
Warzywa strączkowe		
Cieciora surowa (ciecierzyca)	120 g	1, 6, 7
Humus (pasta z ciecierzycy)	45 g	5
Mąka z ciecierzycy (Besan)	50 g	5
Soczewica czerwona, nasiona suche	36 g	3
Płatki śniadaniowe		
Płatki kukurydziane	15 g	5
Płatki owsiane	70 g	2, 3, 6
Słodycze i desery		
Czekolada gorzka	18 g	6
Ksylitol - cukier brzożowy	15 g	7
Miód pszczełi	24 g	2,4
Produkty z wołowiny		
Wołowina mielona	60 g	7



SANDOZ

SANDOZ



TYDZIEŃ II

Dieta dla pacjenta 1500 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk – dietetyk, psychodietetyk

Śniadanie

Kanapki na słodko z kremem czekoladowym z awokado i z gruszką



245 g



284,5 kcal



5,16 g



11,98 g



42,59 g

1. Składniki na krem czekoladowy (obrane awokado, kakao, mleko) zmiksować, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
 2. Pieczywo posmarować powstałym kremem, na kanapkach ułożyć plasterki gruszki.
- Awokado – 65 g (½ sztuki)
 - Kakao 16%, proszek – 5 g (1 łyżeczka)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 10 g (1 łyżka)
 - Gruszka – 135 g (1 sztuka)
 - Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)

II Śniadanie

Smoothie bananowe



330 g



228 kcal



8,1 g



4,39 g



40,4 g

1. Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę.
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 200 g
 - Banan – 130 g (1 sztuka)

Obiad

Grillowana pierś z kurczaka z warzywami i kaszą



548 g



426,2 kcal



38,4 g



9,14 g



54,68 g

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Brokuł umyć i podzielić na różyczki, dodać groszek i ugotować warzywa na parze lub zblanszować w gorącej wodzie przez 5–10 minut. Kaszę wymieszać z ugotowanymi warzywami. Dodać pokrojone na pół pomidorki.
 3. Pierś z kurczaka doprawić, lekko skropić oliwą i ugrillować.
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g (½ sztuki)
 - Pomidory koktajlowe – 100 g (1 garść)
 - Kasza gryczana – 40 g
 - Groszek zielony, mrożony – 50 g
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Brokuły – 250 g (½ sztuki)
 - Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)

Podwieczorek

Chłodnik paprykowy



595 g



144,6 kcal



4,82 g



6,59 g



19,45 g

1. Paprykę przekroić, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w drobną kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na cząstki.
2. Cebulę obrać, posiekać, zeszklić na oleju. Dodać pomidory i paprykę, smażyć razem kilka minut.
3. Składniki zalać wodą, gotować 15 minut, zmiksować na gładki krem.
4. Doprawić do smaku, podawać posypane natką pietruszki z kleksem jogurtu.

- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)
- Woda – 240 g (1 szklanka)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)

Kolacja

Wrap z humusem i warzywami



336 g



418,2 kcal



14,53 g



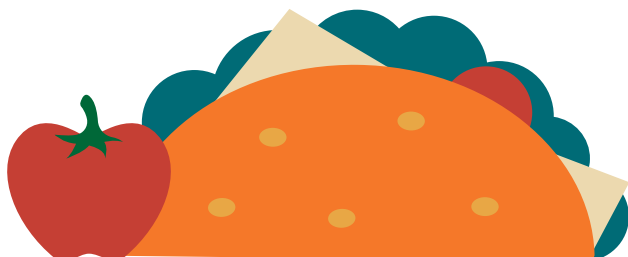
19,81 g



50,7 g

1. Placek tortilli można lekko przypiec na patelni.
2. Tortillę posmarować humusem, warzywa umyć, obrać i pokroić na mniejsze części, ułożyć warzywa na tortilli.
3. Ciasno zawinąć.

- Tortilla (wrap) pełnoziarnista – 60 g (1 sztuka)
- Humus (pasta z ciecierzycy) – 60 g (gramy)
- Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)
- Pomidory suszone w oleju – 20 g (1 sztuka)
- Kalarepa – 106 g (2/3 sztuki)



Śniadanie

Szakszuka z pomidorami i grzankami



380 g



323,2 kcal



12,59 g



17,11 g



34,37 g

1. Pokroić paprykę i pomidor w kostkę, przecisnąć przez praskę czosnek.
2. Podsmażyć na tłuszczu warzywa.
3. Gdy warzywa się podsmażą, zrobić miejsce na patelni na jajko i wbić je.
4. Przypraw ić wszystko i dusić pod przykryciem, aż jajko się zetnie.
5. Wyłożyć na talerz i posypać zieloną pietruszką.
6. Chleb pokroić na kwadraty i podprażyć na mocno rozgrzanej patelni, podać z szakszuką.

- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Zioła prowansalskie – 1 g (1 szczypta)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)

II Śniadanie

Babeczki sernikowe z malinami



199 g



221,3 kcal



17,88 g



5,79 g



26,83 g

1. Wszystko razem wymieszać i przełożyć do foremek od muffinek. Piec około 30 minut.
2. Schłodzić w lodówce około 2 godzin i podać z musem z malin (zblendowane maliny).

- Ser twarogowy (twaróg) chudy – 50 g (¼ kostki)
- Skrobia ziemniaczana – 13 g (1 łyżeczka)
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Miód pszczeleli – 6 g (½ łyżeczki)
- Maliny – 75 g (1 garść)

Obiad

Papryka faszerowana soczewicą i warzywami



595 g



498,1 kcal



18,44 g



13,77 g



82,08 g

1. Papryki przekroić na połówki, wrzucić na wrzątek i gotować przez minutę, odcedzić. Odłożyć jedną połówkę papryki i pokroić ją w kosteczkę.
2. Ugotować kaszę jaglaną i soczewicę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Na większej patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz pokrojony na plasterki czosnek. Następnie dodać wszystkie przyprawy w proszku. Po chwili dodać startą na tarce marchewkę, odłożoną wcześniej paprykę, ugotowaną soczewicę, rozdrobiony pomidor i smażyć wszystko razem, mieszając od czasu do czasu przez około 5 minut.

- Papryka czerwona – 220 g (1 sztuka)
- Kasza jaglana – 39 g (3 łyżki)
- Soczewica zielona, nasiona suche – 30 g
- Marchew – 25 g (½ sztuki)
- Cebula – 100 g (1 sztuka)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Kurkuma mielona – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Kmin rzymski mielony – 1 g (1 szczypta)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Papryka faszerowana soczewicą i warzywami



595 g



498,1 kcal



18,44 g

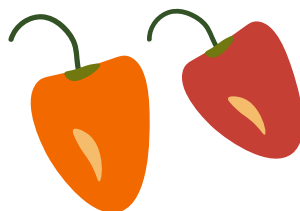


13,77 g



82,08 g

4. Na koniec dodać kaszę jaglaną i wymieszać, farsz wyłożyć do wgłębień papryki, wstawić do piekarnika i zapiekać bez przykrycia przez około 25 minut w 180 stopniach Celsjusza.



Podwieczorek

Cząstki owoców z sosem jogurtowym



242 g



147,8 kcal



2,36 g



0,95 g



34,4 g

1. Owoce umyć, obrać, jeśli to konieczne, pokroić na mniejsze części i wymieszać razem.
2. Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny, polać nim owoce.

- Gruszka – 135 g (1 sztuka)
- Winogrona – 70 g (1 garść)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)

Kolacja

Kanapki z łososiem wędzonym i awokado



200 g



339,1 kcal



15,89 g



15,2 g



38,44 g

1. Awokado pokroić w plasterki.
2. Na pieczywie ułożyć plastry wędzonego łososa, plasterki awokado, skropić sokiem z cytryny i posypać pieprzem.

- Łosoś, wędzony na zimno – 50 g
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Awokado – 65 g (½ sztuki)
- Cytryna – 24 g (2 plastry)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)



Śniadanie

Jaglanka z truskawkami



334 g



363,4 kcal



13,73 g



10,28 g



55,3 g

1. Kaszę jaglaną wsypać do garnka, dokładnie wypłukać, zmieniając ciepłą wodę. Wylać wodę, wlać mleko, wymieszać i zagotować pod przykryciem.
 2. Ustawić garnek na najmniejszym palniku, zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem przez około 15 minut. Można dosłodzić miodem.
 3. Ugotowaną kaszę jaglaną wyłożyć do miseczki, dodać jogurt, orzechy włoskie, truskawki.
- Kasza jaglana – 39 g (3 łyżki)
 - Orzechy włoskie – 8 g (2 sztuki)
 - Truskawki – 70 g (1 garść)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 115 g (½ szklanki)
 - Miód pszczeli – 12 g (1 łyżeczka)

II Śniadanie

Koktajl owocowy z siemieniem lnianym



285 g



160,5 kcal



2,94 g



2,48 g



34,8 g

Wszystkie składniki zblendować razem na gładką masę.

- Pomarańcza – 120 g (½ sztuki)
- Jabłko – 160 g (1 sztuka)
- Siemię lniane (len, nasiona) – 5 g (1 łyżeczka)

Obiad

Wołowina w orientalnej marynacie z makaronem



480 g



495,8 kcal



35,09 g



15,78 g



52,99 g

1. Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Mięso umyć, pokroić na mniejsze kawałki.
 3. Cebulę obrać, posiekać. Brokuł umyć i podzielić na różyczki. Pomarańczę obrać ze skórki i pokroić na małe cząstki. Imbir zetrzeć na tarce.
 4. Na patelni zeszklić cebulę na oleju, dodać mięso, podlać wodą i dusić 15–20 minut. Po tym czasie dodać wszystkie przygotowane wcześniej składniki i dusić razem jeszcze 5–10 minut, aż brokuł będzie al dente. Jeśli potrzeba, należy podlać wodą.
 5. Powstały sos z mięsem wymieszać z makaronem.
- Brokuły – 125 g (¼ sztuki)
 - Wołowina, polędwica – 100 g
 - Pomarańcza – 120 g (½ sztuki)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 40 g
 - Sos sojowy o obniżonej zawartości soli – 30 g
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Imbir, korzeń – 5 g (1 łyżeczka)

Podwieczorek

Zupa krem z warzyw korzeniowych z tofu



321 g



235,4 kcal



16,2 g



13,08 g



17,6 g

1. Wszystkie warzywa umyć, obrać, pokroić na drobne części i podsmażyć na oleju.
2. Tofu pokroić w kostkę i wrzucić do warzyw, zalać wodą i gotować.
3. Kiedy warzywa będą miękkie, wyłowić tofu, a warzywa zblendować na gładką masę.
4. Tofu dodać ponownie do zupy.

- Cebula – 25 g (¼ sztuki)
- Marchew – 25 g (½ sztuki)
- Por – 96 g (2/3 sztuki)
- Seler korzeniowy – 80 g (¼ sztuki)
- Tofu wędzone – 90 g (½ opakowania)
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)

Kolacja

Salatka brokułowa z sosem czosnkowym



716 g



308,8 kcal



23,83 g



3,91 g



53,7 g

1. Brokuł umyć, podzielić na różyczki i ugotować do miękkości razem z groszkiem.
2. Ogórek obrać i pokroić w kostkę, cebulę obrać i posiekać w piórka.
3. Jogurt wymieszać z czosnkiem.
4. Wszystkie składniki ułożyć na talerzu i połączyć sosem czosnkowym.

- Brokuły – 375 g (¾ sztuki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
- Groszek zielony, mrożony – 110 g (¼ paczki)
- Ogórek świeży – 60 g (⅓ sztuki)
- Cebula czerwona – 75 g (¾ sztuki)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)



Śniadanie

Omlet z papryką, cebulką i szczypiorkiem



280 g



300,4 kcal



18,1 g



16,97 g



21,16 g

1. Cebulkę drobno posiekać, paprykę pokroić w kostkę.
 2. Na patelni rozgrzać olej i zeszklić z cebulką i papryką.
 3. Jajka osobno ubić, wymieszać z mąką i mlekiem.
 4. Masę jajeczną wlać na cebulkę. Można posypać szczypiorkiem.
 5. Smażyć około 5 minut z obu stron.
- Jaja kurze całe – 110 g (2 sztuki)
 - Mąka pszenna pełnoziarnista – 15 g
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 10 g (1 łyżka)
 - Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Cebula – 25 g (¼ sztuki)
 - Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)

II Śniadanie

Salatka owocowa z migdałami



254 g



227,8 kcal



7,94 g



9,53 g



30,4 g

1. Owoce umyć, obrać i pokroić.
 2. Ułożyć w miseczce owoce, dodać jogurt, całość skropić sokiem z cytryny i posypać migdałami.
- Mandarynki – 70 g (1 sztuka)
 - Śliwki – 50 g (1 sztuka)
 - Kiwi – 80 g (1 sztuka)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 25 g (1 łyżka)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Migdały – 17 g (1 łyżka)

Obiad

Ciecierzycza w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak



384 g



509,4 kcal



20,01 g



11,46 g



84,03 g

1. Soczewicę i kaszę ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu.
 2. Na patelni poddusić na oliwie pokrojone w plastry pieczarki, dodać warzywa, przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy.
 3. Na patelnię dodać soczewicę, odrobinę mleka, aby powstał sos, wszystko razem wymieszać.
 4. Warzywa z sosem wyłożyć na talerz z kaszą.
- Cieciora surowa (ciecierzyca) – 40 g
 - Pieczarki, świeże – 100 g
 - Warzywa na patelnię – 150 g (⅓ paczki)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 30 g (3 łyżki)
 - Kasza jęczmienna, pęczak – 50 g
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)

Podwieczorek

Smoothie trzy kolory



285 g



209,5 kcal



5,76 g



2,28 g



43,85 g

1. Zielona warstwa – banan i szpinak
2. Żółta warstwa – mango i banan
3. Biała – jogurt
4. Składniki na warstwy miksować każdą osobno, w szklance układać smoothie warstwami.

- Banan – 130 g (1 sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 80 g (⅓ szklanki)
- Mango mrożone – 50 g



Kolacja

Salatka caprese ze szpinakiem i pieczywem



267 g



294,1 kcal



10,84 g



18,2 g



24,9 g

1. Ser i pomidor pokroić w plastry i ułożyć na liściach szpinaku.
2. Skropić oliwą i posypać oregano.
3. Podawać z kromką chleba.

- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ sztuki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)

Śniadanie

Kanapki na słodko z twarogiem i brzoskwinia



245 g



316 kcal



18,7 g



3,53 g



57,4 g

1. Twaróg wymieszać z jogurtem i ułożyć na pieczywie.
 2. Brzoskwinie umyć, pozbawić pestki i pokroić na plasterki.
 3. Plasterki owocu ułożyć na kanapkach z twarogiem.
- Bułka żytnia – 80 g (1 sztuka)
 - Ser twarogowy (twaróg) chudy – 50 g
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
 - Brzoskwinia – 90 g (1 sztuka)

II Śniadanie

Krem z pieczonego buraka



443 g



215,5 kcal



10,28 g



12,98 g



15,91 g

1. Buraki i ząbki czosnku oczyścić, owinąć folią i piec przez 60 minut w 200 stopniach Celsjusza, ostudzone pokroić na mniejsze kawałki.
 2. Buraki i czosnek zalać wodą w garnku i zagotować razem.
 3. Następnie zmiksować blenderem, doprawić do smaku, zabielić mlekiem, gotować przez 5 minut.
 4. Zupę podawać z pokrojoną w kostkę mozzarellą, polać oliwą i skropić sokiem z cytryny.
- Buraki – 110 g (1 sztuka)
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 30 g (3 łyżki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (1/3 sztuki)
 - Woda – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Dorsz pieczony z warzywami



712 g



472,7 kcal



32,38 g



12,54 g



66,56 g

1. Rybę umyć. Warzywa i pieczarki umyć, warzywa obrać, pokroić wszystko na drobne kawałki.
 2. Wszystkie składniki umieścić w naczyniu żaroodpornym, skropić sokiem z cytryny i oliwą oraz przyprawić.
 3. Zapiekać pod przykryciem w 180 stopniach Celsjusza przez 30 minut.
- Dorsz, świeży – 120 g
 - Marchew – 50 g (1 sztuka)
 - Por – 48 g (1/3 sztuki)
 - Seler korzeniowy – 163 g (1/2 sztuki)
 - Ziemniaki – 225 g (3 sztuki)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Pieczarki, świeże – 80 g (4 sztuki)
 - Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Rozmaryn suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)

Podwieczorek

Surówka à la tzatziki



293 g



121,25 kcal



5,9 g



5,07 g



13,95 g

1. Zetrzeć warzywa i posiekać koperek.
2. Dodać jogurt, przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę, ocet oraz przyprawy.
3. Wszystko dokładnie wymieszać.

- Ogórek świeży – 180 g (1 sztuka)
- Koper ogrodowy – 8 g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Oliwa – 3 g (½ łyżeczki)
- Ocet winny – 5 g (1 łyżeczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Kolacja

Sałatka grecka



465 g



310,1 kcal



10,37 g



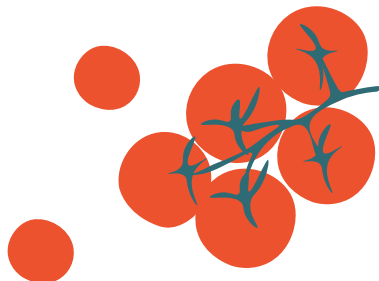
17,8 g



30,94 g

1. Liście sałaty umyć i porwać na drobne kawałki.
2. Pomidor i ogórek umyć i pokroić w kostkę, ułożyć na sałacie.
3. Cebulę posiekać na piórka, dodać do sałatki. Posypać oliwkami.
4. Dodać pokrojony w kostkę ser feta.
5. Sałatkę polać oliwą, podawać z pieczywem.

- Sałata lodowa – 105 g (3 liście)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)
- Oliwki zielone, w zalewie, konserwowe – 15 g (5 sztuk)
- Cebula czerwona – 25 g (¼ sztuki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Ser typu feta – 30 g (2 plasterki)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)



Śniadanie

Kanapki z tzatziki



351 g



259,6 kcal



15,75 g



4,45 g



42,91 g

1. Z pieczywa, sałaty i wędliny przygotować kanapki.
 2. Ogórek i rzodkiewkę umyć i zetrzeć na tarce, dodać jogurt, przyprawić pieprzem.
 3. Kanapki zjeść z tzatziki.
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Sałata lodowa – 70 g (2 liście)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 100 g (4 łyżki)
 - Ogórek świeży – 60 g (1/3 sztuki)
 - Rzodkiewka – 30 g (2 sztuki)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Polędwica sopocka – 30 g (2 plastry)

II Śniadanie

Jogurt z musli i owocami



220 g



200,1 kcal



20,05 g



2,7 g



23,6 g

1. Jogurt przełożyć do miseczki, posypać musli i udekorować owocami.
- Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 150 g (1 kubeczek)
 - Musli z owocami i orzechami – 20 g
 - Wiśnie bez pestek, mrożone – 50 g

Obiad

Zapiekanka makaronowa z indykiem i fasolką szparagową



468 g



544,2 kcal



37,02 g



22,08 g



53,47 g

1. Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Fasolkę ugotować al dente.
 2. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju, dodać mięso i przyprawy i smażyć 5–10 minut.
 3. W naczyniu żaroodpornym ułożyć warstwami makaron, mięso z cebulą, fasolkę i plastry pomidora, na wierzchu ułożyć plastry sera.
 4. Zapiekać w 180 stopniach Celsjusza przez 15–20 minut.
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
 - Fasolka szparagowa, mrożona – 60 g
 - Makaron penne pełnoziarnisty – 50 g
 - Mięso mielone z indyka – 100 g
 - Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (1/3 sztuki)
 - Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
 - Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
 - Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)

Podwieczorek

Pudding owsiany z owocami



210 g



166,2 kcal



7,28 g



3,93 g



28,5 g

1. Płatki owsiane zalać mlekiem i odczekać 10–15 minut, aż spęcznieją.
2. Zblendować mleko z płatkami na gładki krem, przełożyć do miseczki i udekorować owocami.

- Płatki owsiane – 20 g (2 łyżki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 115 g (½ szklanki)
- Maliny – 75 g (1 garść)

Kolacja

Salatka z pomarańczą



357 g



330,9 kcal



6,04 g



20,08 g



34,57 g

1. Szpinak ułożyć na talerzu.
2. Ogórek i pomarańczę obrać i pokroić na małe kawałki, ułożyć na szpinaku.
3. Salatę posypać orzechami, które można wcześniej pokruszyć.
4. Z oliwy, musztardy i soku z cytryny zrobić sos, polać nim salatkę.

- Pomarańcza – 240 g (1 sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Ogórek świeży – 45 g (¼ sztuki)
- Orzechy włoskie – 15 g
- Musztarda miodowa – 10 g (1 łyżeczka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)



Śniadanie

Omlet ze śliwkami



283 g



337,3 kcal



19,48 g



11,72 g



39,81 g

1. Żółtka oddzielić od białek, białka ubić na sztywną pianę.
 2. Do żółtek dodać mleko, cukier wanilinowy, całość zmiksować, a potem dodać mąkę, miksować mikserem dalej.
 3. Następnie na najmniejszych obrotach miksera stopniowo dodawać białko.
 4. Na patelni rozgrzać olej.
 5. Śliwki pokroić w plastry i usunąć z nich pestkę. Na dobrze rozgrzaną patelnię nałożyć przygotowane ciasto, ułożyć na nim śliwki i przykryć pokrywką, smażyć na średnim ogniu parę minut, po tym czasie odwrócić na drugą stronę za pomocą łypatki i smażyć jeszcze parę minut już bez przykrycia.
 6. Omlet przełożyć na talerz, podać z jogurtem.
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 20 g (2 łyżki)
 - Mąka jaglana – 20 g (2 łyżki)
 - Śliwki – 100 g (2 sztuki)
 - Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 75 g (½ kubeczka)
 - Cukier waniliowy – 8 g

II Śniadanie

Kanapka z szynką z piersi kurczaka i warzywami



160 g



186,2 kcal



11,01 g



1,74 g



34,91 g

1. Przygotować kanapki z podanych składników.
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Szynka z piersi kurczaka – 30 g (2 plastry)
 - Papryka czerwona – 55 g (¼ sztuki)
 - Rukola – 15 g (½ garście)

Obiad

Makaron ryżowy z imbirowym tofu i warzywami



338 g



452,8 kcal



17,19 g



18,23 g



57,95 g

1. Tofu przekroić wzdłuż na pół i pokroić na plasterki.
 2. Podsmażyć na łyżeczce rozgrzanej oliwy z obu stron na złoty kolor.
 3. Paprykę i marchewkę pokroić w cienkie paseczki.
 4. Makaron ryżowy zalać wrzątkiem i odstawić na 4 minuty. Przecedzić.
 5. Na pozostałej oliwie podsmażyć drobno posiekany czosnek, imbir i chilli. Dodać łyżkę octu balsamicznego.
- Tofu naturalne – 90 g (½ opakowania)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Marchew – 50 g (1 sztuka)
 - Makaron ryżowy – 50 g
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Imbir korzeń – 3 g (½ łyżeczki)
 - Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Ocet balsamiczny – 6 g (1 łyżka)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)

Obiad

Makaron ryżowy z imbirowym tofu i warzywami



338 g



452,8 kcal



17,19 g



18,23 g



57,95 g

- Wrzucić pokrojone warzywa i smażyć 3–5 minut na dużym ogniu.
- Dodać podsmażone tofu, kilka łyżek wody, sok z cytryny oraz makaron ryżowy.
- Wymieszać.

Podwieczorek

Zupa krem bazyliowa



536 g



222,6 kcal



6,14 g



6,2 g



39,68 g

- Warzywa obrać, cukinię wydrążyć, pokroić warzywa na drobniejsze części.
- Dodać pokrojone warzywa do garnka i podlać wodą. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, gotować 15 minut.
- Do zupy dodać bazylię i zblendować wszystko na gładki krem.
- Zupę nalać do talerzy, oprószyć świeżo mielonym pieprzem.
- Chleb pokroić w kostkę i podpiec na suchej patelni do zarumienienia.
- Zupę polać oliwą i podawać z grzankami.

- Ziemniaki – 75 g (1 sztuka)
- Pietruszka, korzeń – 27 g (1 sztuka mała)
- Cukinia – 150 g (½ sztuki)
- Ziele angielskie całe – 3 g (3 sztuki)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Bazylia świeża – 5 g (1 garść)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Woda – 240 g (1 szklanka)

Kolacja

Wrap z szynką i warzywami



180 g



249 kcal



13,99 g



7,37 g



32,61 g

- Wrap podpiec na suchej patelni.
- Wrap posmarować serkiem, rozłożyć równomiernie rukolę, ułożyć szynkę i pokrojoną w paski paprykę, wszystko posypać posiekanym szczypiorkiem.
- Wrap zawinąć ciasno, można ugrillować go z wierzchu w grillu elektrycznym lub suchej patelni na chrupiąco.

- Tortilla (wrap) pełnoziarnista – 60 g (1 sztuka)
- Szynka z indyka – 30 g (2 plastry)
- Papryka czerwona – 55 g (¼ sztuki)
- Serek naturalny lekki Bieluch – 20 g
- Rukola – 10 g (gramy)
- Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Owoce i soki owocowe		
Awokado	200 g	8, 9
Banan	400 g	8, 11
Brzoskwinia	100 g	12
Cytryna	138 g	9, 11-14
Gruszka	318 g	8, 9
Jabłko	200 g	10
Kiwi	94 g	11
Maliny	150 g	9, 13
Mandarynki	82 g	11
Oliwki zielone, w zalewie, konserwowe	15 g	12
Pomarańcza	640 g	10, 13
Truskawki	70 g	10
Winogrona	70 g	9
Wiśnie bez pestek, mrożone	50 g	13
Śliwki	177 g	11, 14
Słodzycze i desery		
Cukier waniliowy	8 g	14
Kakao 16%, proszek	5 g	8
Miód pszczeni	18 g	9, 10
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	275 g	9, 11, 14
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	525 g	8-13
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	530 g	8, 10-14
Ser mozzarella, w zalewie	120 g	11-13

Produkt	Ilość	Dzień
Ser twarogowy (twaróg) chudy	100 g	9, 12
Ser typu feta	30 g	12
Serek naturalny lekki Bieluch	20 g	14
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	250 g	11, 13-14
Pieczywo		
Butka żytnia	80 g	12
Chleb żytni razowy	330 g	8, 9, 11-14
Tortilla (wrap) pełnoziarnista	120 g	8, 14
Produkty drobiowe		
Mięso mielone z indyka	100 g	13
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	8
Warzywa		
Brokuły	750 g	8, 10
Buraki	129 g	12
Cebula	335 g	8-11, 13
Cebula czerwona	100 g	10, 12
Cukinia	167 g	14
Czosnek	49 g	9-12, 14
Fasolka szparagowa, mrożona	60 g	13
Groszek zielony, mrożony	160 g	8, 10
Imbir, korzeń	11 g	10, 14
Kalarepa	152 g	8
Marchew	200 g	9, 10, 12, 14

Produkt	Ilość	Dzień
Ogórek świeży	584 g	8, 10, 12-13
Papryka czerwona	883 g	8, 9, 11, 14
Pieczarki, świeże	189 g	11-12
Pietruszka, korzeń	36 g	14
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	10 g	8, 9
Pomidor	960 g	8, 9, 11-13
Pomidory koktajlowe	100 g	8
Pomidory suszone w oleju	20 g	8
Por	261 g	10, 12
Rukola	25 g	14
Rzodkiewka	30 g	13
Salata lodowa	175 g	12, 13
Seler korzeniowy	374 g	10, 12
Skrobia ziemniaczana	13 g	9
Szczypiorek	10 g	11, 14
Szpinak	75 g	11, 13
Warzywa na patelnię	150 g	11
Ziemniaki	332 g	12, 14
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza gryczana	40 g	8
Kasza jaglana	78 g	9, 10
Kasza jęczmienna, pęczak	50 g	11
Makaron penne pełnoziarnisty	50 g	13
Makaron ryżowy	50 g	14
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	40 g	10
Mąka jaglana	20 g	14
Mąka pszenna pełnoziarnista	15 g	11

Produkt	Ilość	Dzień
Napoje		
Woda	720 g	8, 12, 14
Warzywa strączkowe		
Ciecioraka surowa (ciecierzyca)	40 g	11
Humus (pasta z ciecierzycy)	60 g	8
Soczewica zielona, nasiona suche	30 g	9
Sos sojowy o obniżonej zawartości soli	30 g	10
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży	160 g	12
Łosoś, wędzony na zimno	53 g	9
Orzechy i nasiona		
Migdały	17 g	11
Orzechy włoskie	41 g	10, 13
Siemię lniane (len, nasiona)	5 g	10
Produkty wieprzowe		
Wołowina, polędwica	100 g	10
Pozostałe		
Mango mrożone	50 g	11
Płatki śniadaniowe		
Musli z owocami i orzechami	20 g	13
Płatki owsiane	20 g	13
Tłuszcze i oleje		
Olej rzepakowy	65 g	8–14

Produkt	Ilość	Dzień
Oliwa	63 g	8, 11–14
Przyprawy i zioła		
Bazyliia świeża	5 g	14
Kmin rzymski mielony	1 g	9
Koper ogrodowy	8 g	12
Kurkuma mielona	1 g	9
Musztarda miodowa	10 g	13
Oceć balsamiczny	6 g	14
Oceć winny	5 g	12
Oregano suszone	4 g	8, 9, 11, 13
Papryka chili w proszku	2 g	9, 14
Papryka w proszku	6 g	8, 9, 11–13
Pieprz czarny	9 g	9, 11–14
Rozmaryn suszony	1 g	12
Tymianek suszony	4 g	8, 11–13
Ziele angielskie całe	3 g	14
Zioła prowansalskie	1 g	9
Inne		
Tofu naturalne	90 g	14
Tofu wędzone	90 g	10
Wędliny i kiełbasy		
Polędwica sopocka	30 g	13
Szynka z indyka	30 g	14
Szynka z piersi kurczaka	30 g	14



SANDOZ

SANDOZ



TYDZIEŃ III

Dieta dla pacjenta 1500 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk – dietetyk, psychodietetyk

Śniadanie

Kanapki z pastą z tofu z pomidorem



363 g



338,6 kcal



18,33 g



11,36 g



46,79 g

1. Tofu, pomidory suszone, przyprawy przełożyć do naczynia blendera i zmiksować na gładką pastę.
2. Pastą posmarować pieczywo, ozdobić rukolą i pomidorem pokrojonym w plastry.

- Tofu naturalne – 90 g (½ opakowania)
- Pomidory suszone w oleju – 20 g (1 sztuka)
- Rukola – 30 g (¼ opakowania)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Zioła prowansalskie – 1 g (1 szczypta)

II Śniadanie

Przekąska na szybko



145 g



144,9 kcal



2,41 g



6,27 g



21,2 g

1. Zjeść owoc i orzechy razem.

- Gruszka – 135 g (1 sztuka)
- Orzechy włoskie – 10g

Obiad

Udko z kurczaka pieczone z warzywami



722 g



569,1 kcal



43,35 g



19,75 g



62,39 g

1. Udko umyć, posypać przyprawami.
2. Warzywa umyć, obrać, jeśli to konieczne, i pokroić w kostkę. Brokuł podzielić na różyczki, opłukać pod bieżącą wodą.
3. Wszystkie warzywa razem z cebulą skropić oliwą i włożyć do rękawa, na górę położyć udko i dobrze związać z obu stron.
4. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza i piec około 40 minut.
5. Podawać z ugotowaną kaszą posypaną natką.

- Noga (udo) kurczaka – 160 g (1 sztuka)
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Brokuły – 250 g (½ sztuki)
- Cebula – 100 g (1 sztuka)
- Kasza gryczana – 40g
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Rozmaryn suszony – 1 g (1 szczypta)
- Oliwa – 3 g (½ łyżeczki)

Podwieczorek

Zupa krem z pora



517 g



197,3 kcal



6,74 g



6,04 g



33,79 g

1. Por posiekać ręcznie lub w blenderze na niskich obrotach.
2. W rondelku dusić posiekany por na oleju przez około 2 minuty. W tym czasie obrać i pokroić ziemniak, pietruszkę i marchewkę w kostkę.
3. Dodać warzywa, dolać wodę, przyprawy i gotować około 7–10 minut.
4. Upewnić się że wszystkie składniki są miękkie. Wszystko zmiksować.
5. Zupę udekorować posiekaną natką pietruszki.

- Por – 100g
- Ziemniaki – 75 g (1 sztuka)
- Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)
- Estragon suszony – 1 g (1 szczypta)
- Woda – 200g
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Pietruszka, korzeń – 80 g (1 sztuka)
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)

Kolacja

Salatka z kabanosem



255 g



325,7 kcal



15,25 g



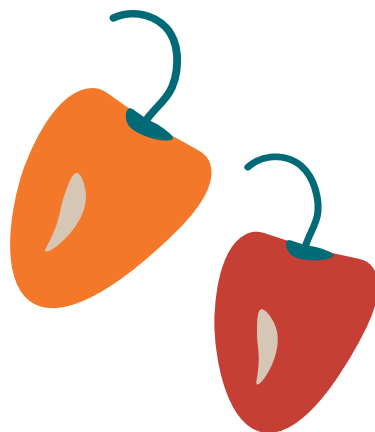
7,99 g



53,5 g

1. Kabanos pokroić w plasterki, warzywa pokroić w kostkę.
2. Wymieszać wszystko razem i zjeść z pieczywem.

- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Ogórek świeży – 35 g (1 sztuka mała)
- Bułka żytnia – 80 g (1 sztuka)
- Kabanoski drobiowe Gryzzale – 30 g (⅓ paczki)



Śniadanie

Owsianka ekspresowa z daktylami



212 g



312,3 kcal



6,62 g



12,38 g



47,7 g

1. Płatki zalać wodą tak, by delikatnie je przykryła.
2. Gotować do miękkości, mieszając w trakcie gotowania.
3. Przełożyć do miseczki, udekorować tartym jabłkiem i doprawić cynamonem.
4. Dodać daktyle pozbawione pestek, przekrojone na pół. Posypać posiekanymi orzechami.

- Płatki owsiane – 30 g (3 łyżki)
- Jabłko – 160 g (1 sztuka)
- Cynamon w proszku – 2 g (2 szczypty)
- Daktyle suszone – 5 g (1 sztuka)
- Orzechy laskowe – 15 g (1 łyżka)

II Śniadanie

Bruschetta z mozzarellą



166 g



191,6 kcal



8,34 g



9,22 g



21,51 g

1. Pieczywo skropić oliwą.
2. Pomidor sparzyć i obrać ze skórki. Pokroić w kostkę i odsączyć z soku.
3. Ułożyć na pieczywie, dodać starty ser.
4. Zapiekać w piekarniku około 5 minut, aż ser się roztopi. Oprószyć pieprzem, dodać bazylię, najlepiej świeżą.

- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
- Pomidory koktajlowe – 100 g (1 garść)
- Oliwa – 3 g (½ łyżeczki)
- Bazylia suszona – 2 g (1 szczypta)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Ryba z sałatką z pomidorów i ryżem



561g



438,4kcal



28,44g



12,96g



57,88g

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Rybę umyć i osuszyć, ułożyć w naczyniu żaroodpornym i przyprawić – polać oliwą, dodać sok z cytryny, curry, mieloną paprykę, pieprz.
3. Piec rybę w 180 stopniach Celsjusza przez 15 minut.
4. Pomidora pokroić w kostkę, wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, doprawić pieprzem.
5. Pomidory podawać na rukoli z ugotowanym ryżem i pieczoną rybą.

- Mintaj, świeży – 120g
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Curry w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Pomidor – 320 g (2 sztuki)
- Szczypiorek – 10 g (2 łyżki)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Rukola – 30 g (1 garść)
- Ryż brązowy – 50g

Podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowy



355 g



194,5 kcal



11,85 g



5,08 g



26,35 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem.

- Brzoskwinia – 90 g (1 sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)

Kolacja

Muffiny wytrawne ze szpinakiem



152 g



333,9 kcal



11,95 g



22,4 g



24,76 g

1. Pomidory i szpinak posiekać.
2. W misce wymieszać płatki owsiane, proszek do pieczenia, serek i żółtka jaj.
3. Białko ubić oddzielnie na sztywną pianę.
4. Na koniec delikatnie wymieszać pianę z pozostałymi składnikami, piec w 180 stopniach Celsjusza.

- Płatki owsiane – 20 g (2 łyżki)
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Proszek do pieczenia – 2 g (½ łyżeczki)
- Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)



Śniadanie

Salatka makaronowa z kleksami jogurtu



282 g



319,3 kcal



24,78 g



7,53 g



42,89 g

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Pokroić paprykę w kostkę, koper posiekać.
 3. Olej wymieszać z przyprawami.
 4. Ugotowany makaron przełożyć do talerza, na nim rozłożyć rukolę lub inną sałatę, posypać papryką, w kilku miejscach na sałatce stworzyć kleksy z jogurtu, połączyć wszystko oliwą z przyprawami.
- Makaron z czerwonej soczewicy 100% – 50g
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Olej lniany – 5 g (1 łyżeczka)
 - Rukola – 30 g (¼ opakowania)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 75 g (3 łyżki)
 - Koper ogrodowy – 8 g (2 łyżeczki)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Bazylia suszona – 2 g (1 szczypta)
 - Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)

II Śniadanie

Smoothie malinowe



325 g



158,3 kcal



2,28 g



0,62 g



39,6 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem.
- Maliny – 75g
 - Banan – 130 g (1 sztuka)
 - Woda – 120 g (½ szklanki)

Obiad

Kaszotto z wołowiną



454 g



446 kcal



31,25 g



15,42 g



48,81 g

1. Kaszę ugotować.
 2. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i dodać starty czosnek i posiekaną chili lub chili w proszku. Podsmażyć kilkanaście sekund.
 3. Dodać pokrojone mięso, pokrojony w kostkę seler naciowy, pieprz, oregano i cynamon. Smażyć (mieszając) przez około 1–2 minuty, aż zmieni kolor z czerwonego na brązowy.
 4. Dodać pomidory, łyżeczkę oleju i na większym ogniu gotować przez około 1–2 minuty.
 5. Włożyć ugotowaną kaszę oraz 4 łyżki wody. Wymieszać i podgrzewać przez kilka sekund. Odstawić z ognia. Po odczekaniu sos dodatkowo zgęstnieje.
- Wołowina mielona – 100g
 - Kasza gryczana – 50 g (½ woreczka)
 - Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku – 240g
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Oregano suszone – 2 g (2 szczypty)
 - Cynamon w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Seler naciowy – 45 g (1 łydoga)
 - Chili – świeże lub w proszku (wedle uznania)

Podwieczorek

Cukinia zapiekana



294 g



208,4 kcal



15,38 g



10,75 g



15,68 g

1. Cukinię wydrążyć i pokroić wzdłuż na plastry.
2. Seler obrać i pokroić w kostkę lub plastry.
3. Kabanosy pokroić w plasterki.
4. W naczyniu żaroodpornym ułożyć warstwami plastry cukinii, selera, kabanosów.
5. Posypać wszystko startym serem i przyprawami. Zapiekać w piekarniku 20 minut w temperaturze 180 stopni.

- Cukinia – 150 g (½ sztuki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
- Kabanoski drobiowe Gryzzale – 30 g (⅓ paczki)
- Seler korzeniowy – 80 g (¼ sztuki)
- Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Tymianek świeży – 1 g (1 szczypta)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Kolacja

Salatka z burakiem i ciecierzycą



234 g



360,2 kcal



15,68 g



4,88 g



68,19 g

1. Kaszę ugotować na sytko i ostudzić. Ciecierzycę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Burak ugotować.
2. W misce ułożyć kaszę, liście szpinaku, ciecierzycę i warzywa pokrojone w kostkę.
3. Całość skropić odrobiną octu balsamicznego i sokiem z cytryny.
4. Posypać nasionami słonecznika i doprawić do smaku.

- Kasza bulgur – 45 g (3 łyżki)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Ciecioraka surowa (ciecierzyca) – 30 g (2 łyżki)
- Buraki – 110 g (1 sztuka)
- Ocet balsamiczny – 6 g (1 łyżka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Słonecznik, nasiona łuskane – 5 g (1 łyżeczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)



Śniadanie

Serek wiejski z orzechami i pomidorem



387 g



370,1 kcal



23,51 g



13,06 g



43,3 1g

1. Warzywa pokroić, orzechy posiekać.
2. Wszystko wymieszać z serem wiejskim.
Posypać szczypiorem
3. Podawać z pieczywem

- Orzechy włoskie – 12 g (3 sztuki)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Serek wiejski lekki – 150g

II Śniadanie

Truskawkowe smoothie z awokado



395 g



142,9 kcal



2,67 g



10,26 g



11,9 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem.

- Awokado – 65 g (½ sztuki)
- Truskawki – 70 g (1 garść)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 20 g (4 łyżeczki)
- Woda – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Schab grillowany z sosem salsa verde i kaszą jęczmienną



375 g



496,6 kcal



34,71 g



23,55 g



39,54 g

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Mięso umyć, pokroić na plastry, posmarować olejem, pieprzem, odstawić na 30 minut do lodówki.
3. Cukinię umyć, pokroić na plastry.
4. Sos: pestki słonecznika uprażyć na suchej patelni, zmiksować z rukolą, oregano, natką pietruszki, oliwą i sokiem z cytryny.
5. Plastry cukinii osuszyć ręcznikiem papierowym, posmarować oliwą i grillować po kilka minut z każdej strony.
6. Mięso grillować z każdej strony, aż będzie miękkie. Podawać z kaszą, cukinią i sosem.

- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 120 g
- Cukinia – 150 g (½ sztuki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
- Rukola – 30 g (1 garść)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 10 g (2 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona łuskane – 5 g (1 łyżeczka)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Sok z cytryny – 3 g (1 łyżeczka)
- Kasza jęczmienna, perłowa – 40g

Podwieczorek

Brokuły z sosem czosnkowym i migdałami



343 g



192,8 kcal



19,13 g



5,38 g



21,99 g

1. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować al dente.
2. Z jogurtu, przeciśniętego przez praskę czosnku i przypraw zrobić sos czosnkowy.
3. Ugotowany brokuł posypać posiekanymi migdałami, podawać z sosem.

- Brokuły – 250 g (½ sztuki)
- Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 75 g (½ kubeczka)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Bazylia suszona – 2 g (1 szczypta)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Migdały – 8 g (1 łyżeczka)



Kolacja

Zupa krem marchewkowa z kabanosami



302 g



297,8 kcal



10,86 g



15,4 g



33,42 g

1. Kabanosy pokroić w plasterki. Warzywa pokroić w kostkę.
2. Do garnka dodać pokrojone warzywa, wodę i przyprawy.
3. Gotować ok 25 min i zblendować na krem.
4. Kabanosy dodać do zupy, skropić całość oliwą.
5. Zupę podawać na gorąco.

- Marchew – 100 g (2 sztuki)
- Seler korzeniowy – 60 g (1 plaster)
- Ziemniaki, późne – 75 g (1 sztuka)
- Kabanoski drobiowe – 30 g (⅓ paczki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Pietruszka, korzeń – 27 g (1 sztuka mała)



Śniadanie

Kanapki z awokado, pomidorem i mozzarellą



348 g



362,5 kcal



12,63 g



16,93 g



45,4 g

1. Na kromkach położyć plastry awokado, rukolę, plastry mozzarelli i pomidora.
 2. Posypać pieprzem i bazylią.
 3. Można zapiec w piekarniku
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Rukola – 30 g (¼ opakowania)
 - Awokado – 65 g (½ sztuki)
 - Pomidor – 160 g (1 sztuka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
 - Bazylia suszona – 2 g (1 szczypta)

II Śniadanie

Koktajl borówkowy



205 g



170,5 kcal



4,67 g



0,56 g



38,8 g

1. Wszystkie składniki zblendować.
- Borówki świeże – 50g
 - Banan – 130 g (1 sztuka)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 25 g (1 łyżka)

Obiad

Łosoś z frytkami i mizerią



379 g



456,5 kcal



25,13 g



24,59 g



35,74 g

1. Łososia przyprawić i polać sokiem z cytryny.
 2. Położyć na papierze do pieczenia.
 3. Obrane i pokrojone na frytki ziemniaki wymieszać z oliwą, dodać przyprawę i ułożyć na papierze do pieczenia, obok łososia.
 4. Piec razem z łososiem w piekarniku nagrzanym do 220 stopni Celsjusza przez około 15 minut.
 5. Ogórka obrać i pokroić w plasterki, połączyć z jogurtem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i koperek, doprawić.
 6. Podawać z łososiem i frytkami.
- Łosoś, świeży – 100g
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Ziemniaki – 150 g (2 sztuki)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Koper ogrodowy – 4 g (1 łyżeczka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Rozmaryn suszony – 1 g (1 szczypta)

Podwieczorek

Kanapka z twarogiem i dżemem



125 g



208 kcal



13,45 g



1,28 g



38,2 g

1. Na pieczywie ułożyć plastry twarogu, posmarować dżemem.
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Ser twarogowy (twaróg) chudy – 50 g (¼ kostki)
 - Dżem jagodowy, niskosłodzony – 15 g (1 łyżeczka)

Kolacja

Placki z twarogu z wiśniami



300 g



354,1 kcal



30,43 g

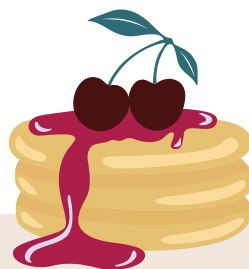


12,84 g



30,23 g

1. Twaróg, mleko, płatki owsiane i jajko umieścić w blenderze i zblendować na gęste ciasto.
 2. Na patelni rozgrzać tłuszcz smażyć niewielkie placki, po 2–3 minuty z każdej strony na średnim ogniu.
 3. Podawać z dodatkami owoców.
- Ser twarogowy (twaróg) chudy – 100 g (½ kostki)
 - Płatki owsiane – 20 g (2 łyżki)
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 10 g (1 łyżka)
 - Wiśnie bez pestek, mrożone – 110 g (¼ paczki)



Śniadanie

Owsianka z chia, migdałami i malinami



400 g



354,6 kcal



15,7 g



14,49 g



47,2 g

1. Płatki owsiane ugotować z nasionami chia na mleku.
2. Ugotowane płatki przełożyć do miseczki, udekorować owsiankę owocami, posypać migdałami.

- Migdały, płatki – 10 g (1 łyżka)
- Nasiona chia – 10 g (1 łyżka)
- Maliny – 130 g (1 szklanka)
- Płatki owsiane – 20 g (2 łyżki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 230 g (1 szklanka)

II Śniadanie

Napój imbirowo-pomarańczowy



605 g



183 kcal



2,77 g



0,76 g



44,29 g

1. Obierz owoce.
2. Zmiksuj owoce z imbirem i wodą na gładką masę.

- Ananas, mrożony – 120g
- Pomarańcza – 240 g (1 sztuka)
- Imbir korzeń – 5 g (1 łyżeczka)
- Woda – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Kurczak z papryką, szpinakiem i kaszą gryczaną



443 g



480,3 kcal



36,88 g



14,48 g



54,85 g

1. Z filetów kurczaka odkroić błonki. Przekroić wzdłuż na 2 cieńsze filety, rozbić delikatnie tłuczkiem w najgrubszej części, aby uzyskać kotlety tej samej grubości. Doprawić pieprzem, papryką oraz tymiankiem, następnie obtoczyć w mące.
2. Odłożyć do zamarynowania, jeśli mamy czas.
3. Zetrzeć drobno czosnek, pokroić w piórka cebulę oraz paprykę w krótkie paski.
4. Rozgrzać dużą patelnię z olejem i smażyć filety po około 2 minuty z każdej strony, odłożyć na talerz.
5. Na tę samą patelnię włożyć przygotowany czosnek, cebulę oraz paprykę. Smażyć, mieszając przez 2 minuty. Wlać wodę i zagotować.
6. Dodać mięso do patelni i gotować przez 1 minutę, potem przewrócić na drugą stronę i powtórzyć gotowanie przez kolejną minutę.
7. Posypać szpinakiem i wymieszać.
8. Gotować przez 1–2 minuty, aż sos zgęstnieje. W międzyczasie jeszcze raz przewrócić mięso. Pod koniec posypać startą mozzarellą.
9. Podawać z kaszą ugotowaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g (½ sztuki)
- Mąka pszenna, typ 500 – 7 g (1 łyżeczka)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
- Woda – 60 g (¼ szklanki)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
- Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Kasza gryczana – 50 g (½ woreczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Podwieczorek

Fasolka szparagowa z czosnkiem



262 g



192,6 kcal



6,5 g



10,56 g



21,31 g

1. Fasolkę szparagową opłukać i poodcinać końcówki.
2. Czosnek obierać i przecisnąć przez praskę na rozgrzaną na patelni oliwę, podsmażyć przez kilka minut.
3. Dodać na patelnię fasolkę i podlać wodą, dusić pod przykryciem 15–20 minut, aż fasolka będzie miękka, a cała woda wyparuje.
4. Fasolkę przełożyć na talerz i posypać posiekaną natką pietruszki.

- Fasola szparagowa – 240 g (2 szklanki)
- Oliwa – 10 g (2 łyżeczki)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)

Kolacja

Twarożek wiejski z selerem, rzodkiewką i szczypiorkiem



415 g



286,8 kcal



31,91 g



7,21 g



26,27 g

1. Seler i rzodkiewki umyć i pokroić na drobne kawałki.
2. Warzywa wymieszać z serkiem wiejskim, dodać posiekany szczypiorek, jeszcze raz wymieszać.
3. Z pieczywa i wędliny zrobić kanapki, zjeść z twarożkiem.

- Serek wiejski lekki – 200 g
- Seler naciowy – 90 g (2 łodygi)
- Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
- Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Szyńka z piersi kurczaka – 30 g (2 plastry)



Śniadanie

Grzanki ze szpinakiem



292 g



363,8 kcal



21,23 g



13,22 g



47,5 g

1. Na patelni poddusić szpinak z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
 2. Kromki pieczywa ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blasze. Na kromkę położyć po kolei: plaster szynki, grubą warstwę szpinaku, plaster mozzarelli, suszony pomidor. Każdą kromkę posypać papryką i bazylią.
 3. Nagrząć piekarnik do 180 stopni Celsjusza.
 4. Piec kromki do 15 minut.
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Szpinak – 125 g (5 garści)
 - Czosnek – 3 g (½ ząbka)
 - Szynka z piersi kurczaka – 30 g (2 plastry)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
 - Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
 - Bazylia suszona – 2 g (1 szczypta)
 - Papryka w proszku – 2 g (2 szczypty)

II Śniadanie

Salatka z pomidorów i mięty



248 g



176,7 kcal



9,3 g



5,85 g



24,36 g

1. Pomidory pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z posiekaną miętą i jogurtem.
 2. Salatke skropić oliwą i podawać z pieczywem.
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Mięta świeża – 3 g (1 garść)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 50 g (2 łyżki)
 - Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)

Obiad

Makaron z pesto z rukoli



247 g



512,9 kcal



18,98 g



27,91 g



49,48 g

1. Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Składniki na pesto zblendować (rukola, parmezan, migdały, czosnek, oliwa, pieprz).
 3. Pomidorki pokroić w plasterki, mozzarellę w kostkę.
 4. Makaron wymieszać z pesto.
 5. Na talerzu ułożyć mozzarellę, pomidorki i dodać makaron.
- Makaron bezglutenowy z semoliny – 50g
 - Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
 - Rukola – 30 g (1 garść)
 - Ser parmezan – 8 g (1 łyżka)
 - Migdały – 17 g (1 łyżka)
 - Czosnek – 2 g (¼ ząbka)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Pomidory koktajlowe – 100 g (1 garść)

Podwieczorek

Koktajl z żółtego melona



320 g



198,8 kcal



3,22 g



0,97 g



46,55 g

1. Melon i banan obrać.
2. Wszystkie składniki zblendować na gładki krem.
3. Jeśli koktajl jest za gęsty, można dodać wody.

- Melon – 185 g (¼ sztuki)
- Banan – 130 g (1 sztuka)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)

Kolacja

Chłodnik z botwinki



1037 g



306,86 kcal



25,03 g



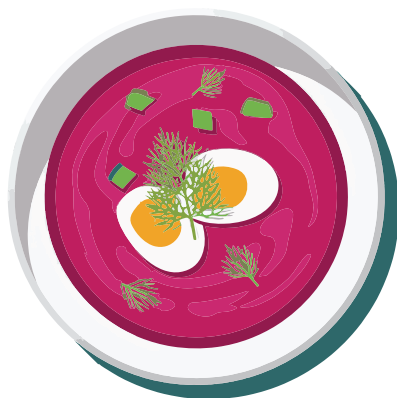
7,67 g



38,58 g

1. Do wrzącej wody wrzucić pokrojoną botwinę i buraczki, dodać pokrojony rabarbar, gotować około 10 minut do miękkości, odstawić do wystygnięcia.
2. Ugotować jajko.
3. Szczypiorek, koperek, ogórek, rzodkiewki, jajko pokroić. Połączyć maślanę, dodać ugotowane składniki, doprawić do smaku pieprzem, wymieszać, wstawić do lodówki.
4. Podawać na zimno.

- Botwina – 100g
- Buraki – 110 g (1 sztuka)
- Rabarbar – 55 g (½ sztuki)
- Ogórek świeży – 45 g (¼ sztuki)
- Rzodkiewka – 45 g (3 sztuki)
- Szczypiorek – 15 g (3 łyżki)
- Koper ogrodowy – 2 g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu – 360 g (1 i ½ szklanki)
- Woda – 250g



LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Inne		
Tofu naturalne	90 g	15
Bułka żytnia	80 g	15
Chleb żytni razowy	390 g	15, 16, 18-21
Proszek do pieczenia	2 g	16
Przyprawy i zioła		
Bazylia suszona	10 g	16-19, 21
Curry w proszku	1 g	16
Cynamon w proszku	3 g	16, 17
Estragon suszony	1 g	15
Koper ogrodowy	14 g	17, 19, 21
Majeranek suszony	1 g	17
Mięta świeża	3 g	21
Oceł balsamiczny	6 g	17
Oregano suszone	5 g	17, 18
Papryka chili w proszku	1 g	17
Papryka w proszku	5 g	15, 16, 20, 21
Pieprz czarny	12 g	15-20
Rozmaryn suszony	2 g	15, 19
Tymianek suszony	2 g	15, 20
Tymianek świeży	1 g	17
Zioła prowansalskie	1 g	15
Botwina	125 g	21

Produkt	Ilość	Dzień
Brokuły	500 g	15, 18
Buraki	258 g	17, 21
Cebula	167 g	15, 20
Cukinia	334 g	17, 18
Czosnek	49 g	15-21
Fasola szparagowa	240 g	20
Imbir, korzeń	7 g	20
Marchew	268 g	15, 18
Ogórek świeży	197 g	15, 19, 21
Papryka czerwona	504 g	15, 17, 20
Pietruszka, korzeń	143 g	15, 18
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	50 g	15, 18, 20, 21
Pomidor	960 g	15, 16, 18, 19, 21
Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku	240 g	17
Pomidory koktajlowe	200 g	16, 21
Pomidory suszone w oleju	100 g	15, 16, 21
Por	172 g	15
Rukola	180 g	15-19, 21
Rzodkiewka	105 g	20, 21
Seler korzeniowy	215 g	17, 18
Seler naciowy	168 g	17, 20
Szczypiorek	35 g	16, 18, 20, 21

Produkt	Ilość	Dzień
Szpinak	225 g	16, 17, 20, 21
Ziemniaki późne	99 g	18
Ziemniaki	249 g	15, 19
Owoce i soki owocowe		
Ananas, mrożony	231 g	20
Awokado	200 g	18, 19
Banan	600 g	17, 19, 21
Borówka świeża	50 g	19
Brzoskwinia	100 g	16
Cytryna	54 g	16, 17, 19
Daktylę suszone	6 g	16
Gruszka	159 g	15
Jabłko	200 g	16
Maliny	205 g	17, 20
Melon	411 g	21
Pomarańcza	320 g	20
Rabarbar	69 g	21
Sok z cytryny	3 g	18
Truskawki	70 g	18
Wiśnie bez pestek, mrożone	110 g	19
Napoje		
Woda	1110 g	15, 17, 18, 20, 21
Płatki śniadaniowe		
Płatki owsiane	90 g	16, 19, 20

Produkt	Ilość	Dzień
Ryby i owoce morza		
Mintaj, świeży	293 g	16
Łosoś, świeży	156 g	19
Produkty z wołowiny		
Wołowina mielona	100 g	17
Warzywa strączkowe		
Cieciora surowa (ciecierzyca)	30 g	17
Produkty wieprzowe		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120 g	18
Słodyczne i desery		
Dżem jagodowy, niskosłodzony	15 g	19
Wędliny i kielbasy		
Szynka z piersi kurczaka	60 g	20, 21
Orzechy i nasiona		
Migdały	25 g	18, 21
Migdały, płatki	10 g	20
Nasiona chia	10 g	20
Orzechy laskowe	15 g	16
Orzechy włoskie	34 g	15, 18
Słonecznik, nasiona łuskane	10 g	17, 18
Produkty drobiowe		
Kabanoski drobiowe Gryzzale	90 g	15, 17, 18
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	20

Produkt	Ilość	Dzień
Noga (udo) kurczaka	250 g	15
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza bulgur	45 g	17
Kasza gryczana	140 g	15, 17, 20
Kasza jęczmienna, perłowa	40 g	18
Makaron bezjajeczny z semoliny	50 g	21
Makaron z czerwonej soczewicy 100%	50 g	17
Mąka pszenna, typ 500	7 g	20
Ryż brązowy	50 g	16
Tłuszcze i oleje		
Olej lniany	5 g	17
Olej rzepakowy	35 g	15-18, 20
Oliwa	73 g	16, 18-21
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	165 g	16, 19, 21
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	275 g	16, 19
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu	360 g	21
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	240 g	19, 20
Ser mozzarella, w zalewie	180 g	16, 17, 19-21
Ser parmezan	8 g	21
Ser twarogowy (twaróg) chudy	150 g	19
Serek wiejski lekki	350 g	18, 20
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	225 g	17-19, 21



SANDOZ

SANDOZ



TYDZIEŃ IV

Dieta dla pacjenta 1500 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk – dietetyk, psychodietetyk

Śniadanie

Jaglanka z gruszkami



405 g



334,4 kcal



12,81 g



6 g



59,27 g

1. Kaszę przełożyć na sitko i przelać zimną wodą, następnie ciepłą.
2. Przełożyć do garnka, zalać mlekiem, przyprawić kurkumą i gotować około 15 minut.
3. Gruszkę pokroić w kostkę.
4. Ugotowaną kaszę jaglaną przełożyć na głęboki talerz, na środku ułożyć kawałki gruszeki.

- Kasza jaglana – 39 g (3 łyżki)
- Kurkuma mielona – 1 g (1 szczypta)
- Gruszka – 135 g (1 sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 230 g (1 szklanka)

II Śniadanie

Zupa krem marchewkowa z imbirem



415 g



152,6 kcal



4,79 g



6,24 g



24 g

1. W garnku podgrzać olej, dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę oraz pietruszkę, podsmażyć chwilę i dolać wody, przykryć garnek i gotować przez około 15 minut, aż warzywa zmiękną.
2. Dodać starty imbir. Po zagotowaniu przykryć garnek i gotować przez około 5–10 minut.
3. Odstawić z ognia, zmiksować na krem z dodatkiem jogurtu, doprawić pieprzem.

- Marchew – 150 g (3 sztuki)
- Pietruszka, korzeń – 80 g (1 sztuka)
- Imbir, korzeń – 5 g (1 łyżeczka)
- Woda – 150g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)

Obiad

Piers kurczaka faszerowana groszkiem zielonym z ryżem i papryką



390 g



478,9 kcal



33,7 g



13,02 g



63,22 g

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Natkę pietruszki drobno posiekać i wrzucić do miski z rozmrożonym i przegotowanym groszkiem. Dodać oliwę, pieprz, chilli i rozgnieść widelcem na gładką masę.
3. Mięso rozbić delikatnie tłuczkiem, oprószyć ziołami prowansalskimi i ułożyć na nim farsz. Zawinąć mięso, można spiąć je wykałaczką, i ugotować na parze lub upiec w piekarniku.
4. Podawać z ugotowanym ryżem i pokrojonymi w słupki paprykami.

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g (½ sztuki)
- Groszek zielony, mrożony – 110 g (¼ paczki)
- Ryż brązowy – 50 g (½ woreczka)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 10 g (2 łyżeczki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Papryka zielona – 55 g (¼ sztuki)
- Papryka żółta – 55 g (¼ sztuki)

Podwieczorek

Salatka z melona i szynki



349 g



163,3 kcal



5,91 g



6,07 g



22,92 g

1. Melon obrać i pokroić na mniejsze części.
2. Na talerzu ułożyć roszponkę, na niej melon i porwaną szynkę.
3. Umyte pomidorki koktajlowe podzielić na pół i ułożyć na salacie.
4. Z oliwy, octu, soku z cytryny i pieprzu wymieszać sos, polać nim salatkę.

- Melon – 185 g (¼ sztuki)
- Roszponka – 25 g (1 garść)
- Szynka z indyka – 15 g (1 plaster)
- Ocet balsamiczny – 6 g (1 łyżka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Pomidory koktajlowe – 100 g (1 garść)

Kolacja

Kanapki z humusem, łososiem wędzonym, mozzarellą i warzywami



280 g



368,4 kcal



22,91 g



14,98 g



39,2 g

1. Kromki chleba posmarować humusem, położyć na nie wędzonego łososa, plastry mozzarelli i świeże warzywa.
2. Warto ozdobić koperkiem.

- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Humus paprykowy – 15 g (1 łyżeczka)
- Łosoś, wędzony – 50 g (½ opakowania)
- Ogórek świeży – 60 g (⅓ sztuki)
- Papryka żółta – 55 g (¼ sztuki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ sztuki)



Śniadanie

Surówka z ogórka, rzodkiewki, koperku z mozzarellą



351 g



295,8 kcal



10,82 g



11,8 g



40,58 g

1. Ogórek i rzodkiewki pokroić w plasterki (najlepiej za pomocą tarki do siekania).
 2. Mozzarellę pokroić w kostkę.
 3. W filiżance wymieszać oliwę, sok z cytryny i pieprz.
 4. Koperek i słodką cebulkę (lub dymkę) posiekać.
 5. Wszystkie składniki wymieszać. Podawać z pieczywem.
- Ogórek świeży – 180 g (1 sztuka)
 - Rzodkiewka – 45 g (3 sztuki)
 - Cebula – 25 g
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Sok z cytryny – 2 g (½ łyżeczki)
 - Koper ogrodowy – 4 g (1 łyżeczka)
 - Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)

II Śniadanie

Koktajl indyjski (mango lassi)



376 g



204,1 kcal



9,41 g



5,38 g



32,18 g

1. Zmiksować ze sobą wszystkie składniki na gładki krem.
- Mango mrożone – 135 g
 - Kefir, 2% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)
 - Kardamon w proszku – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z marchewki



487 g



478,6 kcal



36,36 g



15,9 g



51,18 g

1. Marchewki i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Pokroić cebulę.
 2. Dodać jogurt i przyprawy. Wymieszać.
 3. Jajko rozmieszać z papryką słodką. Doprawić majerankiem.
 4. Mięso rozbić, panierować w jajku i bułce tartej. Smażyć na tłuszczu.
 5. Kotlet podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.
- Ziemniaki – 150 g (2 sztuki)
 - Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
 - Bułka tarta – 10 g (1 łyżka)
 - Wieprzowina, schab surowy bez kości – 100g
 - Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Marchew – 50 g (1 sztuka)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
 - Jabłko – 40 g (¼ sztuki)

Podwieczorek

Ryż z jabłkiem i cynamonem



216 g



203,5 kcal



4,08 g



1,4 g



45,41 g

1. Ryż ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Na talerz wyłożyć ryż, na górę położyć starte jabłko i jogurt, całość posypać cynamonem.

- Jabłko – 160 g (1 sztuka)
- Ryż basmati – 30 g (2 łyżki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
- Cynamon w proszku – 1 g (1 szczypta)



Kolacja

Carpaccio z buraka z rukolą



214 g



276,8 kcal



9,07 g



13,41 g



33,66 g

1. Burak ugotować, aż będzie miękki. Kiedy ostygnie, pokroić go na cienkie plasterki.
2. Na talerzu ułożyć liście rukoli lub innej sałaty, plastry buraka, posypać pestkami dyni.
3. Z oliwy, soku z cytryny, musztardy i przeciśniętego przez praskę czosnku zrobić sos, polać nim sałatkę.
4. Podawać z pieczywem.

- Buraki – 110 g (1 sztuka)
- Rukola – 30 g (1 garść)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Dynia, pestki łuskane – 15 g (1 garść)
- Musztarda – 10 g (1 łyżeczka)
- Czosnek – 2 g (¼ ząbka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)

Śniadanie

Jajecznica ze smażonymi warzywami



505 g



363,7 kcal



19,79 g



17,66 g



35,75 g

1. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić razem z pomidorem i cebulą w cienkie paski.
2. Oba składniki podsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Po 2–3 minutach wbić jajka i podlać mlekiem. Wszystko razem wymieszać i jeszcze chwilę smażyć, aż całość osiągnie odpowiednią konsystencję.
3. Na końcu doprawić pieprzem według uznania, podawać z pieczywem.

- Papryka czerwona – 165 g (¾ sztuki)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Jaja kurze całe – 110 g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 10 g
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Cebula – 25 g (¼ sztuki)

II Śniadanie

Sorbet malinowy z orzechami



268 g



165,3 kcal



4,7 g



5,58 g



32,6 g

1. Maliny wyjąć z zamrażarki na około 5–10 minut.
2. Zblendować maliny na jednolitą masę, zjeść z orzechami.

- Maliny, mrożone – 260 g (2 szklanki)
- Orzechy włoskie – 8 g (2 sztuki)

Obiad

Makaron spaghetti w sosie z pieczonych papryk i tofu



512 g



504,7 kcal



25,44 g



17,93 g



65,25 g

1. Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Papryki umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i ułożyć w naczyniu żaroodpornym skórką do góry. Czosnek i cebulę obrać i dołożyć do papryk. Zapiekać 30 minut w temperaturze 160 stopni Celsjusza. Po ostygnięciu zdjąć z papryk skórkę. Wszystkie warzywa zblendować na gładki krem.
3. Pomidory suszone posiekać drobno. Tofu pokroić w kostkę.
4. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać posiekanego suszonego pomidora, smażyć przez chwilę i dodać tofu.
5. Kiedy tofu zacznie się rumienić, dodać na patelnię ugotowany makaron i całość zalać sosem paprykowym. Danie przyprawić do smaku. Wymieszać.

- Papryka czerwona – 165 g (¾ sztuki)
- Papryka zielona – 55 g (¼ sztuki)
- Papryka żółta – 55 g (¼ sztuki)
- Tofu naturalne – 90 g (½ opakowania)
- Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 50g
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Pomidory suszone w oleju – 20 g (1 sztuka)
- Papryka wędzona w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Bazylia, suszona – 2 g (1 szczypta)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)

Podwieczorek

Kanapka z indykiem



185 g



186,9 kcal



8,1 g



6,6 g



27,22 g

1. Pieczywo posmarować humusem i ułożyć na nim wędlinę.
 2. Kanapki podawać z warzywami.
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Szynka z indyka – 15 g (1 plaster)
 - Humus (pasta z ciecierzycy) – 30 g (1 łyżka)

Kolacja

Salatka z brokułami i rzodkiewką



538 g



329,3 kcal



29,48 g



13,98 g



26,88 g

1. Brokuł umyć, podzielić na różyczki i gotować 5–7 minut, aż będą miękkie.
 2. Cebulę obrać i pokroić w piórka. Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paski. Rzodkiewkę pokroić na mniejsze części.
 3. Na talerzu ułożyć wszystkie warzywa, plastry wędzonego łososa i kawałki sera mozzarella.
 4. Z jogurtu, przeciśniętego przez praskę czosnku, papryki i pieprzu wymieszać sos, połączyć nim salatkę.
- Brokuły – 250 g (½ sztuki)
 - Cebula – 25 g (¼ sztuki)
 - Łosoś, wędzony – 50 g (½ opakowania)
 - Papryka zielona – 55 g (¼ sztuki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ sztuki)
 - Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Papryka wędzona w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)



Śniadanie

Serek wiejski z ogórkiem i suszonymi pomidorami z pieczywem



311 g



323,9 kcal



26,31 g



12,21 g



31,27 g

1. Ogórek obrać i pokroić w kostkę. Suszone pomidory pokroić na mniejsze kawałki.
2. Wymieszać serek wiejski z suszonymi pomidorami i ogórkiem, przyprawić pieprzem oraz bazylią świeżą posiekaną lub suszoną.
3. Zjeść serek z pieczywem.

- Serek wiejski lekki – 200 g
- Ogórek świeży – 35 g (1 sztuka mała)
- Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Bazylia świeża – 5 g (1 garść)

II Śniadanie

Koktajl ogórkowy



500 g



217,5 kcal



9,91 g



5,57 g



34,2 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem na jednolitą masę.

- Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 10 g (2 łyżeczki)
- Jabłko – 160 g (1 sztuka)
- Kefir, 2% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Kurczak zapiekany z ratatouille z ryżem brązowym



730 g



505,2 kcal



35,59 g



17,05 g



59,27 g

1. Filety kurczaka pokroić wzdłuż na 2 części. Mięso doprawić pieprzem, papryką w proszku, oregano, i sokiem z cytryny. Piekarnik nagrzać do 180 stopni Celsjusza.
2. Rozgrzać patelnię, wlać łyżeczkę oliwy i dodać pokrojone w kostkę warzywa – cukinię, bakłażan, paprykę. Smażyć na dużym ogniu co chwilę mieszając przez około 5 minut, aż będą miękkie i miejscami zrumienione. Podsmażone warzywa przełożyć do garnka.
3. Na tej samej patelni na połowie łyżeczki oliwy podsmażać pokrojoną w kosteczkę cebulę, na koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Gdy cebula zmięknie i się zrumieni, dodać pomidory, doprawić pieprzem oraz kolejną szczyptą suszonego oregano, co chwilę mieszając, gotować sos przez około 5 minut, w trakcie dodać posiekane liście bazylii.

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 100 g (½ sztuki)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Oregano suszone – 2 g (2 szczypty)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
- Cukinia – 100 g (⅓ sztuki)
- Bakłażan – 83 g (⅓ sztuki)
- Papryka czerwona – 73 g (⅓ sztuki)
- Cebula – 33 g (⅓ sztuki)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Oliwa – 3 g (½ łyżeczki)
- Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku – 240 g (1 szklanka)
- Bazylia świeża – 5 g (1 garść)
- Ryż brązowy – 40g

Obiad

Kurczak zapiekany z ratatouille z ryżem brązowym



730 g



505,2 kcal



35,59 g



17,05 g



59,27 g

5. Połowę otrzymanego sosu pomidorowego odłożyć do polania kurczaka. Do reszty sosu dodać obsmażone warzywa, wymieszać i zagotować. Wyłożyć do naczynia żaroodpornego.
6. Na wierzchu położyć filety z kurczaka, na nim połączyć resztą sosu pomidorowego. Wstawić do piekarnika i piec przez 30 minut. Posypać tartym serem i piec jeszcze przez około 3 minuty.
7. Podawać z ryżem ugotowanym zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Podwieczorek

Granola z owocami



150 g



199 kcal



4,7 g



5,34 g



32,8 g

1. Nektarynkę obrać i pokroić na cząstki.
 2. Granolę zjeść z owocami.
- Nektarynka – 120 g (1 sztuka)
 - Granola orzechowa – 30 g (3 łyżki)

Kolacja

Salatka capresse



403 g



314,49 kcal



11,59 g



18,37 g



29,4 g

1. Pomidory i mozzarellę pokroić w plastry.
 2. Plastry pomidorów przekładać plasterkami mozzarelli.
 3. Wszystko skropić oliwą lub sosem winegret, posypać poszarpanymi listkami bazylii.
 4. Podawać z pieczywem.
- Pomidor – 320 g (2 sztuki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (1/3 sztuki)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Bazylia, świeża – 3 g (3 liście)
 - Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)

Śniadanie

Kanapki z szynką i coleslaw z brukselki



299 g



299,3 kcal



18,02 g



12,41 g



35,23 g

1. Brukselkę obrać z zewnętrznych liści, umyć. Drobnoposzątkować i wrzucić do miski, zalać wrzątkiem na 1–2 minuty, by brukselka lekko zmiękła, następnie wodę odlać.
 2. Marchewkę obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
 3. Marchewkę przełożyć do brukselki, dodać jogurt naturalny, oliwę, posiekaną natkę pietruszki i sok z cytryny, dokładnie wymieszać. Przyprawić do smaku pieprzem.
 4. Sałatkę podawać z pieczywem z szynką drobiową.
- Brukselka – 126 g (7 sztuk)
 - Marchew – 50 g (1 sztuka)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
 - Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
 - Szynka z piersi kurczaka – 15 g (1 plaster)
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)

II Śniadanie

Kalafior pieczony z mozzarellą



255 g



226,7 kcal



10,54 g



16,01 g



13,07 g

1. Kalafior opłukać, podzielić na różyczki.
 2. W misce wymieszać oliwę z przyprawami i obtoczyć w nich dokładnie różyczki kalafiora.
 3. Kalafior rozłożyć na całej powierzchni blachy.
 4. Piec kalafior 30 minut w 180 stopniach Celsjusza, po wyjęciu posypać startą mozzarellą, aby ser się roztopił.
- Kalafior – 212 g (¼ sztuki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Kurkuma mielona – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Ryba pieczona w papilotach z warzywami



915 g



468,5 kcal



33,47 g



7,98 g



73,73 g

1. Piekarnik nagrzać do 190 stopni Celsjusza, grzałka góra–dół.
 2. Wszystkie składniki na marynatę wymieszać dokładnie w szklance (olej, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, posiekaną natkę pietruszki).
 3. Pokroić papryki w paski, cebulę na ósemki, cukinię w plasterki.
 4. Z arkusza papieru do pieczenia uformować „cukierki” i w środku każdego ułożyć na dnie po 3–5 pasków papryki. Na niej położyć porcje ryby, a następnie ułożyć wokół niej i na niej pozostałe warzywa.
- Dorsz, świeży – 100 g
 - Papryka czerwona – 55 g (¼ sztuki)
 - Papryka żółta – 55 g (¼ sztuki)
 - Papryka zielona – 55 g (¼ sztuki)
 - Pomidory koktajlowe – 100 g (1 garść)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Brokuły – 250 g (½ sztuki)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
 - Czosnek – 3 g (½ ząbka)
 - Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)
 - Ziemniaki – 225 g (3 sztuki)

Obiad

Ryba pieczona w papilotach z warzywami



915 g



468,5 kcal



33,47 g

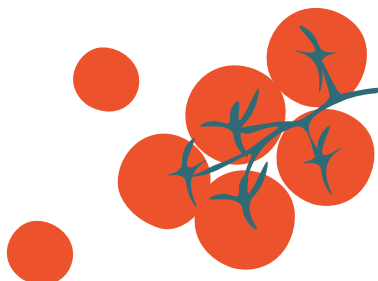


7,98 g



73,73 g

5. Całość połączyć dokładnie po połowie marynatą i ułożyć na wierzchu po plasterku cytryny i przykryć wierzch „cukierków” z rybami kawałkami papieru do pieczenia.
6. Piec rybę przez 25 minut, a po tym czasie zdjąć papier z góry i dopiec jeszcze całość na funkcji grill przez około 5 minut.
7. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.



Podwieczorek

Maślanka z owocem



375 g



167,1 kcal



9,01 g



1,47 g



30,7 g

1. Gruszkę umyć, pokroić na kawałki.
2. Owoce zjeść popijając maślanką.

- Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu – 240 g (1 szklanka)
- Gruszka – 135 g (1 sztuka)

Kolacja

Krem owsiany z jogurtem greckim, jabłkiem i borówkami



492 g



371,4 kcal



13,49 g



7,23 g



67,4 g

1. Oobrać i pokroić w kostkę jabłko, dodać do rondelka z gotującą się wodą (około 1 szklanki wody).
2. Po zagotowaniu dodać płatki owsiane, chwilę pogotować, pilnując, aby płatki się nie przypaliły, a owsianka zgęstniała. Kiedy płatki będą miękkie, zmiksować wszystko na jednolitą masę.
3. Przełożyć do miseczki, zrobić kleks z jogurtu, można wymieszać z cynamonem, posypać garstką borówek.

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 200 g
- Jabłko – 210 g (1 sztuka duża)
- Płatki owsiane – 30 g (3 łyżki)
- Borówka, świeża – 50 g (1 garść)
- Cynamon w proszku – 2 g (2 szczypty)

Śniadanie

Owsianka z brzoskwinia i jogurtem



225 g



311,9 kcal



10,8 g



13,18 g



39,8 g

1. Płatki owsiane ugotować na wodzie.
 2. Dodać jogurt, pokrojony owoc bez skórki i posypać posiekanymi orzechami.
- Płatki owsiane – 30 g (3 łyżki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
 - Brzoskwinia – 90 g (1 sztuka)
 - Orzechy włoskie – 15g

II Śniadanie

Kanapka z pastą z zielonego groszku



125 g



170,3 kcal



6,01 g



5,87 g



26,7 g

1. Cebulę obrać i pokroić w kostkę.
 2. Usmażyć cebulę na patelni na rumiany kolor.
 3. Groszek gotować 5–6 minut, aż będzie miękki.
 4. Cebulę i groszek zblendować na gładki krem, przyprawić pieprzem, dodać natki pietruszki.
 5. Pastę z groszku podawać z pieczywem.
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
 - Groszek zielony, mrożony – 50 g
 - Cebula – 25 g (¼ sztuki)
 - Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
 - Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 15 g (3 łyżeczki)

Obiad

Schab duszony w warzywach w delikatnym sosie



519 g



456,5 kcal



34,13 g



16,69 g



48,79 g

1. Cebulę pokroić drobno, podsmażyć na oliwie. Gdy się zeszkli, dodać pokrojoną w kostkę marchewkę oraz por, dusić na małym ogniu około 5 minut.
 2. W większej misce wymieszać ze sobą wodę, paprykę czerwoną w proszku, majeranek, pieprz. Wlać na patelnię, dusić pod przykryciem przez około 15 minut.
 3. W tym czasie przygotować mięso. Schab podzielić na mniejsze części, ubić tłuczkiem jak na kotlety. Natrzeć wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodać warzywa i mięso na patelnię.
 4. Dusić na małym ogniu około 30 minut.
 5. Mięso wraz z warzywami i sosem wyłożyć na ugotowaną kaszę.
- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 100 g
 - Cebula – 33 g (⅓ sztuki)
 - Por – 72 g (½ sztuki)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Cukinia – 200 g (2/3 sztuki)
 - Kasza gryczana niepalona (biała) – 40 g
 - Papryka czerwona – 55 g (¼ sztuki)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

Podwieczorek

Deser wiśniowy



270 g



209,3 kcal



8,19 g



0,98 g



43,7 g

1. Z odmrożonych wiśni odlać sokoło
2. Wszystkie składniki zblendować razem na gładki krem.

- Wiśnie bez pestek, mrożone – 110 g (¼ paczki)
- Banan – 130 g (1 sztuka)
- Ser twarogowy (twaróg) chudy – 30g

Kolacja

Zupa krem kalafiorowa



1213 g



354,4 kcal



23,79 g



7,7 g



60,1 g

1. Ugotować wywar z włoszczyzny oraz cebuli i czosnku przekrojonych na pół i opalonych nad palnikiem.
2. Kalafiora podzielić na różyczki, zalać wywarem, dodać curry (pół łyżeczki) – gotować pod przykryciem około 15 minut.
3. Pestki dyni podprażyć na rozgrzanej patelni (uwaga, cały czas mieszać – łatwo przypalić).
4. Zupę zmiksować, dodać sok z cytryny (pół łyżeczki). Doprawić do smaku. Na koniec posypać szczypiorkiem i pestkami dyni, udekorować kleksem jogurtu.

- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Kalafior – 636 g (3/4 sztuki)
- Curry w proszku – 2 g (2 szczypty)
- Dynia, pestki, łuskane – 10 g (2 łyżeczki)
- Szczypiorek – 10 g (2 łyżki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
- Woda – 240 g (1 szklanka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona – 225 g (½ paczki)



Śniadanie

Omlet z musem jabłkowym i cynamonem



252 g



319,9 kcal



11,22 g



13,16 g



42,13 g

1. Jabłko zetrzeć na konsystencję musu.
2. Białka ubić na sztywną pianę.
3. Dodać żółtka, zmielone płatki i całość wymieszać.
4. Na patelni rozgrzać olej.
5. Omlet smażyć z pierwszej strony pod przykryciem, a po odwróceniu już tylko przez minutę bez przykrycia.
6. Podać na ciepło, z musem oraz cynamonem.

- Jabłko – 160 g (1 sztuka)
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Płatki owsiane – 30 g (3 łyżki)
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
- Cynamon w proszku – 2 g (2 szczypty)

II Śniadanie

Koktajl kiwi



450 g



174 kcal



2,02 g



0,79 g



41,7 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem.

- Kiwi – 80 g (1 sztuka)
- Banan – 130 g (1 sztuka)
- Woda – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Indyk w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką z buraczka



740 g



447,2 kcal



28,3 g



11,56 g



62,9 g

1. Pierś z kurczaka rozbić tłuczkiem na filety o grubości około 1 cm. Doprawić delikatnie pieprzem.
2. Rozgrzać patelnię z odrobiną oliwy.
3. Na patelnię dodać posiekany por i obraną oraz startą na tarce marchewkę. Mieszając, poddusić przez około 3 minuty.
4. Wlać pół szklanki wody i zagotować. Dodać filety i zanurzyć je w sosie.
5. Przykryć pokrywą i gotować przez około 15 minut, w międzyczasie raz przewrócić mięso.
6. Przyrządzić sałatkę z gotowanych buraczków, posiekanej cebulki, łyżeczki oliwy, odrobiny soku z cytryny i pieprzu.
7. Całość podawać z ugotowanymi ziemniakami.

- Mięso z piersi indyka, bez skóry – 100 g
- Por – 72 g (½ sztuki)
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Woda – 120 g (½ szklanki)
- Koper ogrodowy – 16 g (4 łyżeczki)
- Ziemniaki – 225 g (3 sztuki)
- Buraki, gotowane – 110 g (1 sztuka)
- Cebula – 25 g (¼ sztuki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)

Podwieczorek

Salatka z makaronem z ciecierzycy



253 g



231,9 kcal



13,78 g



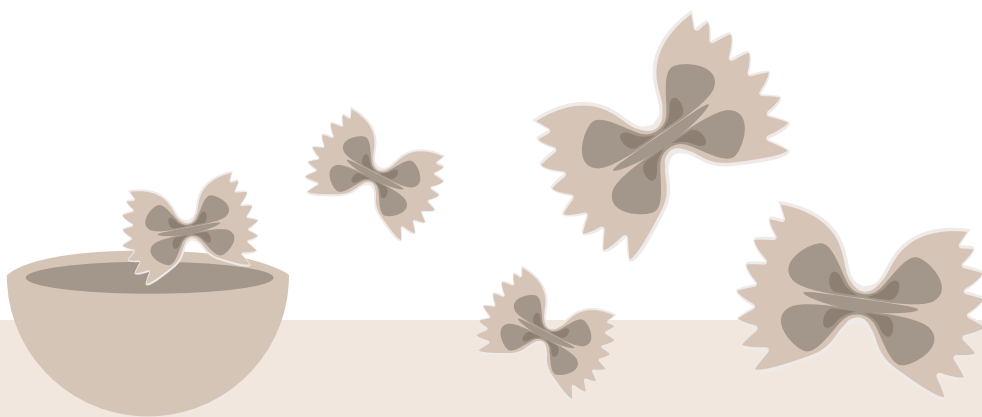
7,97 g



30,64 g

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Warzywa umyć, pokroić w kostkę.
3. Ser pokroić w kostkę.
4. Wszystkie składniki wymieszać razem i przyprawić do smaku.

- Makaron z ciecierzycy 100% – 30 g
- Papryka czerwona – 55 g (¼ sztuki)
- Ogórek świeży – 135 g (3/4 sztuki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Zioła prowansalskie – 1 g (1 szczypta)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)



Kolacja

Kanapki z serem wiejskim i papryką



308 g



322,8 kcal



17,92 g



5,08 g



56,29 g

1. Na pieczywie ułożyć serek wiejski, doprawić pieprzem i posiekanym koperkiem.
2. Kanapki zjeść z papryką pokrojoną w słupki.

- Chleb żytni razowy – 90 g (3 kromki)
- Serek wiejski lekki – 100g
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Koper ogrodowy – 8 g (2 łyżeczki)

Śniadanie

Salatka w stylu libańskim (à la tabbouleh) z kaszą kuskus



415 g



390,4 kcal



13,24 g



12,4 g



59,14 g

1. Ciecierzycę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
 2. Kuskus zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut.
 3. Ogórek pozbawić gniazd nasiennych. Posiekać warzywa: pomidor, ogórek, rzodkiewkę, czosnek (bardzo drobno), papryczkę chilli (bardzo drobno), cebulę. Zioła: natkę pietruszki, rukolę i szczypiorek posiekać, niekoniecznie drobno.
 4. Salatę doprawić oliwą, pieprzem i mielonym zielem angielskim. Dodać sok wyciśnięty z cytryny i dokładnie wymieszać składniki.
- Kasza kuskus – 39 g (3 łyżki)
 - Pomidor – 160 g (1 sztuka)
 - Ogórek świeży – 45 g (¼ sztuki)
 - Rzodkiewka – 45 g (3 sztuki)
 - Czosnek – 3 g (½ ząbka)
 - Papryka chili ostra – 5 g (¼ sztuki)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)
 - Sok z cytryny – 3 g (1 łyżeczka)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Rukola – 30 g (1 garść)
 - Cieciora surowa (ciecierzyca) – 20g

II Śniadanie

Pasta z pieczonego bakłażana z pieczywem



301 g



176,4 kcal



5,19 g



4,15 g



34,14 g

1. Cebulę i bakłażana podsmażyć na patelni.
 2. Całość zblendować z przyprawami.
 3. Podawać z pieczywem.
- Bakłażan – 166 g (2/3 sztuki)
 - Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
 - Oliwa – 3 g (½ łyżeczki)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
 - Cebula – 100 g (1 sztuka)

Obiad

Makaron z tofu i rukolą



290 g



394,9 kcal



20,58 g



15,8 g



44,9 g

1. Makaron ugotować w osolonej wodzie.
 2. Ugotowany makaron połączyć z pokruszonym tofu i pesto.
 3. Dodać rukolę i połówki pomidorków.
- Makaron penne pełnoziarnisty – 50 g
 - Tofu naturalne – 90 g (½ opakowania)
 - Pesto zielone – 20 g (2 łyżki)
 - Rukola – 30 g (1 garść)
 - Pomidory koktajlowe – 100 g (1 garść)

Podwieczorek

Koktajl grejfrutowo-truskawkowo-pietruszkowy



335 g



207 kcal



4,28 g



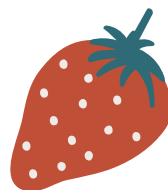
7,99 g



32,75 g

1. Grejfrut i cytrynę obrać.
2. Wszystkie składniki (grejfrut, cytrynę, liście pietruszki, miętę i truskawki) zmiksować, można dodać wody lub kostek lodu.

- Grejfrut – 250 g (1 sztuka)
- Cytryna – 22 g (¼ sztuki)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)
- Mięta świeża – 6 g (2 garście)
- Truskawki, mrożone – 40 g
- Orzechy włoskie – 12 g (3 sztuki)



Kolacja

Warzywne frytki pieczone z sosem jogurtowym



324 g



277,8 kcal



8,52 g



12,92 g



35,57 g

1. Piekarnik nagrzać do 185 stopni Celsjusza (najlepiej z termoobiegiem).
2. Warzywa obrać i pokroić na kształt frytek.
3. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia i ułożyć na niej warzywa.
4. Posypać pieprzem, przyprawami. Warzywa posmarować oliwą za pomocą pędzelka.
5. Piec około 30 minut. W trakcie pieczenia warto uchylić drzwiczki na krótką chwilę, aby pozbyć się pary z piekarnika.
6. Delikatnie przewrócić warzywa na drugą stronę i piec jeszcze 15 minut.
7. Wymieszać składniki sosu: jogurt, musztardę, przyprawy i sok z cytryny.

- Ziemniaki – 75 g (1 sztuka)
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Pietruszka, korzeń – 80 g (1 sztuka)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Curry w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Musztarda – 5 g (½ łyżeczki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)

Śniadanie

Kanapka z jajkiem sadzonym i warzywami



330 g



353,4 kcal



15,17 g



17,06 g



38,75 g

1. Jajko usmażyć na oleju.
2. Na pieczywie ułożyć rukolę, szynkę i plastry pomidora.

- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Szynka z indyka – 15 g (1 plaster)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Rukola – 30 g (1 garść)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

II Śniadanie

Koktajl ananasowy



400 g



176,8 kcal



8,84 g



1,52 g



33,1 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem.

- Ananas, mrożony – 160 g
- Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Pieczona ryba po grecku z kaszą pęczak



474 g



461,6 kcal



35,41 g



13,35 g



56,52 g

1. Ryby bardzo dokładnie osuszyć papierowymi ręcznikami. Pokroić na kawałki, przyprawić, skropić sokiem z cytryny i piec pod przykryciem 15–20 minut w 180 stopniach Celsjusza.
2. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzeć na jarzynowej tarce o grubych oczkach. Przełożyć do garnka i zalać wrzącą wodą (1 szklanka). Gotować przez 10–15 minut pod uchyloną pokrywką. Pod koniec dodać ziele angielskie (ziarenko) i listek laurowy (pół sztuki).
3. Odląć trochę wywaru z gotujących warzyw (około pół szklanki) i rozmieszać w nim koncentrat pomidorowy.
4. Cebulę i por pokroić w półplasterki i zeszklić na oleju, dodać ugotowane warzywa i koncentrat, wymieszać, zagotować. Doprawić do smaku. Gorące warzywa położyć na upieczonej rybie.
5. Podawać z ugotowaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu kaszą.

- Dorsz, świeży – 150 g
- Marchew – 100 g (2 sztuki)
- Pietruszka, korzeń – 27 g (1 sztuka mała)
- Seler korzeniowy – 20 g (1 plaster cienki)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 25 g (1 łyżka)
- Por – 36 g (¼ sztuki)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Liście laurowe, suszone – 1 g (1 liść)
- Kasza jęczmienna, pęczak – 40g
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)

Podwieczorek

Salatka owocowa z orzechami włoskimi



245 g



211,4 kcal



3,46 g



9,78 g



29,9 g

1. Owoce i orzechy pokroić i wymieszać.

- Orzechy włoskie – 15 g
- Jabłko – 160 g (1 sztuka)
- Mandarynki – 70 g (1 sztuka)

Kolacja

Makaron z sosem truskawkowym



302 g



339,5 kcal



17,12 g



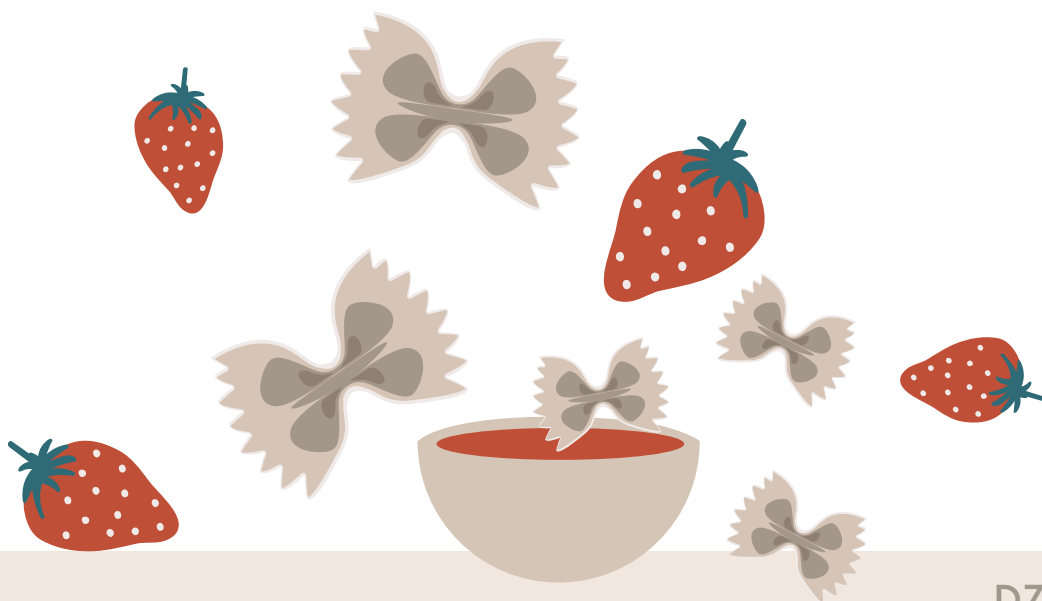
4,21 g



60 g

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Truskawki rozgnieść lub pokroić na małe cząstki. Serek wiejski zblendować z miodem. Serek wymieszać z truskawkami.
3. Sosem polać makaron.

- Makaron 100% Durum – 50 g
- Truskawki – 140 g (2 garście)
- Miód pszczele – 12 g (1 łyżeczka)
- Serek wiejski lekki – 100g



LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza gryczana niepalona (biała)	40 g	27
Kasza jaglana	39 g	22
Kasza jęczmienna, pęczak	40 g	30
Kasza kuskus	39 g	29
Makaron 100% Durum	50 g	30
Makaron penne pełnoziarnisty	50 g	29
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	50 g	24
Makaron z ciecierzycy 100%	30 g	28
Ryż basmati	30 g	23
Ryż brązowy	90 g	22, 25
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	275 g	23, 24, 28, 30
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	555 g	22-24, 26, 27, 29
Kefir, 2% tłuszczu	480 g	23, 25
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	480 g	26, 30
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	240 g	22, 24
Ser mozzarella, w zalewie	270 g	22-26, 28
Ser twarogowy (twaróg) chudy	30 g	27
Serek wiejski lekki	400 g	25, 28, 30
Przyprawy i zioła		
Bazylia, suszona	2 g	24
Bazylia, świeża	13 g	25

Produkt	Ilość	Dzień
Curry w proszku	3 g	27, 29
Cynamon w proszku	5 g	23, 26, 28
Kardamon w proszku	1 g	23
Koper ogrodowy	28 g	23, 28
Kurkuma mielona	2 g	22, 26
Liście laurowe, suszone	1 g	30
Majeranek suszony	2 g	23, 27
Mięta świeża	6 g	29
Musztarda	15 g	23, 29
Oceł balsamiczny	6 g	22
Oregano suszone	6 g	25, 28-30
Papryka w proszku	4 g	25-27, 30
Papryka wędzona w proszku	2 g	24
Pieprz czarny	10 g	22-29
Tymianek suszony	1 g	30
Zioła prowansalskie	1 g	28
Owoce i soki owocowe		
Ananas, mrożony	308 g	30
Banan	400 g	27, 28
Borówka, świeża	50 g	26
Brzoskwinia	100 g	27
Cytryna	208 g	22-30
Grapefruit	357 g	29
Gruszka	318 g	22, 26

Produkt	Ilość	Dzień
Jabłko	1113 g	23, 25, 26, 28, 30
Kiwi	94 g	28
Maliny, mrożone	260 g	24
Mandarynki	82 g	30
Melon	411 g	22
Nektarynka	141 g	25
Sok z cytryny	5 g	23, 29
Truskawki	140 g	30
Truskawki, mrożone	40 g	29
Wiśnie bez pestek, mrożone	110 g	27
Warzywa		
Bakłażan	294 g	25, 29
Brokuły	500 g	24, 26
Brukselka	168 g	26
Buraki	129 g	23
Buraki, gotowane	129 g	28
Cebula	655 g	23-30
Cukinia	333 g	25, 27
Czosnek	35 g	23-27, 29
Groszek zielony, mrożony	160 g	22, 27
Imbir korzeń	7 g	22
Kalafior	1060 g	26, 27
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	30
Marchew	603 g	22, 23, 26, 28-30
Ogórek świeży	616 g	22, 23, 25, 28, 29

Produkt	Ilość	Dzień
Papryka chili ostra	5 g	29
Papryka czerwona	903 g	24–28
Papryka zielona	250 g	22, 24, 26
Papryka żółta	250 g	22, 24, 26
Pietruszka, korzeń	250 g	22, 29, 30
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	50 g	22, 25–27, 29
Pomidor	800 g	24, 25, 29, 30
Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku	240 g	25
Pomidory koktajlowe	300 g	22, 26, 29
Pomidory suszone w oleju	60 g	24, 25
Por	327 g	27, 28, 30
Roszonka	25 g	22
Rukola	120 g	23, 29, 30
Rzodkiewka	150 g	23, 24, 29
Seler korzeniowy	31 g	30
Szczypiorek	15 g	27, 29
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	225 g	27
Ziemniaki	747 g	23, 26, 28, 29
Napoje		
Woda	750 g	22, 27, 28
Tłuszcze i oleje		
Olej rzepakowy	55 g	23, 24, 26–28, 30
Oliwa	101 g	22–26, 28, 29
Produkty drobiowe		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	28
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	22, 25
Wędliny i kielbasy		
Szynka z indyka	45 g	22, 24, 30

Produkt	Ilość	Dzień
Szynka z piersi kurczaka	15 g	26
Pieczywo		
Bułka tarta	10 g	23
Chleb żytni razowy	510 g	22–30
Warzywa strączkowe		
Cieciora surowa (ciecierzyca)	20 g	29
Hummus (hummus, pasta z ciecierzycy)	30 g	24
Hummus paprykowy	15 g	22
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży	300 g	26, 30
Łosoś, wędzony	100 g	22, 24
Pozostałe		
Mango mrożone	193 g	23
Produkty wieprzowe		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200 g	23, 27
Orzechy i nasiona		
Dynia, pestki łuskane	25 g	23, 27
Orzechy włoskie	87 g	24, 27, 29, 30
Inne		
Tofu naturalne	180 g	24, 29
Płatki śniadaniowe		
Granola orzechowa	30 g	25
Płatki owsiane	90 g	26–28
Zupy i sosy		
Pesto zielone	20 g	29
Słodyczne i desery		
Miód pszczeli	12 g	30



SANDOZ