

SANDOZ



Zalecenia dietetyczne wraz z 30-dniową dieta 2000 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 niektórych 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.

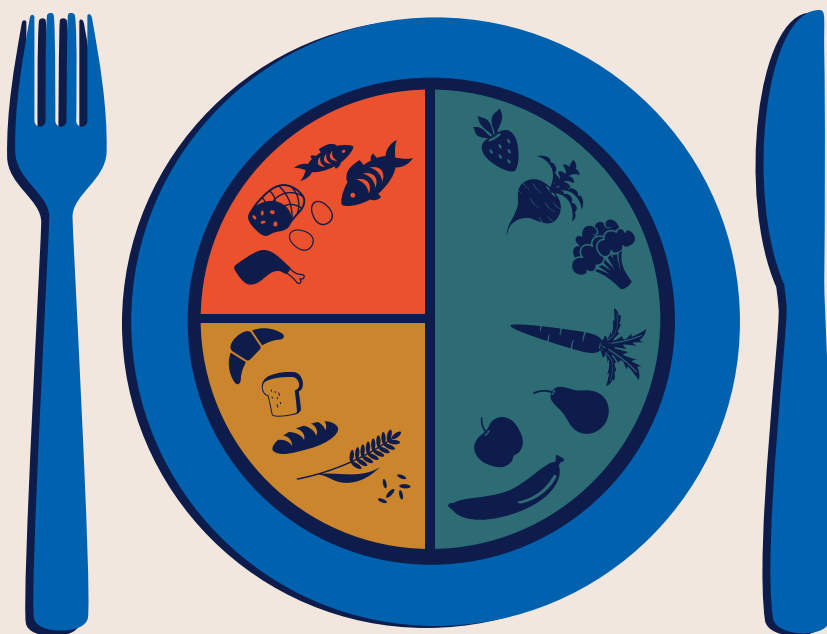
Podobnymi wskazówkami, dopuszczając dodatkowo spożycie nabiału o niskiej zawartości tłuszczu, kieruje się dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), która opracowana

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?

$\frac{1}{2}$ talerza powinny stanowić warzywa lub owoce

$\frac{1}{4}$ talerza powinien stanowić produkt będący źródłem białka

$\frac{1}{4}$ 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 2000 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk – dietetyk, psychodietetyk

Śniadanie

Kanapki wiosenne z warzywami



526 g



370,9 kcal



26,61 g



4,86 g



62,05 g

1. Zrobić kanapki z podanych składników – z serkiem, rukolą, szynką i warzywami.
 2. Kanapki posypać posiekanym szczypiorkiem, doprawić pieprzem.
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 kromki)
 - Rukola – 40 g (1/3 opakowania)
 - Polędwica z piersi kurczaka – 60 g (4 plastry)
 - Pomidor – 160 g (1 sztuka)
 - Rzodkiewka – 75 g (5 sztuk)
 - Serek naturalny lekki Bieluch – 60 g
 - Szczypiorek – 5 g (1 łyżka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Ogórek świeży – 35 g (1 sztuka mała)

II Śniadanie

Koktajl z kiwi i jogurtu



520 g



240 kcal



11,7 g



5,6 g



37,1 g

1. Kiwi obrać ze skórki, pokroić na kawałki – całość zmiksować.
 2. Następnie dodać jogurt naturalny i jeszcze raz zmiksować. Jeśli koktajl jest za gęsty, można dodać wody.
- Kiwi – 160 g (2 sztuki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)
 - Woda – 120 g (1/2 szklanki)

Obiad

Gulasz drobiowy z kaszą perłową i warzywami



1177 g



677,4 kcal



38,55 g



29,77 g



71,68 g

1. Cebulę i czosnek obrać i pokroić. Mięso pokroić na kawałki. 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.
 2. 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.
 3. Dodać suszone grzyby, liście laurowe i pozostałe przyprawy. Dusić pod przykryciem przez około 15–20 min w zależności od grubości kaszy. Kasza powinna zmięknąć, ale nie rozgotować się. Jeśli woda za szybko się wygotuje, wówczas należy dodać jej więcej.
 4. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.
- Woda – 600 g (2 i 1/2 szklanki)
 - Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 130 g
 - Kasza jęczmienna, perłowa – 50 g (1/3 szklanki)
 - Olej rzepakowy – 25 g (5 łyżeczek)
 - Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
 - 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) – 15 g (3 łyżeczki)
 - Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka czerwona – 146 g (2/3 sztuki)

Podwieczorek

Zupa krem z pomidorów



918 g



246,1 kcal



7,37 g



12,21 g



32,68 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 oliwy.
- Pomidor – 300 g (3 sztuki małe)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Woda – 360 g (1 i ½ szklanki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Oregano suszone – 2 g (2 szczypty)
 - Bazylia świeża – 6 g (6 liści)
 - Marchew – 140 g (2 sztuki średnie)

Kolacja

Salatka z ciecierzycą i warzywami z sosem musztardowym



283 g



391,6 kcal



15,37 g

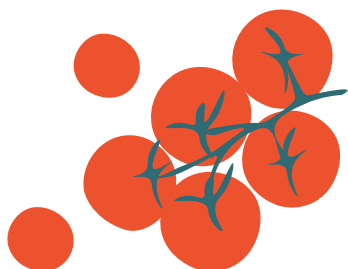


15,12 g



51,59 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 salatką.
 4. Wszystkie składniki wymieszać razem, salatkę posypać posiekanym koperkiem.
- Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
 - Cieciora surowa (ciecierzyca) – 60 g (⅓ szklanki)
 - Koper ogrodowy – 12 g (3 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



471 g



461,7 kcal



27,1 g



7,64 g



76,1 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) – 5 g (1 łyżeczka)
- Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 6 g (1 łyżeczka)
- Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 150 g (1 kubeczek)
- gruszka – 270 g (2 sztuki)

II Śniadanie

Pomidory z cebulą i jogurtem



596 g



285,4 kcal



11,41 g



9,92 g



42,4 g

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

- Pomidor – 400 g (4 sztuki małe)
- Cebula – 33 g (1/3 sztuki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 120 g (1/2 szklanki)
- Szczypiorek – 6 g (2 łyżeczki)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Zapiekanka z dorszem



567 g



529,6 kcal



36,99 g



22,96 g



46,9 g

1. Filety dorsza umyć i osuszyć (jeśli był mrożony, to najpierw rozmrozić).
2. Filety ugotować w mleku (około 15 minut).
3. Obrać 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 powybiierać wcześniej ości.
6. Po 5 minutach smażenia dodać na patelnię ziemniaki i pokrojoną w cienkie słupki marchew. Wymieszać całość, następnie podlać odrobiną mleka.
7. Doprawić pieprzem i gałką muszkatołową. Całość posypać cienką warstwą parmezanu.
8. Piec w otwartym naczyniu żaroodpornym około 40 minut (180 stopni Celsjusza).

- Dorsz, świeży – 130 g
- Cebula – 66 g (2/3 sztuki)
- Czosnek – 8 g (1 łyżeczka)
- Ziemniaki – 150 g (2 sztuki)
- Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 115 g (1/2 szklanki)
- Gałka muszkatołowa w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Olej rzepakowy – 15 g (3 łyżeczki)
- Ser parmezan – 12 g (3 łyżeczki)

Podwieczorek

Jabłko duszone z orzechami i cynamonem



447 g



350,6 kcal



4,41 g



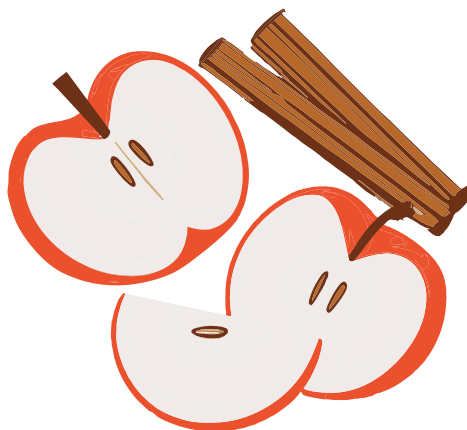
11,32 g



62,5 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 posypać pokruszonymi orzechami.

- Jabłko – 420 g (2 sztuki duże)
- Miód pszczeły – 9 g ($\frac{3}{4}$ łyżeczki)
- Cynamon w proszku – 2 g (2 szczypty)
- Orzechy włoskie – 16 g (4 sztuki)



Kolacja

Bruschetta z cukinią, szynką drobiową i pomidorakmi



475 g



457,1 kcal



20,15 g



16,23 g



60,76 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, pokrojoną w paski szynką.
4. Na grzanki wyłożyć przygotowaną cukinię, udekorować grzanki połówkami pomidorków koktajlowych.

- Cukinia – 200 g (1 sztuka mała)
- Czosnek – 3 g ($\frac{1}{2}$ ząbka)
- Papryka chili ostra – 7 g ($\frac{1}{3}$ sztuki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Oliwki zielone, w zalewie, konserwowe – 18 g (6 sztuk)
- Pomidory koktajlowe – 100 g (1 garść)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Ciabatta – 80 g (1 sztuka)
- Polędwica z piersi kurczaka – 45 g (3 plastry)

Śniadanie

Jajecznica tradycyjna



380 g



542,1 kcal



29,04 g



24,2 g



53,78 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 jajecznice posypać posiekanym szczypiorkiem.
4. Jajecznice podawać z ogórkiem i pieczywem.

- Jaja kurze całe – 165 g (3 sztuki)
- Olej rzepakowy – 5 g (1 łyżeczka)
- Szczypiorek – 6 g (2 łyżeczki)
- Ciabatta – 80 g (1 sztuka)
- Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)
- Cebula – 33 g (⅓ sztuki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

II Śniadanie

Caprese bowl z twarożkiem wiejskim



349 g



193,5 kcal



23,47 g



6,34 g



11,48 g

1. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

- Serek wiejski lekki – 200 g
- Pomidory koktajlowe – 140 g (7 sztuk)
- Ocet balsamiczny – 3 g (1 łyżeczka)
- Bazylia świeża – 5 g (1 garść)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Makaron z warzywami i soczewicą



1028 g



582,5 kcal



25,54 g



10,03 g



104,52 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 – 80 g (4 sztuki)
- Cukinia – 150 g (½ sztuki)
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
- Imbir, korzeń – 1 g (1 plasterek)
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 30 g (2 łyżeczki)
- Makaron gryczany – 70 g
- Soczewica czerwona, nasiona suche – 45 g (¼ szklanki)
- Szpinak – 50 g (2 garście)
- Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Kurkuma mielona – 1 g (1 szczypta)
- Woda – 480 g (2 szklanki)

Podwieczorek

Koktajl z kefirem, truskawkami i płatkami owsianymi



510 g



336,5 kcal



16,8 g



9,4 g



49,1 g

1. Kefir zmiksować z pozostałymi składnikami.

- Truskawki – 150 g (1 szklanka)
- Płatki owsiane – 30 g (3 łyżki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
- Kefir, 2% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)

Kolacja

Salatka z gruszką i orzechami włoskimi



239 g



311,7 kcal



6,14 g



19,7 g



30,15 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. Polać sosem musztardowym (oliwa zmiksowana z musztardą, sokiem z cytryny i pieprzem).

- Rukola – 40 g (⅓ opakowania)
- Gruszka – 135 g (1 sztuka)
- Orzechy włoskie – 20 g (5 sztuk)
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
- Musztarda miodowa – 25 g (2 i ½ łyżeczki)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)



Śniadanie

Puszyste placki jogurtowe z jagodami



262 g



345,2 kcal



14,56 g



7,56 g



56,81 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.
 4. Smażyć na niezbyt dużym ogniu, z każdej strony około 2 minuty.
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 60 g (¼ szklanki)
 - Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
 - Miód pszczeni – 12 g (1 łyżeczka)
 - Mąka pszenna, typ 500 – 43 g (⅓ szklanki)
 - Proszek do pieczenia – 2 g (½ łyżeczki)
 - Jagody leśne (czarne jagody) – 90 g (⅔ szklanki)

II Śniadanie

Koktajl ananasowy ze szpinakiem



331 g



144,7 kcal



4,5 g



3,63 g



26,07 g

1. Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę.
- Ananas, mrożony – 150 g
 - Szpinak – 50 g (2 garście)
 - 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



1392 g



627,66 kcal



41,46 g



17,31 g



85,42 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.
- Wieprzowina, schab surowy bez kości – 120 g
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Cebula – 100 g (1 sztuka)
 - Woda – 160 g (⅔ szklanki)
 - Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku – 400 g
 - Koper ogrodowy – 2 g (½ łyżeczki)
 - Ziemniaki – 300 g (4 sztuki)
 - Kapusta pekińska – 300 g

Obiad

Schab duszony z kapustką i warzywami



1392 g



627,66 kcal



41,46 g

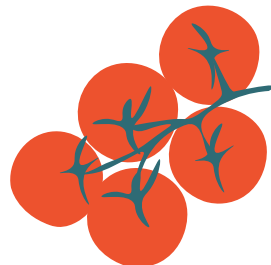


17,31 g



85,42 g

4. Dodać pomidory z puszki (siekane, bez skórki) i gotować pod przykryciem przez około 20 minut.
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



433 g



377,4 kcal



15,38 g



23,06 g



30,98 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 – 200 g (2 sztuki małe)
- Szpinak – 50 g (2 garście)
- Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Olej lniany – 10 g (1 łyżka)
- Miód pszczoły – 9 g ($\frac{3}{4}$ łyżeczki)
- Musztarda – 20 g (1 łyżka)
- Ser mozzarella, w zalewie – 60 g ($\frac{1}{2}$ sztuki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Rozmaryn suszony – 1 g (1 szczypta)

Kolacja

Grzanki z mozzarellą i rukolą



260 g



427 kcal



18,8 g



20,73 g



48,8 g

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

- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Pomidory suszone w oleju – 60 g (3 sztuki)
- Rukola – 80 g ($\frac{2}{3}$ opakowania)
- Ser mozzarella, w zalewie – 60 g ($\frac{1}{2}$ sztuki)

Śniadanie

Kanapki z szynką i coleslaw z brukselki



435 g



415,9 kcal



13,24 g



17,87 g



60,2 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 – 75 g (5 sztuk)
- Rukola – 15 g (½ garście)
- Humus (pasta z ciecierzycy) – 60 g (2 łyżki)
- Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
- Roszponka – 25 g (1 garść)

II Śniadanie

Serek wiejski z ananasek



280 g



206 kcal



22,32 g



6,16 g



15,7 g

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

- Serek wiejski lekki – 200 g
- Ananas, mrożony – 80 g

Obiad

Łosoś pieczony ze szpinakiem i mozzarellą



343 g



625,9 kcal



43,93 g



26,56 g



55,58 g

1. Włączyć piekarnik i ustawić na 180 stopni Celsjusza. Naczynie do zapiekania wyłożyć papierem.
2. Umyte i osuszone filety 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 łososia 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 – 130 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
- Szpinak – 50 g (2 garście)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 10 g (2 łyżeczki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 30 g (¼ sztuki)
- Kasza gryczana – 70 g

Podwieczorek

Zupa krem z zielonego groszku



319 g



291,9 kcal



14,96 g



11,15 g



39,73 g

1. Groszek rozmrozić. Cebulę pokroić w kosteczkę. W rondlu lub garnku 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 oraz sokiem z cytryny. Podgrzać przed podaniem.
- Cebula – 33 g (⅓ sztuki)
 - Woda – 40 g (4 łyżki)
 - Papryka ostra chili suszona – 1 g (1 szczypta)
 - Sok z cytryny – 9 g (3 łyżeczki)
 - Szczypiorek – 6 g (2 łyżeczki)
 - Groszek zielony, mrożony – 220 g (½ paczki)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

Kolacja

Skrzydółka z kalafiora



603 g



486,9 kcal



28,58 g



6,5 g



83,54 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 rozgnieść je pięścią lub w dłoniach na mniejsze kawałki.
 4. Kalafior 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) – 72 g (6 łyżek)
 - Woda – 80 g (⅓ szklanki)
 - Czosnek w proszku – 3 g (3 szczypty)
 - Papryka ostra chili suszona – 1 g (1 szczypta)
 - Płatki kukurydziane – 20 g (⅔ szklanki)
 - Papryka wędzona w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)



Śniadanie

Czekoladowa owsianka z wiśniami



444 g



474,5 kcal



15,6 g



16,3 g



69 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 – 40 g (4 łyżki)
 - Wiśnie bez pestek, mrożone – 150 g (⅓ paczki)
 - Czekolada gorzka – 24 g (4 kostki)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 230 g (1 szklanka)

II Śniadanie

Warzywne spring rollsy



290 g



200,6 kcal



4,31 g



1,16 g



43,9 g

1. Warzywa obrać, pokroić w słupki. Płat papieru zmoczyć w wodzie, rozłożyć na blacie – na środku ułożyć warzywa, zawijać jak gołąbki. Ocet balsamiczny wykorzystać do moczenia spring rollsów.
- Papier ryżowy – 36 g (4 sztuki)
 - Marchew – 50 g (1 sztuka)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
 - Ocet balsamiczny – 24 g (4 łyżki)

Obiad

Leczo z cieciorą, cukinią i pomidorami



1171 g



741,4 kcal



30,13 g



32,53 g



95,55 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) – 70 g
 - Cukinia – 150 g (½ sztuki)
 - Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku – 240 g (1 szklanka)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Pieczarki, świeże – 140 g (7 sztuk)
 - Oliwa – 20 g (2 łyżki)
 - Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Kapusta pekińska – 300 g
 - Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Marchew – 50 g (1 sztuka)

Podwieczorek

Zupa krem z kalafiora



802 g



346,9 kcal



14,24 g



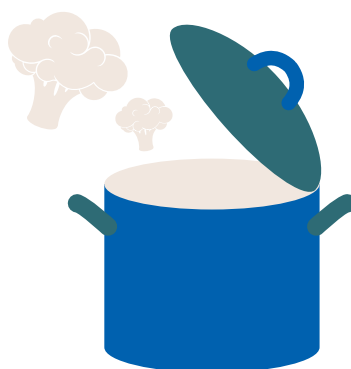
11,44 g



53,3 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 – 160 g (⅔ szklanki)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Ziemniaki – 150 g (2 sztuki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Kmin rzymski mielony – 1 g (1 szczypta)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 6 g (1 i ½ łyżeczki)



Kolacja

Warzywa pieczone z tofu w sosie jogurtowym



389 g



300,1 kcal



18,25 g



14,42 g



29,01 g

1. Warzywa umyć, obrać i pokroić w cząstki i umieścić na blaszce, podobnie tofu, wszystko skropić oliwą.
2. Piec około 20 minut w 200 stopniach Celsjusza.
3. W tym czasie 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 ziółowy – 1 g (1 szczypta)
- Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)

Śniadanie

Wrap z ciecierzycą i kapustą pekińską



257 g



407,8 kcal



18,77 g



9,84 g



63,47 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 oraz pokroić.
 4. Wrap 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
 - Czosnek w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Cieciora surowa (ciecierzycyca) – 45 g (¼ szklanki)

II Śniadanie

Krem z brokuła



592 g



237,3 kcal



10,75 g



12,64 g



26,44 g

1. Ząbki czosnku pokroić w plasterki, cebulę 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 – 8 g (1 łyżeczka)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - 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 – 50 g (½ sztuki)



Obiad

Cukinia faszerowana wołowiną



575 g



655 kcal



37,87 g



24,6 g



71,52 g

1. Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu.
 2. Cukinię przekroić na pół wzdłuż i poprzek (aby otrzymać 4 części). Łyzeczką 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 – 80 g
 - Ryż basmati – 70 g
 - Czosnek – 3 g (½ ząbka)
 - Rozmaryn suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 60 g (½ sztuki)

Podwieczorek

Kisiel naturalny z wiśniami i siemieniem lnianym



439 g



243,3 kcal



5,6 g



3,78 g



54,8 g

1. W rondelku zagotować szklankę wody, wsypać wiśnie, doprowadzić do wrzenia.
 2. Dodać zawiesinę z łyżeczki mąki i dwóch łyżek wody, dodać siemię lniane, ponownie zagotować, posłodzić ksylitolem.
- Wiśnia bez pestek, mrożone – 150 g (⅓ paczki)
 - Mąka ziemniaczana – 24 g (1 łyżka)
 - Ksylitol – cukier brzozy – 15 g (1 łyżka)
 - Woda – 240 g (1 szklanka)
 - Siemię lniane (len, nasiona) – 10 g (1 łyżka)

Kolacja

Kanapki z szynką z kurczaka, sosem musztardowym i warzywami



502 g



450,8 kcal



20,41 g



13,98 g



67,72 g

1. Wymieszać olej, musztardę, sok z cytryny i przyprawy. Kalarepę, paprykę i pomidor umyć i pokroić w plastry.
 2. Chleb posmarować sosem musztardowym, ułożyć roszponkę, wędlinę.
 3. Kanapki zjeść z kawałkami warzyw.
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 kromki)
 - Szynka z piersi kurczaka – 45 g (3 plastry)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Kalarepa – 80 g (½ sztuki)
 - Musztarda – 15 g (1 i ½ łyżeczki)
 - Sok z cytryny – 3 g (1 łyżeczka)
 - Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
 - Pomidor – 160 g (1 sztuka)
 - Roszponka – 25 g (1 garść)
 - Papryka czerwona – 73 g (⅓ sztuki)

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Pieczywo		
Chleb żytni razowy	330 g	1, 2, 4, 5, 7
Ciabatta	160 g	2, 3
Proszek do pieczenia	3 g	4
Tortilla (wrap) pełnoziarnista	60 g	7
Wędliny i kielbasy		
Polędwica z piersi kurczaka	105 g	1, 2
Szynka z piersi kurczaka	45 g	7
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	220 g	3, 4
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	824 g	1-7
Kefir, 2% tłuszczu	240 g	3
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	345 g	2, 6
Ser mozzarella, w zalewie	272 g	4, 5, 7
Ser parmezan	16 g	2
Serek naturalny lekki Bieluch	60 g	1
Serek wiejski lekki	400 g	3, 5
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	150 g	2
Warzywa		
Brokuły	250 g	7
Cebula	669 g	1-7
Cukinia	936 g	2, 3, 6, 7
Czosnek	45 g	1-3, 5, 7
Groszek zielony, mrożony	296 g	5

Produkt	Ilość	Dzień
Grzyby suszone (różne rodzaje)	1 g	1
Imbir, korzeń	1 g	3
Kalańior	1062 g	5, 6
Kalarepa	114 g	7
Kapusta pekińska	886 g	4, 6, 7
Koncentrat pomidorowy, 30%	40 g	3
Marchew	670 g	1, 2, 4, 6
Mąka ziemniaczana	24 g	7
Ogórek świeży	345 g	1, 3, 6
Papryka chili ostra	9 g	2
Papryka czerwona	798 g	1, 3, 6, 7
Papryka ostra chili suszona	3 g	5
Pieczarki, świeże	296 g	3, 6
Pietruszka, korzeń	214 g	1, 6
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	42 g	1, 5, 6
Pomidor	1587 g	1, 2, 4, 5, 7
Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku	640 g	4, 6
Pomidory koktajlowe	323 g	2, 3
Pomidory suszone w oleju	161 g	4-6
Roszonka	50 g	5, 7
Rukola	236 g	1, 3-5
Rzodkiewka	202 g	1, 5
Szczypiorek	31 g	1-3, 5
Szpinak	200 g	3-5

Produkt	Ilość	Dzień
Ziemniaki	664 g	2, 4, 6
Przyprawy i zioła		
Bazylia suszona	3 g	7
Bazylia świeża	15 g	1, 3
Cynamon w proszku	3 g	2
Czosnek w proszku	6 g	5-7
Gałka muskatołowa w proszku	3 g	2, 7
Kmin rzymski mielony	1 g	6
Koper ogrodowy	19 g	1, 4
Kurkuma mielona	3 g	3, 4
Liście laurowe, suszone	4 g	1, 7
Majeranek suszony	4 g	1, 6
Musztarda	40 g	4, 7
Musztarda miodowa	54 g	1, 3
Oceć balsamiczny	36 g	3, 6
Oregano suszone	4 g	1, 7
Papryka chili w proszku	4 g	5-7
Papryka w proszku	3 g	1, 3
Papryka wędzona w proszku	1 g	5
Pieprz czarny	12 g	1-4, 7
Pieprz ziołowy	1 g	6
Rozmaryn suszony	3 g	4, 7
Tymianek suszony	1 g	3
Ziele angielskie całe	5 g	7

Produkt	Ilość	Dzień
Orzechy i nasiona		
Orzechy włoskie	48 g	2, 3
Siemię lniane (len, nasiona)	27 g	2, 4, 7
Słonecznik, nasiona, łuskane	8 g	2
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży	173 g	2
Łosoś, świeży	203 g	5
Produkty wieprzowe		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120 g	4
Pozostałe		
Papier ryżowy	48 g	6
Inne		
Tofu wędzone	90 g	6
Produkty z wołowiny		
Wołowina mielona	80 g	7
Owoce i soki owocowe		
Ananas, mrożony	442 g	4, 5
Cytryna	192 g	2-4, 6
Gruszka	477 g	2, 3
Jabłko	565 g	2
Jagody leśne (czarne jagody)	121 g	4
Kiwi	188 g	1
Oliwki zielone, w zalewie, konserwowe	24 g	2
Sok z cytryny	16 g	5, 7
Truskawki	150 g	3
Wiśnie bez pestek, mrożone	404 g	6, 7

Produkt	Ilość	Dzień
Napoje		
Woda	3117 g	1, 3-7
Produkty drobiowe		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130 g	1
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza gryczana	70 g	5
Kasza jęczmienna, perłowa	67 g	1
Makaron gryczany	70 g	3
Mąka pszenna, typ 500	58 g	4
Ryż basmati	70 g	7
Tłuszcze i oleje		
Olej lniany	10 g	4
Olej rzepakowy	100 g	1-5, 7
Oliwa	89 g	1, 2, 3, 6
Warzywa strączkowe		
Cieciora surowa (ciecierzyca)	211 g	1, 6, 7
Humus (pasta z ciecierzycy)	60 g	5
Mąka z ciecierzycy (Besan)	72 g	5
Soczewica czerwona, nasiona suche	61 g	3
Płatki śniadaniowe		
Płatki kukurydziane	27 g	6
Ksylitol – cukier brzożowy	15 g	7
Miód pszczeli	36 g	2, 4



SANDOZ

SANDOZ



TYDZIEŃ II

Dieta dla pacjenta 2000 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk – dietetyk, psychodietetyk

Śniadanie

Kanapki na słodko z kremem czekoladowym z awokado i z gruszką



290 g



380,4 kcal



8,09 g

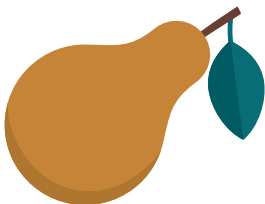


13,77 g



60,98 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 – 10 g (1 łyżka)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 20 g (2 łyżki)
 - Gruszka – 135 g (1 sztuka)
 - Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)



II Śniadanie

Smoothie bananowe



360 g



243 kcal



9,1 g



4,99 g



41,9 g

1. Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę.
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 230 g (1 szklanka)
 - Banan – 130 g (1 sztuka)

Obiad

Grillowana pierś kurczaka z warzywami i kaszą



679 g



600,9 kcal



52,42 g



11,8 g



80,18 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 olejem i ugrillować.
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 140 g
 - Pomidory koktajlowe – 140 g (7 sztuk)
 - Kasza gryczana – 70 g
 - Groszek zielony, mrożony – 70 g
 - Oliwa – 6 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



776 g



247,8 kcal



7,86 g

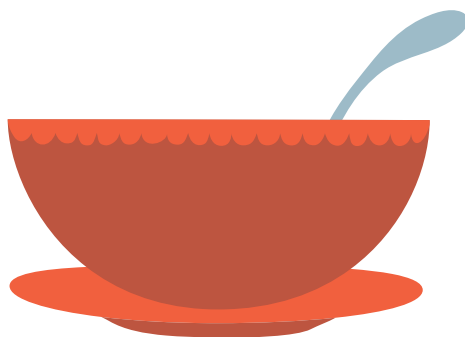


12,72 g



29,84 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 – 220 g (1 sztuka)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 6 g (1 i ½ łyżeczki)
 - Woda – 240 g (1 szklanka)
 - Pomidor – 200 g (2 sztuki małe)



Kolacja

Wrap z humusem i warzywami



310 g



449,4 kcal



14,89 g



22,51 g



53 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 (4 łyżeczki)
 - Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
 - Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
 - Kalarepa – 80 g (½ sztuki)

Śniadanie

Szakszuka z pomidorami i grzankami



490 g



426,8 kcal



16,86 g



24,98 g



39,12 g

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

- Papryka czerwona – 146 g ($\frac{2}{3}$ sztuki)
- Jaja kurze całe – 81 g (1 i $\frac{1}{2}$ sztuki)
- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Pomidor – 200 g (2 sztuki małe)
- Czosnek – 8 g (1 łyżeczka)
- Olej rzepakowy – 15 g (3 łyżeczki)
- 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) – 6 g (1 i $\frac{1}{2}$ łyżeczki)

II Śniadanie

Babeczki sernikowe z malinami



264 g



320,5 kcal



27,86 g



6,06 g



41,03 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 – 100 g
- Skrobia ziemniaczana – 25 g (1 łyżka)
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Miód pszczeni – 9 g ($\frac{3}{4}$ łyżeczki)
- Maliny – 75 g (1 garść)

Obiad

Papryka faszerowana soczewicą i warzywami



671 g



684,3 kcal



26,89 g



14,93 g



119,18 g

1. Papryki przekroić na połówki, wrzucić na wrzątek i gotować przez 1 minutę, odcedzić. Odłożyć jedną połówkę papryki, drugą pokroić 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 – 70 g
- Soczewica zielona, nasiona suche – 50 g
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- 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



671 g



684,3 kcal



26,89 g



14,93 g



119,18 g

4. Na koniec dodać kaszę jagłaną 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



307 g



186,8 kcal



5,16 g



2,25 g



38,4 g

1. Owoce umyć, obrać, jeśli to konieczne, pokroić na mniejsze części i wymieszać razem.
 2. Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny, połączyć nim owoce.
- Gruszka – 135 g (1 sztuka)
 - Winogrona – 70 g (1 garść)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)

Kolacja

Kanapki z łososiem wędzonym i awokado



210 g



355,3 kcal



17,99 g

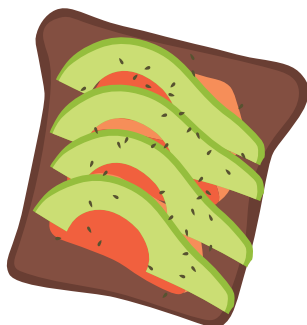


16 g



38,44 g

1. Awokado pokroić w plasterki.
 2. Na pieczywie ułożyć plastry wędzonego łosia, plasterki awokado, skropić sokiem z cytryny i posypać pieprzem.
- Łosoś, wędzony na zimno – 60 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



444 g



492,8 kcal



18,54 g



19,1 g



64,1 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 – 40 g
 - Orzechy włoskie – 20 g (5 sztuk)
 - Truskawki – 100 g ($\frac{2}{3}$ szklanki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 120 g ($\frac{1}{2}$ szklanki)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 152 g ($\frac{2}{3}$ szklanki)
 - Miód pszczeni – 12 g (1 łyżeczka)

II Śniadanie

Koktajl owocowy z siemieniem lnianym



340 g



209,5 kcal



4,44 g



4,18 g



42,5 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem na gładką masę.
- Pomarańcza – 120 g ($\frac{1}{2}$ sztuki)
 - Jabłko – 210 g (1 sztuka duża)
 - Siemię lniane (len, nasiona) – 10 g (1 łyżka)

Obiad

Wołowina w orientalnej marynacie z makaronem



626 g



609,3 kcal



42,01 g



16,99 g



72,9 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 rzepakowym, 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 – 250 g ($\frac{1}{2}$ sztuki)
 - Wołowina, polędwica – 100 g
 - Pomarańcza – 120 g ($\frac{1}{2}$ sztuki)
 - Cebula – 50 g ($\frac{1}{2}$ sztuki)
 - Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 60 g
 - Sos sojowy o obniżonej zawartości soli – 30 g
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Imbir, korzeń – 6 g (1 łyżeczka)

Podwieczorek

Zupa krem z warzyw korzeniowych z tofu



365 g



293,3 kcal



16,56 g



18,18 g



21,3 g

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

- Cebula – 33 g (1/3 sztuki)
- Marchew – 50 g (1 sztuka)
- Por – 72 g (1/2 sztuki)
- Seler korzeniowy – 110 g (1/3 sztuki)
- Tofu wędzone – 90 g (1/2 opakowania)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

Kolacja

Salatka brokułowa z sosem czosnkowym



648 g



316,5 kcal



23,85 g



4,16 g



54,2 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 polać sosem czosnkowym.

- Brokuły – 250 g (1/2 sztuki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 120 g (1/2 szklanki)
- Groszek zielony, mrożony – 150 g (1/3 paczki)
- Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
- Cebula czerwona – 50 g (1/2 sztuki)
- Czosnek – 8 g (1 łyżeczka)



Śniadanie

Omlet z papryką, cebulką i szczypiorkiem



346 g



415,1 kcal



21,15 g



22,85 g



34,81 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 – 30 g (2 łyżki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 30 g (3 łyżki)
- Szczypiorek – 6 g (2 łyżeczki)
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

II Śniadanie

Salatka owocowa z migdałami



329 g



268,3 kcal



11,24 g



9,68 g



37,3 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 – 100 g (2 sztuki)
- Kiwi – 80 g (1 sztuka)
- Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 50 g (2 łyżki)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Migdały – 17 g (1 łyżka)

Obiad

Ciecierzycy w sosie pieczarkowym z kaszą pęczak



537 g



686,9 kcal



27,94 g



15,03 g



112,33 g

1. Soczewicę i kaszę ugotować zgodnie z opisem na opakowaniu.
2. Na patelni poddusić na oleju pokrojone w plastry pieczarki, dodać warzywa na patelnię, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawę.
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) – 60 g (⅓ szklanki)
- Pieczarki, świeże – 140 g (7 sztuk)
- Warzywa na patelnię – 220 g (½ paczki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 40 g (4 łyżki)
- Kasza jęczmienna, pęczak – 60 g (⅓ szklanki)
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
- Czosnek – 8 g (1 łyżeczka)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)

Podwieczorek

Smoothie trzy kolory



325 g



233,5 kcal



6,82 g



2,76 g



48,05 g

1. Zielona warstwa – banan i szpinak, żółta warstwa – mango i banan, biała warstwa – jogurt.
 2. Składniki na warstwy miksować każdą osobno, w szklance ułożyć smoothie warstwami.
- Banan – 130 g (1 sztuka)
 - Szpinak – 25 g (1 garść)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 100 g (4 łyżki)
 - Mango mrożone – 70 g



Kolacja

Salatka caprese ze szpinakiem i pieczywem



317 g



409,8 kcal



15,94 g



22,29 g



40,6 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 – 60 g (½ sztuki)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)

Śniadanie

Kanapki na słodko z twarogiem i brzoskwinia



310 g



370,2 kcal



27,7 g



4,23 g



60,3 g

1. Twaróg wymieszać z jogurtem i ułożyć na pieczywie.
2. Brzoskwinie umyć, pozbyć pestki i pokroić na plasterki.
3. Plasterki owocu ułożyć na kanapkach z twarogiem.

- Bułka żytnia – 80 g (1 sztuka)
- Ser twarogowy (twaróg) chudy – 90 g
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
- Brzoskwinia – 90 g (1 sztuka)

II Śniadanie

Krem z pieczonego buraka



518 g



330 kcal



14,78 g



21,82 g



20,62 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 – 150 g (1 sztuka duża)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 40 g (4 łyżki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 60 g (½ sztuki)
- Woda – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Dorsz pieczony z warzywami



855 g



551,1 kcal



35,01 g



12,82 g



84,26 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 – 70 g (1 sztuka średnia)
- Por – 72 g (½ sztuki)
- Seler korzeniowy – 163 g (½ sztuki)
- Ziemniaki – 300 g (4 sztuki)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Pieczarki, świeże – 100 g (5 sztuk)
- 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 – 16 g

Podwieczorek

Surówka à la tzatziki



332 g



161,9 kcal



7,45 g



7,7 g



16,6 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 – 12 g (3 łyżeczki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 120 g (½ szklanki)
- Czosnek – 8 g (1 łyżeczka)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Ocet winny – 6 g (1 łyżeczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Kolacja

Salatka grecka



558 g



471,8 kcal



15,19 g



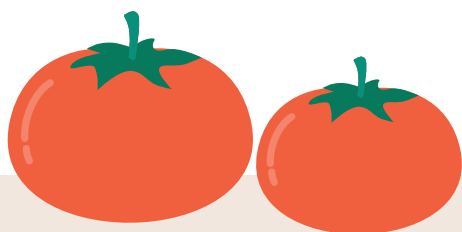
26,04 g



49,42 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 – 140 g (4 liście)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
- Oliwki zielone, w zalewie, konserwowe – 18 g (6 sztuk)
- Cebula czerwona – 50 g (½ sztuki)
- Oliwa – 15 g (3 łyżeczki)
- Ser typu feta – 45 g (3 plastry)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)



Śniadanie

Kanapki z tzatzikami



456 g



355,4 kcal



21,29 g



5,64 g



60,45 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 tzatzikami.
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 kromki)
 - Sałata lodowa – 105 g (3 liście)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 100 g (4 łyżki)
 - Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
 - Rzodkiewka – 45 g (3 sztuki)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Polędwica sopocka – 45 g (3 plastry)

II Śniadanie

Jogurt z musli i owocami



260 g



289,3 kcal



21,83 g



5,28 g



37,6 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 – 40 g
 - Wiśnie bez pestek, mrożone – 70 g

Obiad

Zapiekanka makaronowa z indykiem i fasolką szparagową



668 g



734,6 kcal



49,22 g



28,16 g



76,87 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 – 200 g (2 sztuki małe)
 - Fasolka szparagowa, mrożona – 110 g (¼ paczki)
 - Makaron penne pełnoziarnisty – 70 g (1 szklanka)
 - Mięso mielone z indyka – 120 g
 - Cebula – 100 g (1 sztuka)
 - Ser Mozzarella, w zalewie – 60 g (½ 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



335 g



262,3 kcal



12,38 g



7,03 g



41,1 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 – 30 g (3 łyżki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 230 g (1 szklanka)
- Maliny – 75 g (1 garść)

Kolacja

Salatka z pomarańczą



392 g



334,4 kcal



7,38 g



18,61 g



37,66 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 sałatkę.

- Pomarańcza – 240 g (1 sztuka)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
- Orzechy włoskie – 20 g (5 sztuk)
- Musztarda miodowa – 20 g (1 łyżka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)



Śniadanie

Omlet ze śliwkami



441 g



553,9 kcal



31,1 g



22,85 g



58,26 g

1. Żółtka oddzielić od białek, a następnie 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 – 110 g (2 sztuki)
 - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 30 g (3 łyżki)
 - Mąka jaglana – 30 g (3 łyżki)
 - Śliwki – 150 g (3 sztuki)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 100 g (⅔ kubeczka)
 - Cukier waniliowy – 11 g

II Śniadanie

Kanapka z szynką z piersi kurczaka i warzywami



230 g



207,5 kcal



12,07 g



2,11 g



39,16 g

1. Przygotować kanapki z podanych składników.
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Szynka z piersi kurczaka – 30 g (2 plastry)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Rukola – 30 g (1 garść)

Obiad

Makaron ryżowy z imbirowym tofu i warzywami



377 g



499,2 kcal



18,17 g



18,41 g



68,71 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 1 łyżkę octu balsamicznego
- Tofu naturalne – 90 g (½ opakowania)
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
 - Makaron ryżowy – 60 g
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Imbir korzeń – 5 g (1 łyżeczka)
 - Papryka chili w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Cytryna – 16 g
 - Ocet balsamiczny – 9 g (3 łyżeczki)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)

Obiad

Makaron ryżowy z imbirowym tofu i warzywami



377 g



499,2 kcal



18,17 g



18,41 g



68,71 g

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



Podwieczorek

Zupa krem bazyliowa



629 g



362,4 kcal



9,4 g



11,98 g



60,73 g

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

- Ziemniaki – 75 g (1 sztuka)
- Pietruszka, korzeń – 80 g (1 sztuka)
- Cukinia – 150 g (½ sztuki)
- Ziele angielskie całe – 3 g (3 sztuki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Bazylia świeża – 10 g (2 garście)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Woda – 240 g (1 szklanka)

Kolacja

Wrap z szynką i warzywami



361 g



311,5 kcal



17,24 g



8,53 g



44,23 g

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

- Tortilla (wrap) pełnoziarnista – 60 g (1 sztuka)
- Szynka z indyka – 30 g (2 plastry)
- Papryka czerwona – 220 g (1 sztuka)
- Serek naturalny lekki Bieluch – 30 g
- Rukola – 15 g (½ garści)
- Szczypiorek – 6 g (2 łyżeczki)

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza gryczana niepalona (biała)	70 g	8
Kasza jaglana	110 g	9, 10
Kasza jęczmienna, pęczak	81 g	11
Makaron penne pełnoziarnisty	94 g	13
Makaron ryżowy	60 g	14
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	60 g	10
Mąka jaglana	40 g	14
Mąka pszenna pełnoziarnista	30 g	11
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	384 g	9, 11, 14
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	908 g	8–13
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	862 g	8, 10–14
Ser mozzarella, w zalewie	242 g	11–13
Ser twarogowy (twaróg) chudy	190 g	9, 12
Ser typu feta	61 g	12
Serek naturalny lekki Bieluch	30 g	14
Skыр naturalny, jogurt typu islandzkiego	335 g	11, 13, 14
Przyprawy i zioła		
Bazylia świeża	10 g	14
Kmin rzymski mielony	1 g	9
Koper ogrodowy	16 g	12
Kurkuma mielona	1 g	9
Musztarda miodowa	20 g	13

Produkt	Ilość	Dzień
Ocet balsamiczny	12 g	14
Ocet winny	8 g	12
Oregano suszone	5 g	8, 9, 11, 13
Papryka chili w proszku	3 g	9, 14
Papryka w proszku	8 g	8, 9, 11–13
Pieprz czarny	12 g	9, 11–13, 14
Rozmaryn suszony	1 g	12
Tymianek suszony	5 g	8, 11–13
Ziele angielskie całe	4 g	14
Zioła prowansalskie	1 g	9
Owoce i soki owocowe		
Awokado	200 g	8, 9
Banan	400 g	8, 11
Brzoskwinia	100 g	12
Cytryna	151 g	9, 11–14
Gruszka	318 g	8, 9
Jabłko	282 g	10
Kiwi	94 g	11
Maliny, mrożone	150 g	9, 13
Mandarynki	82 g	11
Oliwki zielone, w zalewie, konserwowe	24 g	12
Pomarańcza	640 g	10, 13
Truskawki	135 g	10
Winogrona	70 g	9
Wiśnie bez pestek, mrożone	70 g	13

Produkt	Ilość	Dzień
Śliwki	295 g	11, 14
Warzywa		
Brokuły	750 g	8, 10
Buraki	202 g	12
Cebula	434 g	8–11, 13
Cebula czerwona	100 g	10, 12
Cukinia	167 g	14
Czosnek	64 g	9–12, 14
Fasolka szparagowa, mrożona	110 g	13
Groszek zielony, mrożony	272 g	8, 10
Imbir, korzeń	15 g	10, 14
Kalarepa	114 g	8
Marchew	322 g	9, 10, 12, 14
Ogórek świeży	690 g	8, 10, 12, 13
Papryka czerwona	1333 g	8, 9, 11, 14
Pieczarki, świeże	323 g	11, 12
Pietruszka, korzeń	107 g	14
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	16 g	8, 9
Pomidor	1287 g	8, 9, 11–13
Pomidory koktajlowe	188 g	8
Pomidory suszone w oleju	40 g	8
Por	228 g	10, 12
Rukola	50 g	14
Rzodkiewka	61 g	13
Salata lodowa	293 g	12, 13

Produkt	Ilość	Dzień
Seler korzeniowy	399 g	10, 12
Skrobia ziemniaczana	25 g	9
Szczypiorek	16 g	11, 14
Szpinak	75 g	11, 13
Warzywa na patelnię	296 g	11
Ziemniaki	487 g	12, 14
Napoje		
Woda	720 g	8, 12, 14
Tłuszcze i oleje		
Olej rzepakowy	95 g	8-14
Oliwa	86 g	8, 11-14
Produkty drobiowe		
Mięso mielone z indyka	120 g	13
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	140 g	8
Wędliny i kielbasy		
Polędwica sopocka	61 g	13
Szynka z indyka	30 g	14
Szynka z piersi kurczaka	30 g	14
Pieczywo		
Bułka żytnia	80 g	12
Chleb żytni razowy	480 g	8, 9-14
Tortilla (wrap) pełnoziarnista	120 g	8, 14
Warzywa strączkowe		
Ciecioraka surowa (ciecierzyca)	81 g	11
Humus (pasta z ciecierzycy)	60 g	8
Soczewica zielona, nasiona suche	50 g	9

Produkt	Ilość	Dzień
Sos sojowy o obniżonej zawartości soli	30 g	10
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży	160 g	12
Łosoś, wędzony na zimno	63 g	9
Pozostałe		
Mango mrożone	70 g	11
Produkty z wołowiny		
Wołowina, polędwica	100 g	10
Orzechy i nasiona		
Migdały	17 g	11
Orzechy włoskie	47 g	10, 13
Siemię lniane (len, nasiona)	10 g	10
Inne		
Tofu naturalne	90 g	14
Tofu wędzone	90 g	10
Płatki śniadaniowe		
Musli z owocami i orzechami	40 g	13
Płatki owsiane	30 g	13
Słodczyce i desery		
Cukier waniliowy	15 g	14
Kakao 16%, proszek	10 g	8
Miód pszczeli	24 g	9, 10



SANDOZ

SANDOZ



TYDZIEŃ III

Dieta dla pacjenta 2000 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk – dietetyk, psychodietetyk

Śniadanie

Kanapki z pastą z tofu z pomidorem



413 g



449,2 kcal



21,13 g



14,66 g



66,79 g

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

- Tofu naturalne – 90 g (½ opakowania)
- Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
- Rukola – 30 g (1 garść)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 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



165 g



278,3 kcal



5,61 g



18,37 g



1. Zjeść owoc i orzechy razem.

- Gruszka – 135 g (1 sztuka)
- Orzechy włoskie – 30 g (1 garść)

Obiad

Udko z kurczaka pieczone z warzywami



772 g



678,7 kcal



47,35 g



20,79 g



84,89 g

1. Udko umyć, posypać przyprawami.
2. Warzywa umyć, obrać jeśli to konieczne, i pokroić w kostkę. Brokuła podzielić na różyczki, optukać 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 – 70 g (1 sztuka średnia)
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Brokuły – 250 g (½ sztuki)
- Cebula – 100 g (1 sztuka)
- Kasza gryczana – 70 g
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 5 g (1 łyżeczka)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Rozmaryn suszony – 1 g (1 szczypta)

Podwieczorek

Zupa krem z pora



579 g



238,4 kcal



6,76 g

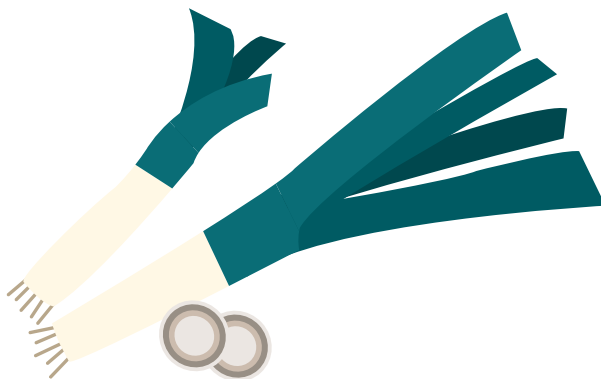


10,98 g



32,94 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 – 145 g (1 sztuka)
 - Ziemniaki – 75 g (1 sztuka)
 - Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 10 g (2 łyżeczki)
 - Estragon suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Woda – 240 g (1 szklanka)
 - Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
 - Pietruszka, korzeń – 27 g (1 sztuka mała)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)



Kolacja

Salatka z kabanosem



305 g



370 kcal



18,89 g



10,42 g



55,4 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 – 70 g (2 sztuki małe)
 - Bułka żytnia – 80 g (1 sztuka)
 - Kabanoski drobiowe Gryzzale – 45 g (½ paczki)

Śniadanie

Owsianka ekspresowa z daktylami



422 g



411,8 kcal



16,92 g



13,1 g



61,4 g

1. Płatki zalać wodą tak, by delikatnie je przykryła.
 2. Gotować do miękkości, mieszając w trakcie gotowania.
 3. Przełożyć do miseczki, udekorować jogurtem, tartym jabłkiem oraz doprawić cynamonem.
 4. Dodać daktyle pozbawione pestek, przekrojone na pół. Posypać posiekanymi orzechami.
- Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)
 - Jabłko – 160 g (1 sztuka)
 - Cynamon w proszku – 2 g (2 szczypty)
 - Daktyle suszone – 10 g (2 sztuki)
 - Orzechy laskowe – 15 g (1 łyżka)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 75 g (½ kubeczka)
 - Woda – 120 g (½ szklanki)

II Śniadanie

Bruschetta z mozzarellą



270 g



361,3 kcal



15,76 g



17,59 g



38,91 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 – 60 g (2 kromki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 62 g (½ sztuki)
 - Pomidory koktajlowe – 140 g (7 sztuk)
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Bazylia suszona – 2 g (1 szczypta)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Ryba z sałatką z pomidorów i ryżem



611 g



479,5 kcal



33,58 g



8,53 g



73,88 g

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. Pomidor pokroić w kostkę, wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, doprawić pieprzem.
 5. Pomidory podawać na rukoli z ugotowanym ryżem i pieczoną rybą.
- Mintaj, świeży – 140 g
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - 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 – 15 g (3 łyżki)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Rukola – 40 g (⅓ opakowania)
 - Ryż brązowy – 70 g

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



224 g



519,7 kcal



23,65 g



34,4 g



32,86 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 – 30 g (3 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)
- Ser mozzarella, w zalewie – 62 g (½ sztuki)



Śniadanie

Salatka makaronowa z kleksami jogurtu



301 g



399,7 kcal



27,4 g



12,85 g



48,83 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, połać wszystko oliwą z przyprawami.
- Makaron z czerwonej soczewicy 100% – 60 g
 - Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
 - Olej lniany – 10 g (1 łyżka)
 - Rukola – 30 g (1 garść)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 75 g (½ kubeczka)
 - Koper ogrodowy – 12 g (3 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 – 75 g (1 garść)
 - Banan – 130 g (1 sztuka)
 - Woda – 120 g (½ szklanki)

Obiad

Kaszotto z wołowiną



541 g



549,7 kcal



38,73 g



16,72 g



64,81 g

1. Kaszę ugotować.
 2. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i dodać starty czosnek i posiekaną chili lub chili w proszku. Podsmżyć 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 – 120 g
 - Kasza gryczana – 70 g
 - Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku – 240 g (1 szklanka)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Czosnek – 8 g (1 łyżeczka)
 - Oregano suszone – 2 g (2 szczypty)
 - Cynamon w proszku – 1 g (1 szczypta)
 - Seler naciowy – 90 g (2 łydgi)
 - Chili – świeże lub w proszku (wedle uznania)

Podwieczorek

Cukinia zapiekana



371 g



333,4 kcal



24,68 g



19,04 g



19,48 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 – 62 g (½ sztuki)
 - Kabanoski drobiowe Gryzzale – 45 g (½ paczki)
 - Seler korzeniowy – 110 g (⅓ 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



280 g



563,2 kcal



20,71 g



15,98 g



90,01 g

1. Kaszę ugotować na sypko i ostudzić. Ciecierzycę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Buraka ugotować.
 2. W misce ułożyć kaszę, liście szpinaku, ciecierzycę i warzywa pokrojone w kostkę.
 3. Całość skropić odrobiną octu balsamicznego, oliwą i sokiem z cytryny.
 4. Posypać nasionami słonecznika i i doprawić do smaku.
- Kasza bulgur – 60 g (4 łyżki)
 - Szpinak – 25 g (1 garść)
 - Ciecioraka surowa (ciecierzyca) – 45 g (3 łyżki)
 - Buraki – 110 g (1 sztuka)
 - Ocet balsamiczny – 12 g (2 łyżki)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Słonecznik, nasiona, łuskane – 5 g (1 łyżeczka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)



Śniadanie

Serek wiejski z orzechami i pomidorem



472 g



505,5 kcal



31,55 g



17,47 g



60,65 g

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

- Orzechy włoskie – 16 g (4 sztuki)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Szczypiorek – 6 g (2 łyżeczki)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 kromki)
- Serek wiejski lekki – 200 g

II Śniadanie

Truskawkowe smoothie z awokado i nasionami chia



485 g



217,9 kcal



4,98 g



13,68 g



22,2 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem.

- Awokado – 65 g (½ sztuki)
- Truskawki – 150 g (1 szklanka)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 20 g (4 łyżeczki)
- Woda – 240 g (1 szklanka)
- Nasiona chia – 10 g (1 łyżka)

Obiad

Schab grillowany z sosem salsa verde i kaszą jęczmienną



420 g



586,6 kcal



38,36 g



21,45 g



64,23 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 – 40 g (⅓ opakowania)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 15 g (3 łyżeczki)
- Słonecznik, nasiona, łuskane – 10 g (1 łyżka)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Sok z cytryny – 3 g (1 łyżeczka)
- Kasza jęczmienna, perłowa – 70 g

Podwieczorek

Brokuły z sosem czosnkowym i migdałami



345 g



195,9 kcal



19,26 g



5,39 g



22,59 g

1. Brokuła podzielić na różyczki i ugotować al dente.
 2. Z jogurtu, przeciśniętego przez praskę czosnku i przypraw stworzyć sos czosnkowy.
 3. Ugotowanego brokuła posypać posiekanymi migdałami, podawać z sosem.
- Brokuły – 250 g (½ sztuki)
 - Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 75 g (½ kubeczka)
 - Czosnek – 8 g (1 łyżeczka)
 - 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



544 g



413,7 kcal



17,9 g



13,28 g



63,81 g

1. Kabanosy pokroić w plasterki. Warzywa pokroić w kostkę.
 2. Do garnka dodać pokrojone warzywa, wodę i przyprawy.
 3. Gotować około 25 minut i zblendować na krem.
 4. Kabanosy dodać do zupy, skropić całość oliwą.
 5. Zupę podawać na gorąco.
- Marchew – 210 g (3 sztuki średnie)
 - Seler korzeniowy – 80 g (¼ sztuki)
 - Ziemniaki, późne – 150 g (2 sztuki)
 - Kabanoski drobiowe Gryzzale – 45 g (½ paczki)
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Pietruszka, korzeń – 54 g (2 sztuki małe)

Śniadanie

Kanapki z awokado, pomidorem i mozzarellą



380 g



439,1 kcal



18,03 g



22,73 g



46 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 (1 garść)
- Awokado – 65 g (½ sztuki)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Ser mozzarella, w zalewie – 62 g (½ sztuki)
- Bazylia suszona – 2 g (1 szczypta)

II Śniadanie

Koktajl borówkowy



220 g



179,1 kcal



4,78 g



0,6 g



41 g

1. Wszystkie składniki zblendować.

- Borówka, świeża – 65 g (½ szklanki)
- Banan – 130 g (1 sztuka)
- Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego – 25 g (1 łyżka)

Obiad

Łosoś z frytkami i mizerią



855 g



551,1 kcal



35,01 g



12,82 g



84,26 g

1. Łosia 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 łosia.
4. Piec razem z łosiem 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 łosiem i frytkami.

- Łosoś, świeży – 120 g
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Ziemniaki – 300 g (4 sztuki)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Ogórek świeży – 90 g (½ sztuki)
- 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



190 g



279,9 kcal



23,39 g



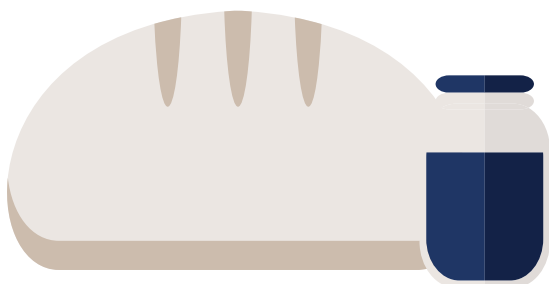
1,56 g



45,7 g

1. Na pieczywie ułożyć plastry twarogu, posmarować dżemem.

- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Ser twarogowy (twaróg) chudy – 100 g (½ kostki)
- Dżem jagodowy, niskosłodzony – 30 g (1 łyżka)



Kolacja

Placki z twarogu z wiśniami



391 g



505,6 kcal



35,1 g



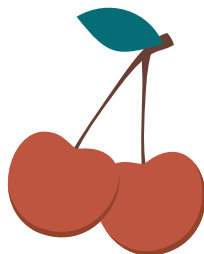
16,6 g



56,44 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 – 50 g (5 łyżek)
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 30 g (3 łyżki)
- Wiśnie bez pestek, mrożone – 150 g (⅓ paczki)



Śniadanie

Owsianka z chia, migdałami i malinami



440 g



525,5 kcal



21,4 g



21,69 g



70,1 g

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

- Migdały, płatki – 20 g (2 łyżki)
- Nasiona chia – 10 g (1 łyżka)
- Maliny – 130 g (1 szklanka)
- Płatki owsiane – 50 g (5 łyżek)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 230 g (1 szklanka)

II Śniadanie

Napój imbirowo-pomarańczowy



606 g



183,8 kcal



2,79 g



0,77 g



44,5 g

1. Obrąć owoce.
2. Zmiksować owoce z imbirem i wodą na gładką masę.

- Ananas mrożony – 120 g
- Pomarańcza – 240 g (1 sztuka)
- Imbir, korzeń – 6 g (1 łyżeczka)
- Woda – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Kurczak z papryką, szpinakiem i kaszą gryczaną



506 g



665,6 kcal



46,17 g



22,28 g



74,75 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 na patelnię i gotować przez 1 minutę, potem przewrócić na drugą stronę i powtórzyć gotowanie przez kolejną minutę.

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 120 g
- Mąka pszenna, typ 500 – 15 g (1 łyżka)
- Czosnek – 3 g (½ ząbka)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Woda – 60 g (¼ szklanki)
- Szpinak – 25 g (1 garść)
- Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ sztuki)
- Tymianek suszony – 1 g (1 szczypta)
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Kasza gryczana – 70 g
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Kurczak z papryką, szpinakiem i kaszą gryczaną



506 g



665,6 kcal



46,17 g



22,28 g



74,75 g

7. Posypać szpinakiem i wymieszać.
8. Gotować przez 1–2 minuty, aż sos zgęstnieje. W tym czasie jeszcze raz przewrócić mięso. Pod koniec posypać startą mozzarellą.
9. Podawać z kaszą ugotowaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Podwieczorek

Fasolka szparagowa z czosnkiem



263 g



193 kcal



6,54 g



10,56 g



21,4 g

1. Fasolkę szparagową opłukać i poodcinać końcówki.
2. Czosnek obrać 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 (1 łyżka)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 6 g (1 i ½ łyżeczki)

Kolacja

Twarożek wiejski z selerem, rzodkiewką i szczypiorkiem



461 g



357,7 kcal



33,8 g



7,74 g



42,31 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 – 75 g (5 sztuk)
- Szczypiorek – 6 g (2 łyżeczki)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Szyńka z piersi kurczaka – 30 g (2 plastry)

Śniadanie

Grzanki ze szpinakiem



400 g



485,5 kcal



29,32 g



15,91 g



65,65 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 – 90 g (3 kromki)
 - Szpinak – 175 g (7 garści)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Szynka z piersi kurczaka – 45 g (3 plastry)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (1/3 sztuki)
 - Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
 - Bazylia suszona – 2 g (1 szczypta)
 - Papryka w proszku – 2 g (2 szczypty)

II Śniadanie

Sałatka z pomidorów i mięty



289 g



193,2 kcal



9,7 g



6,93 g



25,96 g

1. Pomidory pokroić na mniejsze kawałki, wymieszać z posiekaną miętą i jogurtem.
 2. Sałatkę skropić oliwą i podawać z pieczywem.
- Pomidor – 200 g (2 sztuki małe)
 - Oliwa – 6 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)
 - Rukola – 30 g (1 garść)

Obiad

Makaron z pesto z rukoli



335 g



686 kcal



25,69 g



38,9 g



63,31 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 – 60 g
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (1/3 sztuki)
 - Rukola – 40 g (1/3 opakowania)
 - Ser parmezan – 8 g (1 łyżka)
 - Migdały – 34 g (2 łyżki)
 - Czosnek – 3 g (1/2 ząbka)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Pomidory koktajlowe – 140 g (7 sztuk)

Podwieczorek

Koktajl z żółtego melona



321 g



199,2 kcal



3,26 g



0,97 g



46,64 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) – 6 g (1 i ½ łyżeczki)

Kolacja

Chłodnik z botwinki



1234 g



379,76 kcal



31,04 g



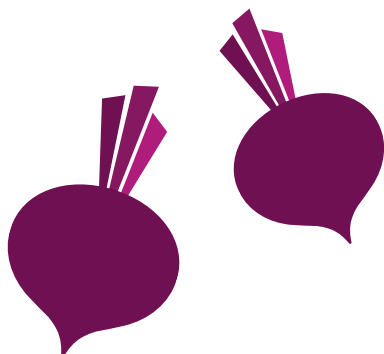
8,41 g



49,79 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 maślanek, dodać ugotowane składniki, doprawić do smaku pieprzem, wymieszać, wstawić do lodówki.
4. Podawać na zimno.

- Botwina – 140 g (½ pęczka)
- Buraki – 150 g (1 sztuka duża)
- Rabarbar – 27 g (¼ sztuki)
- Ogórek świeży – 60 g (⅓ sztuki)
- Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
- Szczypiorek – 20 g (4 łyżki)
- Koper ogrodowy – 2 g (½ łyżeczki)
- Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
- Maślanek spożywczy, 0,5 % tłuszczu – 480 g (2 szklanki)
- Woda – 240 g (1 szklanka)



LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza bulgur	60 g	17
Kasza gryczana	210 g	15, 17, 20
Kasza jęczmienna, perłowa	70 g	18
Makaron bezjajeczny z semoliny	60 g	21
Makaron z czerwonej soczewicy 100%	60 g	17
Mąka pszenna, typ 500	15 g	20
Ryż brązowy	70 g	16
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	646 g	21
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	260 g	19, 20
Ser mozzarella, w zalewie	409 g	16, 17, 19-21
Ser parmezan	8 g	21
Ser twarogowy (twaróg) chudy	200 g	19
Serek wiejski lekki	400 g	18, 20
Skyr naturalny, jogurt typu islandzkiego	300 g	16-19, 21
Przyprawy i zioła		
Bazylia suszona	14 g	16-19, 21
Curry w proszku	1 g	16
Cynamon w proszku	3 g	16, 17
Estragon suszony	1 g	15

Produkt	Ilość	Dzień
Koper ogrodowy	24 g	17, 19, 21
Majeranek suszony	1 g	17
Mięta świeża	4 g	21
Oceł balsamiczny	12 g	17
Oregano suszone	7 g	17, 18
Papryka chili w proszku	1 g	17
Papryka w proszku	7 g	15, 16, 20, 21
Pieprz czarny	15 g	15-20
Rozmaryn suszony	3 g	15, 19
Tymianek suszony	3 g	15, 20
Tymianek świeży	1 g	17
Zioła prowansalskie	1 g	15
Owoce i soki owocowe		
Ananas, mrożony	231 g	20
Awokado	200 g	18, 19
Banan	600 g	17, 19, 21
Borówka, świeża	87 g	19
Brzoskwinia	100 g	16
Cytryna	54 g	16, 17, 19
Daktyle suszone	12 g	16
Gruszka	159 g	15
Jabłko	200 g	16
Maliny	205 g	17, 20
Melon	411 g	21
Pomarańcza	320 g	20
Rabarbar	34 g	21
Sok z cytryny	4 g	18

Produkt	Ilość	Dzień
Truskawki	150 g	18
Wiśnie bez pestek, mrożone	202 g	19
Warzywa		
Botwina	188 g	21
Brokuły	500 g	15, 18
Buraki	331 g	17, 21
Cebula	167 g	15, 20
Cukinia	334 g	17, 18
Czosnek	65 g	15-21
Fasola szparagowa	240 g	20
Imbir, korzeń	8 g	20
Marchew	467 g	15, 18
Ogórek świeży	300 g	15, 19, 21
Papryka czerwona	504 g	15, 17, 20
Pietruszka, korzeń	108 g	15, 18
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	71 g	15, 18, 20, 21
Pomidor	1069 g	15, 16, 18, 19, 21
Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku	240 g	17
Pomidory koktajlowe	376 g	16, 21
Pomidory suszone w oleju	120 g	15, 16, 21
Por	195 g	15
Rukola	251 g	15-19, 21
Rzodkiewka	182 g	20, 21
Salata lodowa	293 g	12, 13

Produkt	Ilość	Dzień
Seler korzeniowy	256 g	17, 18
Seler naciowy	224 g	17, 20
Szczypiorek	63 g	16, 18, 20, 21
Szpinak	335 g	16, 17, 20, 21
Ziemniaki, późne	198 g	18
Ziemniaki	415 g	15, 19
Napoje		
Woda	1260 g	15, 16, 17, 18, 20, 21
Tłuszcze i oleje		
Olej lniany	10 g	17
Olej rzepakowy	45 g	15–18, 20
Oliwa	73 g	16–21
Produkty drobiowe		
Kabanoski drobiowe Gryzzale	182 g	15, 17, 18
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	120 g	20
Noga (udo) kurczaka	250 g	15
Wędliny i kielbasy		
Szynka z piersi kurczaka	91 g	20, 21
Pieczywo		
Bułka żytnia	80 g	15
Chleb żytni razowy	540 g	15, 16, 18–21
Proszek do pieczenia	2 g	16
Warzywa strączkowe		
Ciecioraka surowa (ciecierzyca)	45 g	17

Produkt	Ilość	Dzień
Ryby i owoce morza		
Mintaj, świeży	341 g	16
Łosoś, świeży	188 g	19
Produkty wieprzowe		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	120 g	18
Produkty z wołowiny		
Wołowina mielona	120 g	17
Orzechy i nasiona		
Migdały	42 g	18, 21
Migdały, płatki	20 g	20
Nasiona chia	20 g	18, 20
Orzechy laskowe	15 g	16
Orzechy włoskie	52 g	15, 18
Słonecznik, nasiona, łuskane	15 g	17, 18
Inne		
Tofu naturalne	90 g	15
Płatki śniadaniowe		
Płatki owsiane	170 g	16, 19, 20
Słodczyce i desery		
Dżem jagodowy, niskosłodzony	30 g	19



SANDOZ

SANDOZ



TYDZIEŃ IV

Dieta dla pacjenta 2000 kcal

Autor: mgr Kacper Szewczyk – dietetyk, psychodietetyk

Śniadanie

Jaglanka z gruszkami



446 g



524,3 kcal



17,91 g



15,8 g



80,57 g

1. Kaszę przełożyć na sitko i przelać zimną wodą, a 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 gruszki, udekorować orzechami.

- Kasza jaglana – 65 g (5 łyżek)
- Kurkuma mielona – 1 g (1 szczypta)
- Gruszka – 135 g (1 sztuka)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 230 g (1 szklanka)
- Orzechy włoskie – 15 g

II Śniadanie

Zupa krem marchewkowa z imbirem



447 g



182,1 kcal



5,41 g



7,37 g



29,41 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 – 210 g (3 sztuki średnie)
- Pietruszka, korzeń – 80 g (1 sztuka)
- Imbir, korzeń – 6 g (1 łyżeczka)
- Woda – 120 g (½ szklanki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 25 g (1 łyżka)
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)

Obiad

Pierś kurczaka faszerowana groszkiem zielonym z ryżem i papryką



511 g



610,9 kcal



42,59 g



13,93 g



87,72 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 – 120 g
- Groszek zielony, mrożony – 150 g (⅓ paczki)
- Ryż brązowy – 70 g
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 15 g (3 łyżeczki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Papryka zielona – 73 g (⅓ sztuki)
- Papryka żółta – 73 g (⅓ sztuki)
- Pieprz – szczypta
- Chilli w proszku (wedle uznania)

Podwieczorek

Salatka z melona i szynki



412 g



196 kcal



8,77 g



7,4 g



25,33 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 – 30 g (2 plastry)
- Ocet balsamiczny – 9 g (3 łyżeczki)
- Cytryna – 16 g
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Pomidory koktajlowe – 140 g (7 sztuk)

Kolacja

Kanapki z hummusem, łososiem wędzonym, mozzarellą i warzywami



280 g



368,4 kcal



22,91 g



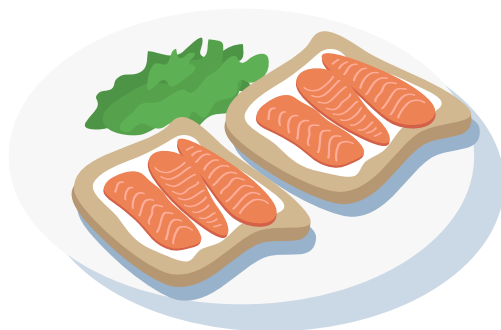
14,98 g



39,2 g

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

- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Humus paprykowy – 40 g (4 łyżeczka płaska)
- Łosoś wędzony – 50 g (½ opakowania)
- Ogórek świeży – 70 g (2 sztuki małe)
- Papryka żółta – 73 g (⅓ sztuki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 60 g (½ sztuki)



Śniadanie

Surówka z ogórka, rzodkiewki, koperku z mozzarellą



408 g



386,9 kcal



16,48 g



18,66 g



42,44 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 – 60 g (4 sztuki)
 - Cebula – 33 g (⅓ sztuki)
 - Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
 - Sok z cytryny – 3 g (1 łyżeczka)
 - Koper ogrodowy – 4 g (1 łyżeczka)
 - Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 62 g (½ sztuki)

II Śniadanie

Koktajl indyjski (mango lassi)



381 g



207,1 kcal



9,41 g



5,4 g



32,98 g

1. Zmiksować ze sobą wszystkie składniki na gładki krem.
- Mango mrożone – 140 g
 - Kefir, 2% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)
 - Kardamon w proszku – 1 g (1 szczypta)

Obiad

Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z marchewki



727 g



725,9 kcal



48,99 g



23,19 g



85,58 g

1. Marchewki i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Pokroić cebulę.
 2. Dodać jogurt oraz 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 – 300 g (4 sztuki)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Bułka tarta – 15 g (3 łyżeczki)
 - Wieprzowina, schab surowy bez kości – 135 g
 - Jaja kurze całe – 55 g (1 sztuka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Majeranek suszony – 1 g (1 szczypta)
 - Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Jabłko – 40 g (¼ sztuki)

Podwieczorek

Ryż z jabłkiem i cynamonem



216 g



251,5 kcal



6,22 g



1,87 g



53,81 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



311 g



419,2 kcal



13,49 g



17,97 g



56,59 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 – 150 g (1 sztuka duża)
- Rukola – 40 g (1/3 opakowania)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
- Dynia, pestki, łuskane – 20 g (4 łyżeczki)
- Musztarda – 20 g (1 łyżka)
- Czosnek – 3 g (1/2 ząbka)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)

Śniadanie

Jajecznica ze smażonymi warzywami



525 g



532,1 kcal



22,93 g



23,57 g



63,34 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 nabierze odpowiedniej konsystencji.
3. Na końcu doprawić pieprzem według uznania, podawać z pieczywem.

- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Pomidor – 160 g (1 sztuka)
- Jaja kurze całe – 110 g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 20 g (2 łyżki)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Chleb żytni razowy – 90 g (3 kromki)
- Cebula – 25 g (¼ sztuki)

II Śniadanie

Sorbet malinowy z orzechami



272 g



191,9 kcal



5,3 g



7,98 g



33,4 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 – 12 g (3 sztuki)

Obiad

Makaron spaghetti w sosie z pieczonych papryk i tofu



498 g



611,6 kcal



28,94 g



22,05 g



79,45 g

1. Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Papryki umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i ułożyć w naczyniu żaroodpornym skórą do góry. Czosnek i cebulę obrać i dołożyć do papryk. Zapiekać 30 minut w 160 stopniach Celsjusza. Po ostygnięciu zdjąć z papryk skórę. Wszystkie warzywa zblendować na gładki krem.
3. Pomidory suszone posiekać drobno. Tofu pokroić w kostkę.
4. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać posiekany suszony pomidor, 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 – 110 g (½ sztuki)
- Papryka zielona – 55 g (¼ sztuki)
- Papryka żółta – 55 g (¼ sztuki)
- Tofu naturalne – 90 g (½ opakowania)
- Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 70 g
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Pomidory suszone w oleju – 40 g (2 sztuki)
- 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 – 6 g (1 łyżeczka)
- Cebula – 50 g (½ sztuki)

Podwieczorek

Kanapka z indykiem



130 g



169,3 kcal



7,42 g



6,33 g



23,52 g

1. Pieczywo posmarować humusem i ułożyć na nim wędlinę.
2. Kanapki podawać z warzywami.

- Chleb żytni razowy – 30 g (1 kromka)
- Papryka czerwona – 55 g (¼ sztuki)
- Szynka z indyka – 15 g (1 plaster)
- Humus (pasta z ciecierzycy) – 30 g (1 łyżka)

Kolacja

Salatka z brokułami i rzodkiewką



599 g



386,4 kcal



33,33 g



17,69 g



29,48 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 łosia i kawałki sera mozzarella.
4. Z jogurtu, przeciśniętego przez praskę czosnku, papryki i pieprzu wymieszać sos, połączyć nim sałatkę.

- Brokuły – 250 g (½ sztuki)
- Cebula – 33 g (⅓ sztuki)
- Łosoś wędzony – 50 g (½ opakowania)
- Papryka zielona – 73 g (⅓ sztuki)
- Ser mozzarella, w zalewie – 60 g (½ sztuki)
- Rzodkiewka – 75 g (5 sztuk)
- 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



362 g



434,8 kcal



29,04 g



15,51 g



51,3 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 – 60 g (3 sztuki)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
- Bazylia świeża – 6 g (6 liści)

II Śniadanie

Koktajl ogórkowy



585 g



249,2 kcal



10,54 g



5,82 g



41,6 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem na jednolitą masę.

- Ogórek świeży – 120 g (2/3 sztuki)
- Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 15 g (3 łyżeczki)
- Jabłko – 210 g (1 sztuka duża)
- Kefir, 2% tłuszczu – 240 g (1 szklanka)

Obiad

Kurczak zapiekany z ratatouille z ryżem brązowym



818 g



688,8 kcal



44,28 g



22,79 g



85,22 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 tym czasie dodać posiekane liście bazylii.

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 120 g
- Papryka w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Oregano suszone – 2 g (2 szczypty)
- Oliwa – 6 g (1 łyżeczka)
- Cytryna – 16 g
- Ser Mozzarella, w zalewie – 40 g (1/3 sztuki)
- Cukinia – 100 g (1/3 sztuki)
- Bakłażan – 83 g (1/3 sztuki)
- Papryka czerwona – 73 g (1/3 sztuki)
- Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
- Czosnek – 6 g (1 ząbek)
- Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
- Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku – 240 g (1 szklanka)
- Bazylia świeża – 6 g (6 liści)
- Ryż brązowy – 70 g

Obiad

Kurczak zapiekany z ratatouille z ryżem brązowym



818 g



688,8 kcal



44,28 g



22,79 g



85,22 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, polać 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



160 g



246 kcal



5,9 g



7,04 g



39 g

1. Nektarynkę obrać i pokroić na cząstki.
 2. Granolę zjeść z owocami.
- Nektarynka – 120 g (1 sztuka)
 - Granola orzechowa – 40 g (4 łyżki)

Kolacja

Salatka capresse



330 g



363,1 kcal



15,66 g



17,23 g



40,24 g

1. Pomidory i mozzarellę pokroić w plastry.
 2. Plastry pomidorów przekładać plasterkami mozzarelli.
 3. Wszystko skropić oliwą lub sosem winegret, posypać poszarpnymi listkami bazylii.
 4. Podawać z pieczywem.
- Pomidor – 200 g (2 sztuki małe)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 60 g (½ sztuki)
 - Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)
 - Bazylia świeża – 5 g (1 garść)
 - Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)

Śniadanie

Kanapki z szynką i coleslaw z brukselki



441 g



489,1 kcal



27,66 g



20,6 g



57,16 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 – 162 g (9 sztuk)
 - Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
 - Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 6 g (1 i ½ łyżeczki)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Szynka z piersi kurczaka – 30 g (2 plastry)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ sztuki)

II Śniadanie

Kalafior pieczony z mozzarellą



478 g



308,3 kcal



17,34 g



18,24 g



23,97 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 – 425 g (½ sztuki)
 - Ser mozzarella, w zalewie – 40 g (⅓ 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



1113 g



614,6 kcal



39,52 g



13,45 g



93,24 g

1. Piekarnik nagrzać do temperatury 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 – 120 g
 - Papryka czerwona – 73 g (⅓ sztuki)
 - Papryka żółta – 73 g (⅓ sztuki)
 - Papryka zielona – 73 g (⅓ sztuki)
 - Pomidory koktajlowe – 140 g (7 sztuk)
 - Cebula – 50 g (½ sztuki)
 - Brokuły – 250 g (½ sztuki)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Czosnek – 6 g (1 ząbek)
 - Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 6 g (1 i ½ łyżeczki)
 - Ziemniaki – 300 g (4 sztuki)

Obiad

Ryba pieczona w papilotach z warzywami



1113 g



614,6 kcal



39,52 g

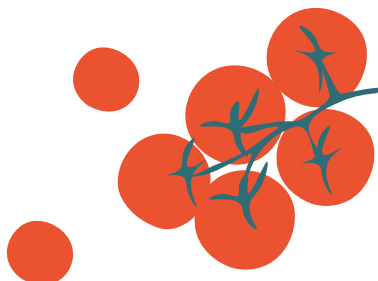


13,45 g



93,24 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



482 g



396,4 kcal



13,79 g



7,53 g



73,1 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 – 180 g (1 kubeczek)
- Jabłko – 210 g (1 sztuka duża)
- Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)
- Borówka świeża – 50 g (1 garść)
- Cynamon w proszku – 2 g (2 szczypty)

Śniadanie

Owsianka z brzoskwinia i jogurtem



340 g



503 kcal



18,2 g



24,78 g



55 g

1. Płatki owsiane ugotować na wodzie.
 2. Dodać jogurt i pokrojony owoc bez skórki i posypać posiekanymi orzechami.
- Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)
 - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 180 g (1 kubeczek)
 - Brzoskwinia – 90 g (1 sztuka)
 - Orzechy włoskie – 30 g (1 garść)

II Śniadanie

Kanapka z pastą z zielonego groszku



175 g



293,9 kcal



8,53 g



11,42 g



44 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 – 60 g (2 kromki)
 - Groszek zielony, mrożony – 60 g
 - Cebula – 25 g (¼ sztuki)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
 - Pietruszka, liście (natka pietruszki) – 20 g (4 łyżeczki)

Obiad

Schab duszony w warzywach w delikatnym sosie



604 g



596,9 kcal



43,2 g



18,65 g



72,69 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 – 120 g
 - Cebula – 50 g (½ 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 (⅔ sztuki)
 - Kasza gryczana niepalona (biała) – 70 g
 - Papryka czerwona – 73 g (⅓ sztuki)
 - Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)

Podwieczorek

Deser wiśniowy



330 g



248,5 kcal



12,6 g



1,24 g



48,8 g

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

- Wiśnie bez pestek, mrożone – 150 g (⅓ paczki)
- Banan – 130 g (1 sztuka)
- Ser twarogowy (twaróg) chudy – 50 g

Kolacja

Zupa krem kalafiorowa



1037 g



342,8 kcal



21,2 g



10,09 g



52,21 g

1. Ugotować wywar z włoszczyzny oraz cebuli i czosnku przekrojonych na pół i opalonych nad palnikiem.
2. Kalafior podzielić na różyczki, zalać wywarem, dodać curry (pół łyżeczki) – gotować pod przykryciem około 15 min.
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 – 425 g (½ sztuki)
- Curry w proszku – 2 g (2 szczypty)
- Dynia, pestki, łuskane – 15 g (1 garść)
- Szczypiorek – 15 g (3 łyżki)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 50 g (2 łyżki)
- 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



372 g



503,9 kcal



19,52 g



24,46 g



55,36 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 – 210 g (1 sztuka duża)
- Jaja kurze całe – 110 g (2 sztuki)
- Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Cynamon w proszku – 2 g (2 szczypty)

II Śniadanie

Koktajl z kiwi



460 g



222,1 kcal



4,52 g



3,89 g



45,2 g

1. Wszystkie składniki zblendować razem.

- Kiwi – 80 g (1 sztuka)
- Banan – 130 g (1 sztuka)
- Woda – 240 g (1 szklanka)
- Siemię lniane (len, nasiona) – 10 g (1 łyżka)

Obiad

Indyk w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką z buraczka



907 g



548,1 kcal



34,52 g



11,9 g



82,52 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 – 120 g
- Por – 72 g (½ sztuki)
- Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
- Woda – 120 g (½ szklanki)
- Koper ogrodowy – 20 g (5 łyżeczek)
- Ziemniaki – 300 g (4 sztuki)
- Buraki, gotowane – 150 g (1 sztuka duża)
- Cebula – 33 g (⅓ sztuki)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)

Podwieczorek

Salatka z makaronem z ciecierzycy



263 g



321,6 kcal



13,78 g



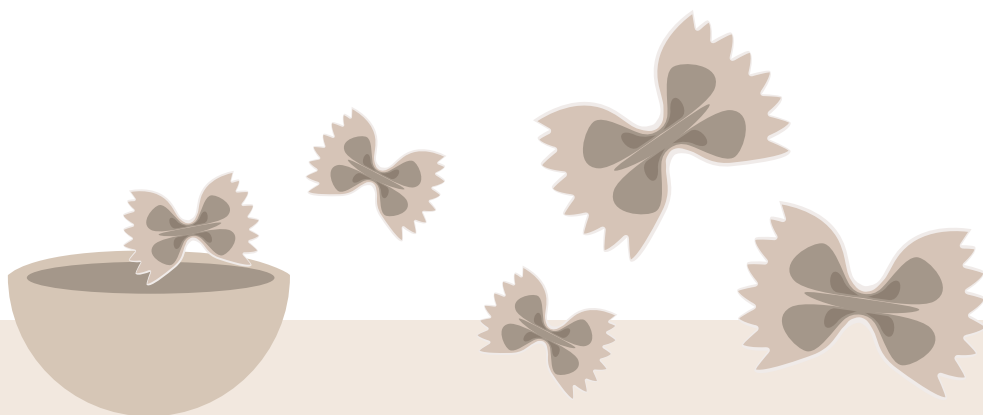
17,97 g



30,66 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 (¾ 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)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)



Kolacja

Kanapki z serem wiejskim i papryką



412 g



405,2 kcal



29,04 g



8,1 g



58,93 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 – 200 g
- Papryka czerwona – 110 g (½ sztuki)
- Koper ogrodowy – 12 g (3 łyżeczki)

Śniadanie

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



520 g



603,1 kcal



23,69 g



15,03 g



96,97 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. Sałatkę doprawić oliwą, pieprzem i mielonym zielem angielskim. Dodać sok wyciśnięty z cytryny i dokładnie wymieszać składniki.
- Kasza kuskus – 52 g (4 łyżki)
 - Pomidor – 160 g (1 sztuka)
 - Ogórek świeży – 60 g (1/3 sztuki)
 - Rzodkiewka – 60 g (4 sztuki)
 - Czosnek – 3 g (1/2 ząbka)
 - Papryka chili ostra – 7 g (1/3 sztuki)
 - Cebula – 50 g (1/2 sztuki)
 - Szczypiorek – 6 g (2 łyżeczki)
 - Cytryna – 12 g (1 plaster)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Rukola – 40 g (1/3 opakowania)
 - Cieciora surowa (ciecierzyca) – 60 g (4 łyżki)

II Śniadanie

Pasta z pieczonego bakłażana z pieczywem



297 g



296,4 kcal



6,49 g



11,6 g



46,85 g

1. Cebulę i bakłażan podsmażyć na patelni.
 2. Całość zblendować z przyprawami.
 3. Podawać z pieczywem.
- Bakłażan – 125 g (1/2 sztuki)
 - Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
 - Oliwa – 10 g (1 łyżka)
 - Pieprz czarny – 1 g (1 szczypta)
 - Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
 - Cebula – 100 g (1 sztuka)

Obiad

Makaron z tofu i rukolą



370 g



514,2 kcal



24,2 g



20,14 g



62,1 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 – 70 g (1 szklanka)
 - Tofu naturalne – 90 g (1/2 opakowania)
 - Pesto zielone – 30 g (3 łyżki)
 - Rukola – 40 g (1/3 opakowania)
 - Pomidory koktajlowe – 140 g (7 sztuk)

Podwieczorek

Koktajl grejfrutowo-truskawkowo-pietruszkowy



343 g



235,9 kcal



5,12 g



10,42 g



33,8 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) – 6 g (1 i ½ łyżeczki)
- Mięta świeża – 9 g (3 garście)
- Truskawki mrożone – 40 g
- Orzechy włoskie – 16 g (4 sztuki)

Kolacja

Warzywne frytki pieczone z sosem jogurtowym



323 g



279,9 kcal



8,3 g



13,15 g



35,67 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 pieprze i 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, przyprawę i sok z cytryny.

- Ziemniaki – 75 g (1 sztuka)
- Marchew – 70 g (1 sztuka średnia)
- Pietruszka, korzeń – 54 g (2 sztuki małe)
- Oliwa – 10 g (1 łyżka)
- Oregano suszone – 1 g (1 szczypta)
- Curry w proszku – 1 g (1 szczypta)
- Musztarda – 10 g (1 łyżeczka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 90 g (½ kubeczka)
- Cytryna – 12 g (1 plaster)

Śniadanie

Kanapka z jajkiem sadzonym i warzywami



410 g



445,3 kcal



24,8 g



22,76 g



39,49 g

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

- Jaja kurze całe – 110 g (2 sztuki)
- Szynka z indyka – 30 g (2 plastry)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)
- Rukola – 40 g (1/3 opakowania)
- 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



724 g



659 kcal



42,76 g



15,01 g



99,32 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 szklanką). 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 – 140 g (2 sztuki średnie)
- Pietruszka, korzeń – 80 g (1 sztuka)
- Seler korzeniowy – 60 g (1 plaster)
- Cebula – 100 g (1 sztuka)
- Koncentrat pomidorowy, 30% – 50 g (2 łyżki)
- Por – 48 g (1/3 sztuki)
- Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)
- Liście laurowe, suszone – 1 g (1 liść)
- Kasza jęczmienna, pęczak – 70 g
- 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



310 g



336,5 kcal



6,06 g



19,08 g



38,6 g

1. Owoce i orzechy pokroić i wymieszać.

- Orzechy włoskie – 30 g (1 garść)
- Jabłko – 210 g (1 sztuka duża)
- Mandarynki – 70 g (1 sztuka)

Kolacja

Makaron z sosem truskawkowym



312 g



373,5 kcal



18,12 g



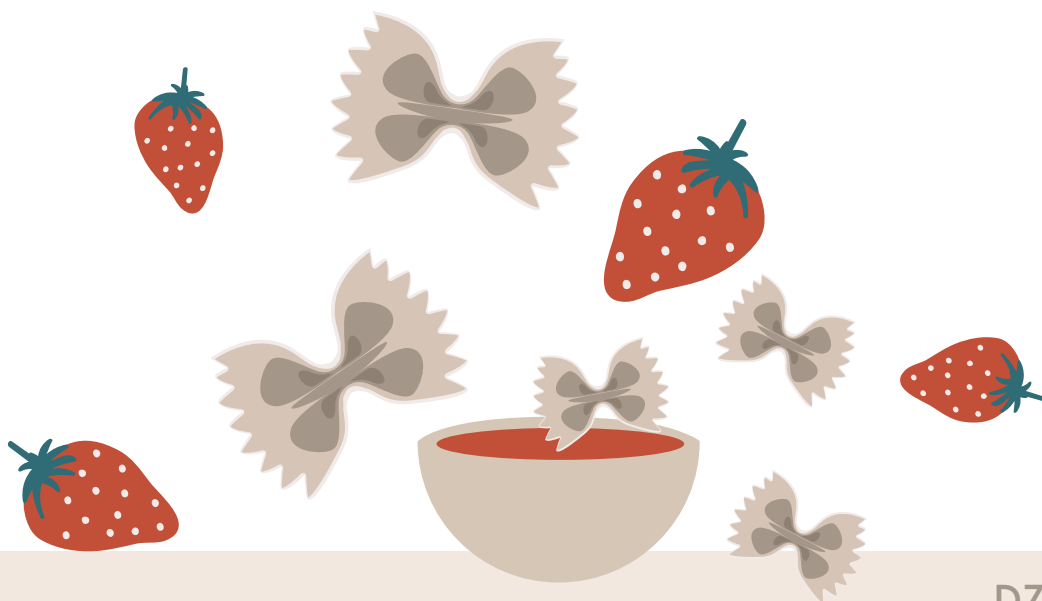
4,34 g



67,5 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 – 60 g
- Truskawki – 140 g (2 garście)
- Miód pszczeli – 12 g (1 łyżeczka)
- Serek wiejski lekki – 100 g



LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	27 Dzień
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza gryczana niepalona (biała)	70 g	27
Kasza jaglana	65 g	22
Kasza jęczmienna, pęczak	70 g	30
Kasza kuskus	70 g	29
Makaron 100% Durum	60 g	30
Makaron penne pełnoziarnisty	94 g	29
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	70 g	24
Makaron z ciecierzycy 100%	30 g	28
Ryż basmati	61 g	23
Ryż brązowy	140 g	22, 25
Nabiał i produkty jajeczne		
Jaja kurze całe	385 g	23, 24, 28, 30
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	725 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	250 g	22, 24
Ser mozzarella, w zalewie	496 g	22-26, 28
Ser twarogowy (twaróg) chudy	50 g	27
Serek wiejski lekki	500 g	25, 28, 30
Przyprawy i zioła		
Bazylia suszona	3 g	24
Bazylia świeża	23 g	25
Curry w proszku	4 g	27, 29

Produkt	Ilość	27 Dzień
Cynamon w proszku	7 g	23, 26, 28
Kardamon w proszku	1 g	23
Koper ogrodowy	48 g	23, 28
Kurkuma mielona	2 g	22, 26
Liście laurowe, suszone	1 g	30
Majeranek suszony	3 g	23, 27
Mięta świeża	12 g	29
Musztarda	30 g	23, 29
Ocet balsamiczny	12 g	22
Oregano suszone	8 g	25, 28-30
Papryka w proszku	5 g	25-27, 30
Papryka wędzona w proszku	3 g	24
Pieprz czarny	13 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	239 g	22-30
Grapefruit	357 g	29
Gruszka	318 g	22, 26
Jabłko	1309 g	23, 25, 26, 28, 30
Kiwi	94 g	28

Produkt	Ilość	27 Dzień
Maliny mrożone	260 g	24
Mandarynki	82 g	30
Melon	411 g	22
Nektarynka	141 g	25
Sok z cytryny	4 g	23
Truskawki	140 g	30
Truskawki mrożone	40 g	29
Wiśnie bez pestek, mrożone	202 g	27
Warzywa		
Bakłażan	245 g	25, 29
Brokuły	500 g	24, 26
Brukselka	218 g	26
Buraki	202 g	23
Buraki, gotowane	202 g	28
Cebula	803 g	23-30
Cukinia	333 g	25, 27
Czosnek	47 g	23-27, 29
Groszek zielony, mrożony	262 g	22, 27
Imbir, korzeń	8 g	22
Kalafior	1060 g	26, 27
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	30
Marchew	847 g	22, 23, 26, 28-30
Ogórek świeży	739 g	22, 23, 25, 28, 29

Produkt	Ilość	Dzień
Papryka chili ostra	9 g	29
Papryka czerwona	784 g	24-28
Papryka zielona	360 g	22, 24, 26
Papryka żółta	360 g	22, 24, 26
Pietruszka, korzeń	286 g	22, 29, 30
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	92 g	22, 25-27, 29
Pomidor	680 g	24, 25, 29, 30
Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku	240 g	25
Pomidory koktajlowe	564 g	22, 26, 29
Pomidory suszone w oleju	121 g	24, 25
Por	327 g	27, 28, 30
Roszpinka	25 g	22
Rukola	215 g	23, 29, 30
Rzodkiewka	262 g	23, 24, 29
Seler korzeniowy	92 g	30
Szczypiorek	28 g	27, 29
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	225 g	27
Ziemniaki	1223 g	23, 26, 28, 29
Napoje		
Woda	720 g	22, 27, 28
Tłuszcze i oleje		
Olej rzepakowy	80 g	23, 24, 26-28, 30
Oliwa	140 g	22-26, 28, 29
Produkty drobiowe		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	120 g	28
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	240 g	22, 25
Wędliny i kielbasy		
Szynka z indyka	75 g	22, 24, 30
Szynka z piersi kurczaka	30 g	26

Produkt	Ilość	Dzień
Pieczywo		
Bułka tarta	20 g	23
Chleb żytni razowy	750 g	22-30
Warzywa strączkowe		
Cieciora surowa (ciecierzyca)	60 g	29
Humus (pasta z ciecierzycy)	30 g	24
Humus paprykowy	40 g	22
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży	360 g	26, 30
Łosoś, wędzony	100 g	22, 24
Pozostałe		
Mango mrożone	140 g	23
Produkty wieprzowe		
Wieprzowina, schab surowy bez kości	301 g	23, 27
Orzechy i nasiona		
Dynia, pestki, łuskane	47 g	23, 27
Orzechy włoskie	131 g	22, 24, 27, 29, 30
Siemię lniane (len, nasiona)	10 g	28
Inne		
Tofu naturalne	180 g	24, 29
Płatki śniadaniowe		
Granola orzechowa	54 g	25
Płatki owsiane	120 g	26-28
Zupy i sosy		
Pesto zielone	40 g	29
Słodczye i desery		
Miód pszczeli	12 g	30



SANDOZ