



1500 KCAL

# *Indywidualny Jadłospis*



PAULINA ANNA  
CHRZAN  
DIETETYK

[www.herbapol.poznan.pl](http://www.herbapol.poznan.pl)

Staraj się wypijać ok. 2-3l wody na dobę !

## Tydzień: 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>Śniadanie - 8:00</b>						
Kanapki z twarogiem (szczypiorek i rzodkiewka)	Omlet jajeczny z serkiem wiejskim, rzodkiewką i rukolą	Sałatka warzywna z dipem rzodkiewkowym	Jajka sadzone na szparagach	Kanapki z pastą pietruszkową i wędliną	Czekoladowy omlet z jabłkiem	Owsianka z musem rabarbarowym
<b>II Śniadanie - 11:00</b>						
Jabłkowy koktajl z natką pietruszki	Chrupiąca sałatka ze szpinakiem, jabłkiem i żurawinom	Koktajl brzoskwińowo-marchewkowy	Rzodkiewkowy serek wiejski z bułką żytnią	Chłodnik z botwinki	Koktajl jabłko-banan	Koktajl Straciatella
<b>Obiad - 14:00</b>						
Burger wołowy ze szparagami i sosem burgerowym	Pstrąg z "boćwinkową" kaszą jaglaną	Kotleciki marchewkowo-orzechowe z kaszą pęczak i bobem	Penne z kurczakiem i pesto z liści rzodkiewki	Łosoś na szparagach w sosie holenderskim	Frytki warzywne z owsianymi nuggetsami i dipem czosnkowym	Kurczak w glazurze miodowej z kaszą bulgur i marchewką
<b>Podwieczorek - 17:00</b>						
Koktajl kawowo-bananowy	Serek wiejski z dymką i pieczywem	Sałatka z jarmużem, pomidorem i marchewką.	Ekspresowe tiramisu	Koktajl blueberry cheseake	Jogurt naturalny z domową granolą i jabłkiem	Mus czekoladowy z aquafaby
<b>Kolacja - 20:00</b>						
Jabłkowe placuszki owsiane	Kanapka z guacamole po mojemu, jajkiem i pomidorem	Budyniowe racuszki cynamonowe	Kebab w kukurydziano-owsianych wrapach	Cynamonowo-bananowe placuszki budyniowe z kawałkami czekolady	Marchewkowe koszyczki z jajkiem	Omlet ze szparagami
Kcal: 1515 W: 221.9 / B: 82.5 T: 41.4 / Bł: 30.0 ŁG: 111.0	Kcal: 1540 W: 170.0 / B: 101.4 T: 54.0 / Bł: 28.0 ŁG: 79.6	Kcal: 1512 W: 229.5 / B: 62.7 T: 47.0 / Bł: 47.5 ŁG: 98.2	Kcal: 1514 W: 155.1 / B: 122.9 T: 48.4 / Bł: 18.6 ŁG: 56.2	Kcal: 1528 W: 168.3 / B: 96.1 T: 57.9 / Bł: 31.6 ŁG: 77.0	Kcal: 1558 W: 209.8 / B: 83.4 T: 48.5 / Bł: 28.8 ŁG: 83.2	Kcal: 1574 W: 210.0 / B: 77.7 T: 57.0 / Bł: 27.1 ŁG: 74.4

## LEGENDA:

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

## Poniedziałek

### Śniadanie - 8:00

Kcal: 278 W: 38.7 B: 26.7 T: 3.1 Bł: 4.8 ŁG: 21.4

#### Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)

Ser twarogowy chudy, 0.5 x Opakowanie (100.0 g)  
Rzodkiewka, 4 x Sztuka (60.0 g)  
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)  
Szczypiorek, 2 x Łyżeczka (10.0 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)  
Papryka słodka w proszku, 0.2 x Łyżeczka (1.0 g)  
Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)  
Chleb graham, 2 x Kromka (60.0 g)

#### Przepis

1. Twarożek rozdrobnij widelcem z jogurtem.
2. Wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Posmaruj twarożkiem pieczywo.

### II Śniadanie - 11:00

Kcal: 194 W: 50.1 B: 2.3 T: 0.7 Bł: 7.4 ŁG: 24.4

#### Jabłkowy koktajl z natką pietruszki

Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 g)  
Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (10.0 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżka (6.0 g)  
Kurkuma mielona, 0.2 x Łyżeczka (1.0 g)  
Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)  
Woda źródlana, 0.5 x Szklanka (120.0 g)

#### Przepis

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką.

### Obiad - 14:00

Kcal: 490 W: 48.3 B: 38.9 T: 17.4 Bł: 6.3 ŁG: 30.9

#### Burger wołowy ze szparagami i sosem burgerowym

Mięso mielone wołowe, 1 x Porcja (100.0 g)  
Szparagi, 3 x Sztuka (90.0 g)  
Bułka grahamka, 1 x Sztuka (65.0 g)  
Pomidor, 0.2 x Sztuka (24.0 g)  
Ser mozzarella light (bez tłuszczu), 2 x Plaster (30.0 g)  
Jogurt Skeyr, 0.1 x Opakowanie (15.0 g)  
Cebula czerwona, 0.1 x Sztuka (10.0 g)  
Musztarda, 1 x Łyżeczka (10.0 g)  
Ketchup, 1 x Łyżka (14.0 g)  
Oliwa z oliwek, 0.3 x Łyżka (3.0 g)

#### Przepis

1. Z mięsa uformuj kotlet lub kup gotowe kotlety uformowane z dobrym składem.
2. Jogurt wymieszaj z musztardą i ketchupem, dopraw ulubionymi przyprawami (u mnie sól, pieprz, zioła prowansalskie, czosnek granulowany, papryka ostra) i wymieszaj.
3. Od szparagów odetnij zdrewniałe końce i podsmaż na rozgrzanej patelni z tłuszczem.
4. Mięso dopraw solą i pieprzem, a następnie ugrilluj na patelni grillowej, grillu elektrycznym lub usmaż na patelni / upiecz w piekarniku. Po odwróceniu mięsa nałóż ser i piecz razem, aż mięso będzie gotowe, a ser się lekko roztopi.
4. Bułkę przekrój na pół i podpiecz na suchej patelni / w piekarniku lub na grillu.
5. Na dolnej części bułki rozsmaruj sos, dodaj mięso, plasterki pomidora, cebulę, szparagi i przykryj pozostałą bułką.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 233 W: 39.7 B: 6.1 T: 6.8 Bł: 4.1 ŁG: 18.3

### Koktajl kawowo-bananowy

Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)  
Mleko 1,5%, 0.5 x Szklanka (120.0 g)  
Kawa (napar bez cukru), 0.3 x Szklanka (60.0 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 1.5 x Kostka (12.0 g)

### Przepis

1. Zblenduj składniki na gładką konsystencję.
2. Czekoladę możesz posiekać i dodać do gotowego koktajlu lub zblendować, jeśli masz dobry blender z pozostałymi składnikami.

Kolacja - 20:00

Kcal: 320 W: 45.1 B: 8.5 T: 13.4 Bł: 7.4 ŁG: 16.0

### Jabłkowe placuszki owsiane

Jabłko, 0.5 x Sztuka (75.0 g)  
Jajko, 0.5 x Sztuka (28.0 g)  
Mąka owsiana, 1.8 x Łyżka (27.0 g)  
Miód, 0.5 x Łyżka (12.0 g)  
Cynamon, 1 x Łyżeczka (5.0 g)  
Gałka muszkatołowa mielona, 1 x Łyżeczka (5.0 g)  
Olej rzepakowy, 0.5 x Łyżka (5.0 g)  
Orzechy włoskie, 0.2 x Łyżka (2.0 g)  
Soda oczyszczona, 0.4 x Łyżeczka (2.0 g)  
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), 0.3 x Łyżeczka (0.9 g)

### Przepis

1. Jabłko zblenduj z jajkiem, miodem oraz olejem do uzyskania gładkiej masy.
2. Dodaj wszystkie suche składniki z wyjątkiem orzechów włoskich. Miksuj ponownie, aż składniki połączą się.
3. Orzechy posiekaj i dodaj do masy.
4. Smaż placuszki na patelni beztłuszczowej ok. minutę z każdej strony.

---

**Suma dnia:** Kcal: 1515 W: 221.9g B: 82.5g T: 41.4g Bł: 30.0g ŁG: 111.0

## Wtorek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 307 W: 12.5 B: 26.4 T: 16.5 Bł: 1.8 ŁG: 2.9

### Omlet jajeczny z serkiem wiejskim, rzodkiewką i rukolą

Jajko, 2 x Sztuka (112.0 g)  
Rzodkiewka, 6 x Sztuka (90.0 g)  
Rukola, 1 x Garść (20.0 g)  
Olej rzepakowy, 0.5 x Łyżka (5.0 g)  
Mleko 1,5%, 2.5 x Łyżka (25.0 g)  
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 0.5 x Opakowanie (100.0 g)

### Przepis

1. Jajka roztrzep z mlekiem. Dodaj ulubione przyprawy (u mnie pieprz, zioła prowansalskie, czosnek granulowany).
2. Masę wylej na rozgrzaną patelnię i smaż na niewielkim ogniu, pod przykryciem ok. 2-3 minuty z każdej strony.
3. Gotowy omlet przełóż na talerz.
4. Na połówce omleta ułóż serek, dodaj rukolę i rzodkiewkę pokrojoną w plasterki lub ćwiartki.

**II Śniadanie - 11:00**

Kcal: 239 W: 47.3 B: 5.8 T: 6.1 Bł: 7.9 ŁG: 21.0

**Chrupiąca sałatka ze szpinakiem, jabłkiem i żurawinom**

Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 g)  
Szpinak, 4 x Garść (100.0 g)  
Cebula czerwona, 0.3 x Sztuka (30.0 g)  
Żurawina suszona, 2 x Łyżka (24.0 g)  
Ser feta, 0.2 x Porcja (10.0 g)  
Orzechy włoskie, 0.3 x Łyżka (4.5 g)

**Przepis**

1. Jabłka pokrój w cienkie półplasterki, podobnie cebulę.
2. Orzechy posiekaj, a fetę pokrusz.
3. Wymieszaj składniki ze sobą.

**Obiad - 14:00**

Kcal: 499 W: 56.3 B: 35.1 T: 14.6 Bł: 8.6 ŁG: 35.2

**Pstrąg z "boćwinkową" kaszą jaglaną**

Botwinka, 1 x Garść (80.0 g)  
Pstrąg, 1 x Porcja (100.0 g)  
Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)  
Jogurt naturalny, 8 x Łyżka (160.0 g)  
Kasza jaglana, 4.5 x Łyżka (58.5 g)  
Sok z cytryny, 4 x Łyżeczka (12.0 g)

**Przepis**

1. Pstrąga dopraw ulubionymi ziołami i natrzyj sokiem z cytryny.
2. Umytą boćwinę przygotuj na parze lub ugotuj, rozdrobnij i wymieszaj z ugotowaną kaszą.
3. Ogórki pokrój w plastry lub w kosteczkę i wymieszaj z jogurtem.
4. Rybę zjedz z kaszą i ogórkami.

**Podwieczorek - 17:00**

Kcal: 198 W: 26.2 B: 19.7 T: 1.5 Bł: 2.4 ŁG: 9.9

**Serek wiejski z dymką i pieczywem**

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (150.0 g)  
Chleb razowy, 1 x Kromka (30.0 g)  
Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20.0 g)

**Przepis**

1. Dymkę pokrój w plasterki.
2. Serek wymieszaj z dymką i dopraw do smaku (sól, pieprz)
3. Podawaj z pieczywem.

**Kolacja - 20:00**

Kcal: 297 W: 27.7 B: 14.4 T: 15.3 Bł: 7.3 ŁG: 10.6

**Kanapka z guacamole po mojemu, jajkiem i pomidorem**

Awokado, 0.4 x Sztuka (56.0 g)  
Pomidor, 0.2 x Sztuka (24.0 g)  
Chleb razowy, 1.5 x Kromka (45.0 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)  
Cebula czerwona, 0.3 x Sztuka (30.0 g)  
Sok z limonki, 0.5 x Łyżka (3.0 g)

**Przepis**

1. Awokado zblenduj z sokiem z limonki oraz przyprawami (u mnie zawsze pieprz, sól, czosnek granulowany oraz papryka ostra).
2. Cebulę posiekaj i dodaj do pasty z awokado, wymieszaj całość.
3. Powstałą pastą posmaruj pieczywo.
4. Jajko ugotuj, obierz i przestudź, pokrój w plasterki i nałóż na kanapkę razem z plasterkami pomidora.

---

**Suma dnia: Kcal: 1540 W: 170.0g B: 101.4g T: 54.0g Bł: 28.0g ŁG: 79.6**

## Środa

### Śniadanie - 8:00

Kcal: 293 W: 38.1 B: 14.9 T: 10.1 Bł: 8.0 ŁG: 13.9

#### Sałatka warzywna z dipem rzodkiewkowym

Pomidor, 2 x Sztuka (240.0 g)  
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180.0 g)  
Rzodkiewka, 5 x Sztuka (75.0 g)  
Chleb razowy, 1.5 x Kromka (45.0 g)  
Ser feta, 0.6 x Porcja (30.0 g)  
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)

#### Przepis

1. Ogórka i pomidora pokrój w kostkę, wymieszaj z fetą i przypraw sałatkę ulubionymi ziołami.
2. Jogurt wymieszaj z pokrojonymi w kosteczkę rzodkiewkami i dopraw do smaku.
3. Sałatkę jedz z dipem i pieczywem.

### II Śniadanie - 11:00

Kcal: 229 W: 47.6 B: 5.3 T: 3.5 Bł: 5.4 ŁG: 18.8

#### Koktajl brzoskwiniowo-marchewkowy

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)  
Brzoskwinia, 2 x Sztuka (170.0 g)  
Sok jabłkowy bez dodatku cukru, 0.7 x Szklanka (168.0 g)  
Jogurt naturalny, 4 x Łyżka (80.0 g)

#### Przepis

1. Zblenduj ze sobą wszystkie składniki.

### Obiad - 14:00

Kcal: 491 W: 74.1 B: 24.2 T: 14.2 Bł: 20.9 ŁG: 30.8

#### Kotleciki marchewkowo- orzechowe z kaszą pęczak i bobem

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)  
Bób, 1 x Garść (80.0 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)  
Kasza jęczmienna pęczak, 4.5 x Łyżka (67.5 g)  
Orzechy włoskie, 0.7 x Łyżka (10.0 g)

#### Przepis

1. Marchew zetrzyj na tarce, następnie dodaj posiekane drobno orzechy i jajko.
2. Wymieszaj i uformuj burgery, które następnie podsmaż na patelni bez tłuszczu.
3. Podaj z kaszą pęczak i ugotowanym bobem.

### Podwieczorek - 17:00

Kcal: 232 W: 31.0 B: 6.1 T: 11.5 Bł: 8.6 ŁG: 10.8

#### Sałatka z jarmużem, pomidorem i marchewką.

Jarmuż, 3 x Garść (60.0 g)  
Marchew, 3 x Sztuka (135.0 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (120.0 g)  
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18.0 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Musztarda, 1 x Łyżeczka (10.0 g)  
Miód, 0.3 x Łyżka (7.2 g)  
Ocet winny, 0.5 x Łyżka (3.0 g)

#### Przepis

1. Oliwę z oliwek, musztardę, miód oraz ocet wymieszaj.
2. Zetrzyj marchewkę na tarce, dodaj pokrojonego pomidora, drobno posiekany jarmuż i natkę pietruszki.
3. Całość polej pysznym, uprzednio przygotowanym sosem

Kolacja - 20:00

Kcal: 267 W: 38.7 B: 12.2 T: 7.7 Bł: 4.6 ŁG: 23.9

### Budyniowe racuszki cyrmonowe

Mąka pszenna tortowa typ 450, 0.2 x Szklanka (26.0 g)

Proszek do pieczenia, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)

Skyr naturalny, 0.2 x Opakowanie (30.0 g)

Olej rzepakowy, 0.2 x Łyżka (2.0 g)

Jabłko, 0.5 x Sztuka (85.0 g)

Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)

Erytrytol, 2 x Łyżeczka (10.0 g)

Sól, 1 x Szczypta (0.3 g)

Cynamon, 1 x Łyżeczka (4.0 g)

Budyń waniliowy bez cukru (proszek), 0.4 x Opakowanie (16.0 g)

### Przepis

1. Białko oddziel od żółtka i umieść w 2 oddzielnych miskach.
2. Białko ubij z dodatkiem soli.
3. Jabłko pokrój w plasterki grubości ok. 1 cm i usuń gniazda nasienne.
4. Do żółtka dodaj mąkę, proszek, cynamon, skyr, olej i proszek budyniowy oraz erytrytol. Wymieszaj.
5. Do masy dodaj białko i wymieszaj do połączenia składników.
6. Plasterka jabłka maczaj w masie i smaż na rozgrzanej patelni na niewielkim ogniu ok. 1 minuty z każdej strony.

---

Suma dnia: Kcal: 1512 W: 229.5g B: 62.7g T: 47.0g Bł: 47.5g ŁG: 98.2

## Czwartek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 296 W: 10.1 B: 19.4 T: 20.9 Bł: 5.0 ŁG: 1.4

### Jajka sadzone na szparagach

Szparagi, 8 x Sztuka (240.0 g)

Jajko, 2 x Sztuka (112.0 g)

Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)

### Przepis

1. Usmaż na oleju jajka sadzone. Dopraw ulubionymi przyprawami (u mnie pieprz ziołowy i sól).
2. Od szparagów odetnij zdrewniałe końce (ja naginam końce i same pękają w odpowiednim miejscu), wrzuc na wrzątek i gotuj ok. 3 minuty (w zależności od wielkości), następnie zblanszuj (przelej zimną wodą)
3. Na talerz wyłóż szparagi a na to jajka.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 205 W: 26.8 B: 18.7 T: 2.5 Bł: 2.2 ŁG: 13.3

### Rzodkiewkowy serek wiejski z bułką żytnią

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (150.0 g)

Rzodkiewka, 4 x Sztuka (60.0 g)

Bułka pełnoziarnista, 0.5 x Sztuka (32.0 g)

### Przepis

1. Rzodkiewkę pokrój w kostkę lub ćwiartki.
2. Serek wymieszaj z rzodkiewką i dopraw do smaku.
3. Zjedz serek z pieczywem chrupkim.



Obiad - 14:00

Kcal: 496 W: 52.6 B: 35.0 T: 18.4 Bł: 6.9 ŁG: 23.4

### Penne z kurczakiem i pesto z liści rzodkiewki

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100.0 g)  
Makaron pełnoziarnisty, 1 x Szklanka (70.0 g)  
Liście rzodkiewki, 1.5 x Porcja (45.0 g)  
Woda źródlana, 1.5 x Łyżka (15.0 g)  
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Pestki słonecznika, 0.5 x Łyżka (5.0 g)

### Przepis

1. Słonecznik podpraż na suchej patelni, aż zacznie robić się brązowy.
2. Liście oczyść i umieść w misie blendera (jeżeli są już duże usuń twarde łodygi).
3. Umieść w blenderze resztę składników na pesto (woda, olej, słonecznik) oraz przyprawy (u mnie pieprz, czosnek granulowany, papryka ostra, szczypta soli) i zblenduj całość.
4. Makaron ugotuj.
5. Kurczaka dopraw wedle uznania (u mnie papryka słodka, ostra, pieprz, szczypta soli, czosnek granulowany, curry) i usmaż na patelni beztłuszczowej.
6. Makaron wymieszaj z pesto i wyłóż na talerz.
7. Kurczaka pokrój w plasterki i podaj na makaronie.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 216 W: 27.3 B: 22.6 T: 1.6 Bł: 0.5 ŁG: 0.0

### Ekspresowe tiramisu

Jogurt Skyr waniliowy PILOS, 1.5 x Opakowanie (225.0 g)  
Biszkopty bez dodatku cukru, 6 x Sztuka (24.0 g)  
Kawa instant (napar), 12 x Łyżeczka (24.0 g)  
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 0.1 x Łyżka (1.0 g)

### Przepis

1. Kawę zalej gorącą wodą i wymieszaj.
2. Dwa herbatniki namocz w kawie przez chwilę i umieść w słoiczku / szklance.
3. Na herbatniki wyłóż połowę skyru, następnie powtórz czynność z herbatnikami i dodaj pozostały skyr.
4. Całość posyp szczyptą kakao.

Kolacja - 20:00

Kcal: 301 W: 38.3 B: 27.2 T: 5.0 Bł: 4.0 ŁG: 18.1

### Kebab w kukurydziano-owsianych wrapach

Płatki owsiane, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Mąka kukurydziana pełnoziarnista żółta, 2 x Łyżka (20.0 g)  
Białko jaja kurzego, 2 x Sztuka (70.0 g)  
Pierś z kurczaka, 0.5 x Porcja (50.0 g)  
Sałata lodowa, 2 x Liść (80.0 g)  
Pomidor, 0.2 x Sztuka (34.0 g)  
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60.0 g)  
Skyr naturalny, 0.1 x Opakowanie (15.0 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3.0 g)  
Mleko 1,5%, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Przyprawa gyros Kamis, 0.5 x Łyżeczka (2.0 g)  
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)  
Ketchup, 2 x Łyżeczka (20.0 g)

### Przepis

1. Mąkę kukurydzianą, płatki owsiane i białko zblenduj, wylewaj masę na rozgrzaną patelnię, rozprowadź łyżką równomiernie i piecz na średnim ogniu przez 1-1,5 minuty z każdej strony.
2. Kurczaka zamarynuj w mieszance skyru, gyrosa, mleka j soku z cytryny. Upiecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 30-40 minut pod przykryciem (u mnie przykryte folią aluminiową).
3. Kurczaka i warzywa pokrój w kostkę.
4. Jogurt naturalny wymieszaj z startym czosnkiem oraz ulubionymi przyprawami (u mnie czosnek granulowany, szczypta soli, pieprz, zioła prowansalskie - doprawiam do smaku).
5. Tortillę posmaruj sosem czosnkowym, dodaj warzywa i mięsko, polej ketchupem i zawiń.

---

**Suma dnia:** Kcal: 1514 W: 155.1g B: 122.9g T: 48.4g Bł: 18.6g ŁG: 56.2

## Śniadanie - 8:00

Kcal: 299 W: 38.7 B: 28.9 T: 4.7 Bł: 4.4 ŁG: 21.1

### Kanapki z pastą pietruszkową i wędliną

Chleb graham, 2 x Kromka (60.0 g)  
Ser twarogowy chudy, 2 x Plaster (60.0 g)  
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)  
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18.0 g)  
Wędlina z indyka, 2 x Plaster (50.0 g)  
Pomidor, 0.3 x Sztuka (51.0 g)

### Przepis

1. Twarożek wymieszaj z jogurtem i posiekaną natką, dopraw do smaku (u mnie sól, pieprz ziołowy).
2. Posmaruj bułkę twarożkiem.
3. Dodaj szynkę i plasterki pomidora.

## II Śniadanie - 11:00

Kcal: 226 W: 25.0 B: 16.0 T: 7.9 Bł: 8.5 ŁG: 13.0

### Chłodnik z botwinki

Botwinka, 0.5 x Porcja (125.0 g)  
Burak, 1 x Sztuka (100.0 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3.0 g)  
Bulion warzywny, 0.5 x Szklanka (120.0 g)  
Kefir, 0.5 x Szklanka (120.0 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)  
Koperek, 2 x Łyżka (20.0 g)  
Rzodkiewka, 2 x Sztuka (30.0 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0.5 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0.5 g)

### Przepis

1. Ugotuj botwinkę i buraki w bulionie.
2. Dodaj sok z cytryny.
3. Wymieszaj z kefirem.
4. Dodaj pokrojone buraki oraz resztę warzyw.
5. Podawaj z ugotowanym jajkiem.

## Obiad - 14:00

Kcal: 481 W: 6.9 B: 26.6 T: 39.2 Bł: 2.8 ŁG: 1.0

### Łosoś na szparagach w sosie holenderskim

Szparagi, 4 x Sztuka (120.0 g)  
Łosoś atlantycki, 1 x Porcja (100.0 g)  
Masło, 5 x Łyżeczka (25.0 g)  
Żółtko jaja kurzego, 1 x Sztuka (20.0 g)  
Sok z cytryny, 2.5 x Łyżka (12.5 g)  
Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)

### Przepis

1. Łososia oczyść, usuń skórę, polej łyżką soku z cytryny i posyp szczyptą soli i pieprzu.
2. Umieść na papierze do pieczenia i przykryj arkuszem papieru (możesz zrobić "kieszonkę") i umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni i piecz ok. 10-15 minut.

SOS:

1. Masło rozpuść.
  2. Żółtko ubij na puszystą masę na parze z dodatkiem soku z cytryny, soli i pieprzu. Najlepiej zrobić to nad garnkiem z gotującą się wodą, np. na szparagi.
  3. Stopniowo wlewaj cieniutkim strumieniem rozpuszczone i gorące masło. Gotowy sos powinien przypominać konsystencję majonezu.
- 
1. Ze szparagów odetnij zdrewniałe końce i wrzuć je do gotującej się wody na 3 minuty, następnie przepłucz zimną wodą.
  2. Na talerz wyłóż szparagi, doda na wierzch łososia i polej całość sosem.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 195 W: 30.7 B: 14.8 T: 1.2 Bł: 5.4 ŁG: 10.9

#### Koktajl blueberry cheseecake

Czarne jagody, 0.3 x Opakowanie (120.0 g)  
Banan, 0.5 x Sztuka (60.0 g)  
Jogurt Skyr waniliowy PILOS, 1 x Opakowanie (150.0 g)

#### Przepis

1. Zblenduj składniki na gładką masę.

Kolacja - 20:00

Kcal: 327 W: 67.0 B: 9.8 T: 4.9 Bł: 10.5 ŁG: 31.0

#### Cynamonowo-bananowe placuszki budyniowe z kawałkami czekolady

Woda źródlana, 0.5 x Szklanka (125.0 g)  
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 0.5 x Szklanka (65.0 g)  
Banan, 0.5 x Sztuka (60.0 g)  
Budyń waniliowy bez cukru (proszek), 0.1 x Opakowanie (4.0 g)  
Cynamon, 0.5 x łyżeczka (2.5 g)  
Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 1 x Kostka (8.0 g)

#### Przepis

1. Banana zblenduj lub zgnieć widelcem.  
2. Wymieszaj składniki ze sobą na gładką masę.  
3. Smaż placuszki na rozgrzanej patelni.

---

**Suma dnia:** Kcal: 1528 W: 168.3g B: 96.1g T: 57.9g Bł: 31.6g ŁG: 77.0

## Sobota

Śniadanie - 8:00

Kcal: 324 W: 53.9 B: 15.2 T: 7.1 Bł: 8.7 ŁG: 19.0

#### Czekoladowy omlet z jabłkiem

Jabłko, 0.5 x Sztuka (75.0 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)  
Woda źródlana, 0.2 x Szklanka (50.0 g)  
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 3 x łyżka (45.0 g)  
Budyń czekoladowy bez cukru (proszek), 0.4 x Opakowanie (16.0 g)  
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 1 x łyżka (10.0 g)  
Erytrytol, 1 x łyżka (10.0 g)  
Cynamon, 0.5 x łyżeczka (2.5 g)  
Proszek do pieczenia, 0.3 x łyżeczka (0.9 g)

#### Przepis

Budyń - 2 łyżki

1. Wymieszaj składniki ze sobą z wyjątkiem jabłka i wody.  
2. Dolewaj wodę porcjami do uzyskania konsystencji jogurtu, jeśli będzie potrzeba więcej dodaj, jeśli mniej, nie dolewaj.  
3. Jabłko pokrój w kostkę i połowę dorzuć do masy, wymieszaj.  
4. Na rozgrzaną patelnię wylej ciasto i smaż na niewielkim ogniu pod przykryciem, aż ciasto na wierzchu się zetnie, następnie obróć na drugą stronę i smaż ok. minuty.  
5. Gotowy omlet przełóż na talerz i posyp pozostałym jabłkiem.

## II Śniadanie - 11:00

Kcal: 199 W: 44.7 B: 3.7 T: 2.5 Bł: 5.6 ŁG: 22.7

### Koktajl jabłko-banan

Jogurt naturalny, 3 x łyżka (60.0 g)  
Jabłko, 0.7 x Sztuka (105.0 g)  
Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)

### Przepis

1. Zblenduj składniki ze sobą na gładką konsystencję.

## Obiad - 14:00

Kcal: 503 W: 66.0 B: 35.4 T: 11.7 Bł: 8.9 ŁG: 25.0

### Frytki warzywne z owsianymi nuggetsami i dipem czosnkowym

Batat, 0.5 x Sztuka (100.0 g)  
Pierś z kurczaka, 0.8 x Porcja (80.0 g)  
Seler (korzeń), 1 x Plaster (60.0 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)  
Płatki owsiane, 2.5 x łyżka (25.0 g)  
Jogurt naturalny, 1 x łyżka (20.0 g)  
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 1 x łyżka (15.0 g)  
Czosnek, 2 x Ząbek (10.0 g)  
Zioła prowansalskie, 3 x łyżeczka (9.0 g)  
Ajvar ostry (Podravka), 0.5 x łyżka (6.0 g)

### Przepis

Frytki:

1. Warzywa obierz i pokrój w słupki.  
2. Posyp warzywa przyprawami i dodaj olej, wymieszaj całość dokładnie.  
3. Umieść warzywa na blaszce wyłożonej papierem w piekarniku nagrzanym do 200 stopni i piecz ok. 40 minut.

Nuggetsy:

1. Kurczaka pokrój w paseczki i oprósz solą oraz pieprzem.  
2. Jajko roztrzep z mąką oraz ulubionymi przyprawami (u mnie: zioła prowansalskie, słodka i ostra papryka).  
3. Kurczaka maczaj w jajku, następnie obtaczaj w płatkach.  
4. Kurczaka rozłóż na blaszce wyłożonej papierem i piecz 15-20 minut w temperaturze 200 stopni.

Dip:

1. Do jogurtu dodaj starty czosnek i dopraw wedle uznania (u mnie sól i pieprz).  
2. Kurczaka podawaj z frytkami i sosami.

## Podwieczorek - 17:00

Kcal: 220 W: 37.3 B: 7.3 T: 6.1 Bł: 3.9 ŁG: 14.7

### Jogurt naturalny z domową granolą i jabłkiem

Jogurt naturalny, 7.5 x łyżka (150.0 g)  
Jabłko, 0.5 x Sztuka (75.0 g)  
Płatki owsiane, 1.5 x łyżka (15.0 g)  
Miód, 0.4 x łyżka (9.6 g)  
Cynamon, 0.4 x łyżeczka (2.0 g)

### Przepis

1. Płatki podpróż na suchej patelni (na niewielkim ogniu), aż zaczną nabierać brązowego koloru.  
2. Po tym czasie dodaj miód i wymieszaj dokładnie całość ze sobą, podsmaż całość chwilę, aż ładnie się wszystko połączy.  
3. Gotową granolę wrzuć do miseczki i przestudź.  
4. Kiedy granola będzie chłodna dodaj jogurt i jabłko pokrojone w kosteczkę. Całość posyp cynamonem.

Kolacja - 20:00

Kcal: 312 W: 7.9 B: 21.8 T: 21.1 Bł: 1.7 ŁG: 1.8

### Marchewkowe koszyczki z jajkiem

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)  
Cebula, 0.3 x Sztuka (25.0 g)  
Oliwa z oliwek, 0.5 x Łyżka (5.0 g)

### Przepis

1. Marchew obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.
2. Cebulę obierz i drobno posiekaj lub również zetrzyj na tarce.
3. Cebulę, marchew i olej wymieszaj ze sobą, dopraw ulubionymi przyprawami (u mnie curry, pieprz, papryka słodka i ostra) i wylep nimi 6 form silikonowych do muffinek (jeśli używasz metalowych natłuszc je dodatkową ilością oliwy lub oleju) i umieść w piekarniku nagrzanym do 180 stopni na 20 minut.
4. Po tym czasie wyjmij formy, wbij do każdej jajko i umieść ponownie na 10-15 minut, aż jajko się zetnie.

Suma dnia: Kcal: 1558 W: 209.8g B: 83.4g T: 48.5g Bł: 28.8g ŁG: 83.2

## Niedziela

Śniadanie - 8:00

Kcal: 306 W: 43.3 B: 13.4 T: 10.6 Bł: 6.0 ŁG: 11.0

### Owsianka z musem rabarbarowym

Rabarbar, 1 x Sztuka (110.0 g)  
Płatki owsiane, 4 x Łyżka (40.0 g)  
Migdały, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Mleko 1,5%, 0.7 x Szklanka (168.0 g)

### Przepis

1. Do mleka wrzuc płatki, wymieszaj i gotuj na niewielkim ogniu, aż konsystencja stanie się nieco gęstsza, a płatki wchłoną cały płyn.
2. Rabarbar potnij na małe kawałki, następnie dodaj nieco wody i duś aż cały rabarbar nam się „rozpadnie” tworząc mus.
3. Dodaj mus do gotowej owsianki.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 232 W: 39.7 B: 6.0 T: 6.8 Bł: 4.1 ŁG: 18.3

### Koktajl Straciatella

Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)  
Mleko 1,5%, 0.5 x Szklanka (120.0 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 1.5 x Kostka (12.0 g)

### Przepis

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę (czekoladę możesz posiekać i dodać do gotowego koktajlu, ale możesz także zblendować z pozostałymi składnikami).

Obiad - 14:00

Kcal: 497 W: 79.7 B: 30.3 T: 8.6 Bł: 9.6 ŁG: 41.1

### Kurczak w glazurze miodowej z kaszą bulgur i marchewką

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100.0 g)  
Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)  
Kasza bulgur, 4 x Łyżka (52.0 g)  
Rodzynki, 1 x Łyżka (15.0 g)  
Miód, 1 x Łyżka (24.0 g)  
Oliwa z oliwek, 0.5 x Łyżka (5.0 g)

### Przepis

1. Kurczaka wysmaruj miodem, następnie zapiecz do miękkości, ok. 20 min w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni.
2. Kaszę ugotuj.
3. Marchew zetrzyj na tarce, następnie połącz z oliwą z oliwek oraz rodzynekami.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 209 W: 36.8 B: 3.2 T: 9.6 Bł: 3.4 ŁG: 1.9

### Mus czekoladowy z aquafaby

Aquafaba, 9.4 x łyżka (150.0 g)  
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej), 7 x Kostka (42.0 g)  
Mleko 2%, 0.2 x Szklanka (40.0 g)  
Erytrytol, 3 x łyżeczka (15.0 g)  
Dżem bez cukru, 6 x łyżeczka (90.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

### Przepis na 2 porcje

1. Aquafabę (wodę z puszki po ciecierzycy lub fasoli z puszki - cały płyn) wlej do miski, dodaj sól i ubijaj (mi zajęło to ok 5 minut), kiedy masa zacznie przypominać pianę, jak tę z białek dodawaj powoli erytrytol (mi zajęło to ok 3-4 minuty). Masa może nie być tak sztywna jak typowa piana jak z białek (zwłaszcza w przypadku fasoli), wówczas, kiedy będzie puszysta i spieniona po ok. 5-6 minutach zaprzestaj ubijania.
2. Czekoladę rozpuść z mlekiem i dodaj do aquafaby.
3. Wymieszaj delikatnie całość i przelej do mniejszych miseczek.
4. Schłodź.
5. Podawaj z dżemem (najlepiej smakuje wiśniowy).

Kolacja - 20:00

Kcal: 330 W: 10.5 B: 24.8 T: 21.4 Bł: 4.0 ŁG: 2.1

### Omlet ze szparagami

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (120.0 g)  
Szparagi, 4 x Sztuka (120.0 g)  
Olej rzepakowy, 0.5 x łyżka (5.0 g)

### Przepis

1. Jajka roztrzep z ulubionymi przyprawami (u mnie zioła prowansalskie, papryka ostra, czosnek granulowany, pieprz i sól).
2. Od szparagów odetnij zdrewniałe końce (ja naginam na końcach i same pękają w odpowiednim miejscu), wrzuc na wrzątek i gotuj ok. 3 minuty (w zależności od wielkości), następnie zblanszuj (przelej zimną wodą). Pokrój szparagi w mniejsze kawałki (nie jest to konieczne jeśli szparagi są małe)
3. Na rozgrzaną patelnię z olejem wylej masę jajeczną, poukładaj szparagi i smaż całość pod przykryciem na niewielkim ogniu, aż jajka się zetną, a omlet będzie gotowy.
4. Gotowy omlet przełóż na talerzyk i dodaj pomidora pokrojonego w plasterki lub półplasterki.

---

Suma dnia: Kcal: 1574 W: 210.0g B: 77.7g T: 57.0g Bł: 27.1g ŁG: 74.4

## Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Bakalie		
<input type="checkbox"/> Rodzynki	1 x łyżka	15.0 g
<input type="checkbox"/> Żurawina suszona	2 x łyżka	24.0 g
Mięso i produkty mięsne		
<input type="checkbox"/> Mięso mielone wołowe	1 x porcja	100.0 g
<input type="checkbox"/> Pierś z kurczaka	3.3 x porcja	330.0 g
<input type="checkbox"/> Wędlina z indyka	2 x plaster	50.0 g
Nabiał i jaja		
<input type="checkbox"/> Białko jaja kurzego	2 x sztuka	70.0 g
<input type="checkbox"/> Jajko	16.5 x sztuka	912.0 g
<input type="checkbox"/> Jogurt Skyr	0.1 x opakowanie	15.0 g
<input type="checkbox"/> Jogurt Skyr waniliowy PILOS	2.5 x opakowanie	375.0 g
<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny	31.5 x łyżka	630.0 g
<input type="checkbox"/> Kefir	0.5 x szklanka	120.0 g
<input type="checkbox"/> Mleko 1,5%	1.7 x szklanka	408.0 g
<input type="checkbox"/> Mleko 2%	3.5 x łyżka	35.0 g
<input type="checkbox"/> Mleko 2%	0.1 x szklanka	20.0 g
<input type="checkbox"/> Ser feta	0.8 x porcja	40.0 g
<input type="checkbox"/> Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	2 x plaster	30.0 g
<input type="checkbox"/> Ser twarogowy chudy	0.5 x opakowanie	100.0 g
<input type="checkbox"/> Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2 x plaster	60.0 g
<input type="checkbox"/> Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2.5 x opakowanie	400.0 g
<input type="checkbox"/> Skyr naturalny	0.3 x opakowanie	45.0 g
<input type="checkbox"/> Żółtko jaja kurzego	1 x sztuka	20.0 g
Napoje		
<input type="checkbox"/> Kawa (napar bez cukru)	0.3 x szklanka	60.0 g
<input type="checkbox"/> Kawa instant (napar)	12 x łyżeczka	24.0 g
<input type="checkbox"/> Sok jabłkowy bez dodatku cukru	0.7 x szklanka	168.0 g
<input type="checkbox"/> Sok z cytryny	3.5 x łyżka	18.5 g

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
<input type="checkbox"/> Sok z limonki	6 x łyżeczka	18.0 g
<input type="checkbox"/> Woda źródlana	0.5 x łyżka	3.0 g
<input type="checkbox"/> Woda źródlana	1.2 x szklanka	295.0 g
<input type="checkbox"/> Woda źródlana	1.5 x łyżka	15.0 g
Orzechy i nasiona		
<input type="checkbox"/> Migdały	1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/> Orzechy włoskie	1.2 x łyżka	16.5 g
<input type="checkbox"/> Pestki słonecznika	0.5 x łyżka	5.0 g
Owoce		
<input type="checkbox"/> Banan	5 x sztuka	600.0 g
<input type="checkbox"/> Brzoskwinia	2 x sztuka	170.0 g
<input type="checkbox"/> Czarne jagody	0.3 x opakowanie	120.0 g
<input type="checkbox"/> Jabłko	4.7 x sztuka	715.0 g
Przetwory		
<input type="checkbox"/> Dżem bez cukru	3 x łyżeczka	45.0 g
<input type="checkbox"/> Ogórek kiszony	1 x sztuka	60.0 g
Przyprawy i zioła		
<input type="checkbox"/> Cynamon	3.4 x łyżeczka	16.0 g
<input type="checkbox"/> Gałka muskatołowa mielona	1 x łyżeczka	5.0 g
<input type="checkbox"/> Koperek	2 x łyżka	20.0 g
<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona	0.2 x łyżeczka	1.0 g
<input type="checkbox"/> Musztarda	2 x łyżeczka	20.0 g
<input type="checkbox"/> Natka pietruszki	8 x łyżeczka	46.0 g
<input type="checkbox"/> Papryka słodka w proszku	0.2 x łyżeczka	1.0 g
<input type="checkbox"/> Pieprz czarny	3 x szczypta	2.5 g
<input type="checkbox"/> Przyprawa gyros Kamis	0.5 x łyżeczka	2.0 g
<input type="checkbox"/> Zioła prowansalskie	3 x łyżeczka	9.0 g
Ryby		

<input type="checkbox"/>	Pstrąg	1 x porcja	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Biszkopty bez dodatku cukru	6 x sztuka	24.0 g
<input type="checkbox"/>	Łosoś atlantycki	1 x porcja	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	1 x sztuka	65.0 g
<b>Słodycze i przekąski</b>				<input type="checkbox"/>	Bułka pełnoziarnista	0.5 x sztuka	32.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej)	4 x kostka	32.0 g	<input type="checkbox"/>	Chleb graham	4 x kromka	120.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	3.5 x kostka	21.0 g	<input type="checkbox"/>	Chleb razowy	4 x kromka	120.0 g
<b>Tłuszcze</b>				<input type="checkbox"/>	Kasza bulgur	4 x łyżka	52.0 g
<input type="checkbox"/>	Masło	5 x łyżeczka	25.0 g	<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana	4.5 x łyżka	58.5 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy	3.7 x łyżka	37.0 g	<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna pęczak	4.5 x łyżka	67.5 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	2.3 x łyżka	23.0 g	<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty	1 x szklanka	70.0 g
<b>Warzywa</b>				<input type="checkbox"/>	Mąka kukurydziana pełnoziarnista żółta	2 x łyżka	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Awokado	0.4 x sztuka	56.0 g	<input type="checkbox"/>	Mąka owsiana	1.8 x łyżka	27.0 g
<input type="checkbox"/>	Batat	0.5 x sztuka	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	0.5 x szklanka	65.0 g
<input type="checkbox"/>	Botwinka	1 x garść	80.0 g			4 x łyżka	60.0 g
		0.5 x porcja	125.0 g	<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna tortowa typ 450	0.2 x szklanka	26.0 g
<input type="checkbox"/>	Burak	1 x sztuka	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	9 x łyżka	90.0 g
<input type="checkbox"/>	Bób	1 x garść	80.0 g	<b>Inne</b>			
<input type="checkbox"/>	Cebula	0.3 x sztuka	25.0 g	<input type="checkbox"/>	Ajvar ostry (Podravka)	0.5 x łyżka	6.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	0.7 x sztuka	70.0 g	<input type="checkbox"/>	Aquafaba	4.7 x łyżka	75.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula szalotka	1 x sztuka	20.0 g	<input type="checkbox"/>	Budyń czekoladowy bez cukru (proszek)	0.4 x opakowanie	16.0 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek	3 x ząbek	15.0 g	<input type="checkbox"/>	Budyń waniliowy bez cukru (proszek)	0.5 x opakowanie	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Jarmuż	3 x garść	60.0 g	<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	0.5 x szklanka	120.0 g
<input type="checkbox"/>	Marchew	11 x sztuka	495.0 g	<input type="checkbox"/>	Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	0.3 x łyżeczka	0.9 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek świeży	1.5 x sztuka	270.0 g	<input type="checkbox"/>	Erytrytol	3.5 x łyżeczka	17.5 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor	4.9 x sztuka	613.0 g			1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Rabarbar	1 x sztuka	110.0 g	<input type="checkbox"/>	Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1.1 x łyżka	11.0 g
<input type="checkbox"/>	Rukola	1 x garść	20.0 g	<input type="checkbox"/>	Kecup	1 x łyżka	14.0 g
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	21 x sztuka	315.0 g			2 x łyżeczka	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa	2 x liść	80.0 g	<input type="checkbox"/>	Liście rzodkiewki	1.5 x porcja	45.0 g
<input type="checkbox"/>	Seler (korzeń)	1 x plaster	60.0 g	<input type="checkbox"/>	Miód	2.2 x łyżka	52.8 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek	2 x łyżeczka	10.0 g	<input type="checkbox"/>	Ocet winny	0.5 x łyżka	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Szparagi	19 x sztuka	570.0 g	<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	0.8 x łyżeczka	2.9 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak	4 x garść	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Soda oczyszczona	0.4 x łyżeczka	2.0 g

#### Zbożowe



Sól

5 x szczypta      3.8 g

## Wymienniki

PRODUKT

ILOŚĆ

WAGA

PRODUKT

ILOŚĆ

WAGA

---