



1800 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: 1770 W: 244.9 / B: 98.1 T: 53.7 / Bł: 32.7 ŁG: 123.1	Kcal: 1800 W: 179.9 / B: 123.5 T: 68.5 / Bł: 30.2 ŁG: 83.4	Kcal: 1728 W: 263.9 / B: 73.1 T: 53.1 / Bł: 54.4 ŁG: 110.8	Kcal: 1739 W: 169.7 / B: 143.7 T: 57.0 / Bł: 19.8 ŁG: 65.6	Kcal: 1826 W: 193.5 / B: 123.6 T: 67.7 / Bł: 39.5 ŁG: 88.5	Kcal: 1794 W: 250.3 / B: 93.7 T: 53.5 / Bł: 33.1 ŁG: 99.1	Kcal: 1774 W: 223.9 / B: 83.8 T: 70.8 / Bł: 28.9 ŁG: 76.8

## LEGENDA:

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

## Poniedziałek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 385 W: 54.9 B: 36.9 T: 3.8 Bł: 6.3 ŁG: 31.4

### Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)

Ser twarogowy chudy, 0.7 x Opakowanie (140.0 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, 3 x Kromka (90.0 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: 253 W: 51.3 B: 3.6 T: 6.6 Bł: 8.0 ŁG: 24.6

### 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)  
Orzechy włoskie, 0.3 x Garść (9.0 g)

### Przepis

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką.
2. Dodaj posiekane orzechy.

Obiad - 14:00

Kcal: 555 W: 51.8 B: 42.8 T: 21.6 Bł: 6.6 ŁG: 32.1

### 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 Skyr, 0.3 x Opakowanie (45.0 g)  
Cebula czerwona, 0.1 x Sztuka (10.0 g)  
Musztarda, 1.5 x Łyżeczka (15.0 g)  
Ketchup, 1.5 x Łyżka (21.0 g)  
Oliwa z oliwek, 0.7 x Łyżka (7.0 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 roztopił.
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: 257 W: 41.8 B: 6.3 T: 8.3 Bł: 4.4 ŁG: 19.0

### 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), 2 x Kostka (16.0 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: 1770 W: 244.9g B: 98.1g T: 53.7g Bł: 32.7g ŁG: 123.1

## Wtorek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 387 W: 12.9 B: 33.4 T: 21.9 Bł: 1.8 ŁG: 2.9

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

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 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: 279 W: 47.9 B: 8.0 T: 9.3 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, 0.5 x Porcja (25.0 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: 573 W: 56.3 B: 45.5 T: 17.9 Bł: 8.6 ŁG: 35.2

**Pstrąg z "boćwinkową" kaszą jaglaną**

Botwinka, 1 x Garść (80.0 g)  
Pstrąg, 1.5 x Porcja (150.0 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: 235 W: 32.6 B: 21.6 T: 2.0 Bł: 3.3 ŁG: 13.1

**Serek wiejski z dymką i pieczywem**

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (150.0 g)  
Chleb razowy, 1.5 x Kromka (45.0 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: 326 W: 30.2 B: 15.0 T: 17.4 Bł: 8.6 ŁG: 11.2

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

Awokado, 0.5 x Sztuka (70.0 g)  
Pomidor, 0.5 x Sztuka (60.0 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: 1800 W: 179.9g B: 123.5g T: 68.5g Bł: 30.2g ŁG: 83.4

## Środa

Śniadanie - 8:00

Kcal: 378 W: 45.5 B: 19.4 T: 14.8 Bł: 10.1 ŁG: 15.6

### Sałatka warzywna z dipem rzodkiewkowym

Pomidor, 3 x Sztuka (360.0 g)  
Ogórek świeży, 1.5 x Sztuka (270.0 g)  
Rzodkiewka, 5 x Sztuka (75.0 g)  
Chleb razowy, 1.5 x Kromka (45.0 g)  
Ser feta, 1 x Porcja (50.0 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: 268 W: 56.2 B: 5.8 T: 3.9 Bł: 5.6 ŁG: 23.0

### Koktajl brzoskwińowo-marchewkowy

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)  
Brzoskwinia, 2 x Sztuka (170.0 g)  
Sok jabłkowy bez dodatku cukru, 1 x Szklanka (240.0 g)  
Jogurt naturalny, 4.5 x Łyżka (90.0 g)

### Przepis

1. Zblenduj ze sobą wszystkie składniki.

Obiad - 14:00

Kcal: 527 W: 81.2 B: 27.3 T: 14.5 Bł: 23.9 ŁG: 33.6

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

Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)  
Bób, 1.5 x Garść (120.0 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)  
Kasza jęczmienna pęczak, 4.5 x Łyżka (67.5 g)  
Orzechy włoskie, 1 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: 270 W: 39.9 B: 7.3 T: 11.9 Bł: 10.2 ŁG: 14.7

### Sałatka z jarmużem, pomidorem i marchewką.

Jarmuż, 3 x Garść (60.0 g)  
Marchew, 3 x Sztuka (135.0 g)  
Pomidor, 2 x Sztuka (240.0 g)  
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18.0 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Musztarda, 1.5 x Łyżeczka (15.0 g)  
Miód, 0.5 x Łyżka (12.0 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: 285 W: 41.1 B: 13.3 T: 8.0 Bł: 4.6 ŁG: 23.9

### Budyniowe racuszki cynamonowe

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)  
Sugar Free Pudding (AllNutrition), 0.2 x Porcja (6.0 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: 1728 W: 263.9g B: 73.1g T: 53.1g Bł: 54.4g ŁG: 110.8

## Czwartek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 376 W: 10.5 B: 26.4 T: 26.3 Bł: 5.0 ŁG: 1.4

### Jajka sadzone na szparagach

Szparagi, 8 x Sztuka (240.0 g)  
Jajko, 3 x Sztuka (168.0 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: 293 W: 41.5 B: 21.4 T: 4.5 Bł: 3.4 ŁG: 22.7

### 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, 1 x Sztuka (64.0 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: 556 W: 52.6 B: 46.2 T: 19.7 Bł: 6.9 ŁG: 23.4

### Penne z kurczakiem i pesto z liści rzodkiewki

Pierś z kurczaka, 1.5 x Porcja (150.0 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: 213 W: 26.8 B: 22.5 T: 1.5 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), 0.3 x Łyżka (0.3 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)  
Keczup, 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: 1739 W: 169.7g B: 143.7g T: 57.0g Bł: 19.8g ŁG: 65.6

## Śniadanie - 8:00

Kcal: 394 W: 47.9 B: 40.9 T: 6.1 Bł: 5.1 ŁG: 26.2

### Kanapki z pastą pietruszkową i wędliną

Chleb graham, 2,5 x Kromka (75.0 g)  
Ser twarogowy chudy, 3 x Plaster (90.0 g)  
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)  
Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18.0 g)  
Wędlina z indyka, 3 x Plaster (75.0 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: 284 W: 33.8 B: 20.6 T: 9.1 Bł: 13.1 ŁG: 17.6

### Chłodnik z botwinki

Botwinka, 1 x Porcja (250.0 g)  
Burak, 1 x Sztuka (100.0 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3.0 g)  
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240.0 g)  
Kefir, 0,7 x Szklanka (168.0 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: 585 W: 6.9 B: 36.8 T: 45.9 Bł: 2.8 ŁG: 1.0

### Łosoś na szparagach w sosie holenderskim

Szparagi, 4 x Sztuka (120.0 g)  
Łosoś atlantycki, 1,5 x Porcja (150.0 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: 236 W: 37.9 B: 15.5 T: 1.7 Bł: 8.0 ŁG: 12.7

#### Koktajl blueberry cheseeake

Czarne jagody, 0.5 x Opakowanie (200.0 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: 1826 W: 193.5g B: 123.6g T: 67.7g Bł: 39.5g ŁG: 88.5

## Sobota

Śniadanie - 8:00

Kcal: 363 W: 64.2 B: 15.4 T: 7.2 Bł: 10.5 ŁG: 22.9

#### Czekoladowy omlet z jabłkiem

Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 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: 277 W: 55.1 B: 6.9 T: 5.5 Bł: 6.7 ŁG: 26.2

### Koktajl jabłko-banan

Jogurt naturalny, 7.5 x łyżka (150.0 g)  
Jabłko, 1 x Sztuka (150.0 g)  
Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)

### Przepis

1. Zblenduj składniki ze sobą na gładką konsystencję.

## Obiad - 14:00

Kcal: 545 W: 69.5 B: 40.5 T: 12.5 Bł: 9.2 ŁG: 26.2

### Frytki warzywne z owsianymi nuggetsami i dipem czosnkowym

Batat, 0.5 x Sztuka (100.0 g)  
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100.0 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, 3 x łyżka (30.0 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: 297 W: 53.6 B: 9.1 T: 7.2 Bł: 5.0 ŁG: 22.0

### 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, 3 x łyżka (30.0 g)  
Miód, 0.7 x łyżka (16.8 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: 1794 W: 250.3g B: 93.7g T: 53.5g Bł: 33.1g ŁG: 99.1

## Niedziela

Śniadanie - 8:00

Kcal: 359 W: 50.3 B: 16.4 T: 12.1 Bł: 6.3 ŁG: 12.3

### Owsianka z musem rabarbarowym

Rabarbar, 1 x Sztuka (110.0 g)  
Płatki owsiane, 4.5 x Łyżka (45.0 g)  
Migdały, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Mleko 1,5%, 1 x Szklanka (240.0 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: 279 W: 44.2 B: 7.8 T: 9.1 Bł: 4.4 ŁG: 19.0

### Koktajl Straciatella

Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)  
Mleko 1,5%, 0.7 x Szklanka (168.0 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 2 x Kostka (16.0 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: 541 W: 79.7 B: 30.3 T: 13.6 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, 1 x Łyżka (10.0 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: 386 W: 12.9 B: 26.1 T: 26.4 Bł: 5.2 ŁG: 2.5

### Omlet ze szparagami

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (120.0 g)  
Szparagi, 6 x Sztuka (180.0 g)  
Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10.0 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: 1774 W: 223.9g B: 83.8g T: 70.8g Bł: 28.9g ŁG: 76.8

## Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
---------	-------	------

### Bakalie

<input type="checkbox"/>	Rodzyunki	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	4 x porcja	400.0 g
<input type="checkbox"/>	Wędlina z indyka	3 x plaster	75.0 g

### Nabiał i jaja

<input type="checkbox"/>	Białko jaja kurzego	2 x sztuka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Jajko	18.5 x sztuka	1024.0 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt Skyr	0.3 x opakowanie	45.0 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt Skyr waniliowy PILOS	2.5 x opakowanie	375.0 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny	36.5 x łyżka	730.0 g
<input type="checkbox"/>	Kefir	0.7 x szklanka	168.0 g
<input type="checkbox"/>	Mleko 1,5%	2.2 x szklanka	528.0 g
		3.5 x łyżka	35.0 g
<input type="checkbox"/>	Mleko 2%	0.1 x szklanka	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser feta	1.5 x porcja	75.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	2 x plaster	30.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy chudy	0.7 x opakowanie	140.0 g
		3 x plaster	90.0 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	1 x szklanka	240.0 g

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
---------	-------	------

<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	3.5 x łyżka	18.5 g
		6 x łyżeczka	18.0 g
<input type="checkbox"/>	Sok z limonki	0.5 x łyżka	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Woda źródlana	1.2 x szklanka	295.0 g
		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	0.3 x garść	9.0 g
		1.5 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	0.5 x opakowanie	200.0 g
<input type="checkbox"/>	Jabłko	5.5 x sztuka	835.0 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	3 x łyżeczka	30.0 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	1.5 x porcja	150.0 g	<input type="checkbox"/>	Biszkopty bez dodatku cukru	6 x sztuka	24.0 g
<input type="checkbox"/>	Łosoś atlantycki	1.5 x porcja	150.0 g	<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	1 x sztuka	65.0 g
<b>Słodycze i przekąski</b>				<input type="checkbox"/>	Bułka pełnoziarnista	1 x sztuka	64.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej)	5 x kostka	40.0 g	<input type="checkbox"/>	Chleb graham	5.5 x kromka	165.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	3.5 x kostka	21.0 g	<input type="checkbox"/>	Chleb razowy	4.5 x kromka	135.0 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	4.2 x łyżka	42.0 g	<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna pęczak	4.5 x łyżka	67.5 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	3.2 x łyżka	32.0 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	0.5 x sztuka	70.0 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
		1 x porcja	250.0 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	11.5 x łyżka	115.0 g
<input type="checkbox"/>	Bób	1.5 x garść	120.0 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)	0.1 x opakowanie	4.0 g
<input type="checkbox"/>	Jarmuż	3 x garść	60.0 g	<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	1 x szklanka	240.0 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	2 x sztuka	360.0 g	<input type="checkbox"/>	Erytrytol	3.5 x łyżeczka	17.5 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor	7.2 x sztuka	889.0 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)	1.3 x łyżka	10.3 g
<input type="checkbox"/>	Rukola	1 x garść	20.0 g	<input type="checkbox"/>	Kecup	1.5 x łyżka	21.0 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	2.7 x łyżka	64.8 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	21 x sztuka	630.0 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



<input type="checkbox"/>	Sugar Free Pudding (AllNutrition)	0.2 x porcja	6.0 g
<input type="checkbox"/>	Sól	5 x szczypta	3.8 g

## Wymienniki

<u>PRODUKT</u>	<u>ILOŚĆ</u>	<u>WAGA</u>	<u>PRODUKT</u>	<u>ILOŚĆ</u>	<u>WAGA</u>
----------------	--------------	-------------	----------------	--------------	-------------