



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	Sałátka 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 brzoskwiniowo-marchewkowy	Rzodkiewkowy serek wiejski z bułką żytnią	Chłodnik z botwinki	Koktajl jabłko-banan	Koktajl Straciatella
<b>Obiad - 14:00</b>						
Makaron ryżowy smażony z fasolką, imbirem i tofu	Pulpeciki z soczewicy w sosie pomidorowym podane z ziemniakami i buraczkami	Kotleciki marchewkowo-orzechowe z kaszą pęczak i bobem	Burgery z ciecierzycy	Gulasz warzywny z makaronem spaghetti	"Spaghetti" z marchewki z sosem pomidorowym i tofu	Kasza pęczak z grillowanymi warzywami, fetą i cieciorką oraz orzechami
<b>Podwieczorek - 17:00</b>						
Koktajl kawowo-bananowy	Serek wiejski z dymką i pieczywem	Sałátka 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	Awokado zapiekane z jajkiem i pieczywem	Cynamonowo-bananowe placuszki budyniowe z kawałkami czekolady	Marchewkowe koszyczki z jajkiem	Omlet ze szparagami
Kcal: 1539 W: 232.0 / B: 59.1 T: 50.5 / Bł: 29.7 ŁG: 101.5	Kcal: 1502 W: 183.4 / B: 86.7 T: 52.6 / Bł: 33.8 ŁG: 75.3	Kcal: 1512 W: 229.5 / B: 62.7 T: 47.0 / Bł: 47.5 ŁG: 98.2	Kcal: 1484 W: 164.0 / B: 92.8 T: 55.2 / Bł: 24.4 ŁG: 69.3	Kcal: 1557 W: 260.1 / B: 91.1 T: 27.5 / Bł: 49.5 ŁG: 110.3	Kcal: 1526 W: 183.5 / B: 66.3 T: 66.9 / Bł: 32.7 ŁG: 68.8	Kcal: 1580 W: 212.6 / B: 71.0 T: 61.4 / Bł: 41.5 ŁG: 63.7

## 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: 514 W: 58.4 B: 15.5 T: 26.5 Bł: 6.0 ŁG: 21.4

### Makaron ryżowy smażony z fasolką, imbirem i tofu

Fasolka szparagowa zielona, 1 x Garść (90.0 g)  
Tofu twarde, 0.3 x Opakowanie (45.0 g)  
Makaron ryżowy, 1 x Porcja (40.0 g)  
Sos sojowy ciemny, 2.5 x Łyżka (25.0 g)  
Cebula szalotka, 1 x Sztuka (20.0 g)  
Orzechy arachidowe, 1 x Łyżka (15.0 g)  
Papryczka chili czerwona, 0.5 x Sztuka (10.0 g)  
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Syrop klonowy, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Olej sezamowy, 1 x Łyżka (6.0 g)  
Imbir świeży, 1 x Plaster (5.0 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

### Przepis

1. W garnku zagotuj wodę z odrobiną soli i wrzuć fasolkę pociętą w kawałki. Gotuj całość 5 min. Po tym czasie dodaj makaron i gotuj kolejne 3 minuty. Następnie odcedź i przelej zimną wodą. Odcedź ponownie.
2. Na patelni/woku upraż posiekane orzechy i dodaj łyżkę oleju, imbir, czosnek starty na tarce i smaż całość 4 minuty mieszając co chwilę.
3. Zawartość patelni przesuń na bok, a w wolne miejsce wrzuć pokrojone w kostkę tofu i dymkę pokrojoną w plasterki. Smaż kolejne 4 minuty.
4. Zawartość patelni wymieszaj i dodaj makaron z fasolką. Smaż całość 3 minuty, co chwilę mieszając.
5. Dodaj sos sojowy, syrop klonowy, olej sezamowy, posiekaną chili i wymieszaj.

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: 1539 W: 232.0g B: 59.1g T: 50.5g Bł: 29.7g ŁG: 101.5

## 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: 461 W: 69.7 B: 20.4 T: 13.2 Bł: 14.4 ŁG: 30.9

**Pulpeciki z soczewicy w sosie pomidorowym podane z ziemniakami i buraczkami**

Burak, 1.5 x Sztuka (150.0 g)  
Ziemniak, 1 x Sztuka (70.0 g)  
Soczewica, 5 x Łyżka (60.0 g)  
Przecier pomidorowy, 0.5 x Porcja (50.0 g)  
Siemię lniane, 1 x Łyżeczka (5.0 g)  
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)

**Przepis**

1. Soczewicę ugotuj, mocno odsącz z wody, następnie wymieszaj z siemieniem lnianym i uformuj pulpeciki (jeśli w trakcie gotowania nadal soczewica utrzyma swój kształt - zmiażdż widelcem lub zblenduj).
2. Pulpeciki podsmaż na oleju, następnie wlej passatę i poduś chwilę.
3. Ziemniaka ugotuj.
4. Buraka zetrzyj na tarce.
5. Podaj z ziemniakami oraz surówką z buraka.

**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: 1502 W: 183.4g B: 86.7g T: 52.6g Bł: 33.8g ŁG: 75.3

## 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 brzoskwińowo-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 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 Szczypota (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: 459 W: 73.8 B: 17.7 T: 13.0 Bł: 9.1 ŁG: 44.3

### Burgery z ciecierzycy

Bułka grahamka, 1 x Sztuka (90.0 g)  
Ciecierzycy, 0.1 x Szklanka (18.0 g)  
Płatki owsiane, 0.3 x Łyżka (3.0 g)  
Czosnek, 0.5 x Ząbek (2.5 g)  
Cebula szalotka, 0.2 x Sztuka (4.0 g)  
Marchew, 0.3 x Sztuka (13.5 g)  
Oliwa z oliwek, 0.3 x Łyżka (3.0 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0.5 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0.5 g)  
Papryka słodka w proszku, 1 x Szczypta (0.5 g)  
Sałata lodowa, 1 x Liść (40.0 g)  
Ogórek kiszony, 0.3 x Sztuka (18.0 g)  
Pomidor, 0.2 x Sztuka (34.0 g)  
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)  
Kiełki rzodkiewki, 1 x Łyżka (10.0 g)  
Żółtko jaja kurzego, 1 x Sztuka (20.0 g)

### Przepis

1. Ugotuj ciecierzycę. Mocz płatki owsiane w wodzie ok. 10 minut, aby zmiękły.
2. Dodaj cebulę, jajko, czosnek, ciecierzycę oraz płatki i wszystko razem zblenduj. Dodaj startą marchewkę, oliwę i fomuj burgery.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20 minut.
4. Przekrój bułkę, dodaj resztę warzyw i podawaj z pieczonymi burgerami.
5. Do jogurtu dodaj przyprawę i podawaj jako sos.

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 Łyzeczka (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: 308 W: 26.0 B: 14.4 T: 17.2 Bł: 7.6 ŁG: 10.3

### Awokado zapiekane z jajkiem i pieczywem

Awokado, 0.5 x Sztuka (70.0 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (56.0 g)  
Chleb razowy, 1.5 x Kromka (45.0 g)  
Szcypiorek, 2 x Łyzeczka (10.0 g)

### Przepis

1. Z awokado wyjmij pestkę i wydrąż delikatnie środek powiększając nieco miejsce po pestce.
2. Piekarnik nagrzej do 200 stopni.
3. W miejsce pestki wbij jajko, posyp solą i pierzem delikatnie i umieść awokado w naczyniu żaroodpornym opierając o ścianki, tak by awokado się nie przewróciło, a jajko nie wypłynęło.
4. Całość umieść w piekarniku i piecz ok. 10-15 minut (aż jajko się zetnie).
5. Awokado podawaj posypane posiekanym szczypiorkiem i z pieczywem.

---

**Suma dnia:** Kcal: 1484 W: 164.0g B: 92.8g T: 55.2g Bł: 24.4g ŁG: 69.3

## Piątek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 267 W: 38.3 B: 25.0 T: 2.9 Bł: 4.4 ŁG: 21.4

### Kanapki z pastą pietruszkową i wędliną

Chleb graham, 2 x Kromka (60.0 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)  
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 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 botwinę 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: 542 W: 99.1 B: 25.5 T: 10.6 Bł: 20.7 ŁG: 34.0

### Gulasz warzywny z makaronem spaghetti

Cukinia, 1 x Sztuka (300.0 g)  
Pomidory z puszki, 0.5 x Opakowanie (200.0 g)  
Cebula, 1 x Sztuka (100.0 g)  
Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)  
Papryka żółta, 0.5 x Sztuka (70.0 g)  
Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (70.0 g)  
Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (16.0 g)  
Oliwa z oliwek, 0.5 x Łyżka (5.0 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (10.0 g)  
Makaron pełnoziarnisty, 1 x Szklanka (70.0 g)  
Ser parmezan, 0.5 x Łyżka (4.0 g)

### Przepis

1. Cebule obierz i kroj w kostkę lub piórka.
2. Olej rozgrzej na patelni. Dodaj cebule, następnie i smaż na średnim ogniu co chwilę mieszając.
2. Marchewki obierz i pokrój w kostkę podobnej wielkości jak cebule. Dodaj pokrojone marchewki na patelnię i duś na małym ogniu przez kilka minut.
3. W tym czasie papryki oczyść i pokrój w paseczki. Wrzuć je na patelnię.
4. Wlej pomidory na patelnię.
5. Dopraw całość do smaku solą, pieprzem i przepuszczonym przez praskę czosnkiem.
6. Cukinie pokrój w duże kawałki. Dodaj na patelnię, wymieszaj i duś całość ok. 5-8 minut, aż zmiękną lekko, ale nie powinny się rozpadać.
7. Dopraw do smaku (sugeruję paprykę wędzoną, paprykę ostrą, czosnek granulowany, pieprz)
8. Makaron ugotuj.
9. Podawaj gulasz z makaronem i posyp całość parmezanem.

Podwieczorek - 17:00

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

### Koktajl blueberry cheseeake

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: 1557 W: 260.1g B: 91.1g T: 27.5g Bł: 49.5g ŁG: 110.3

## 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: 471 W: 39.7 B: 18.3 T: 30.1 Bł: 12.8 ŁG: 10.6

**"Spaghetti" z marchewki z sosem pomidorowym i tofu**

Marchew, 4 x Sztuka (180.0 g)

Oliwa z oliwek, 2 x Łyżka (20.0 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

Pomidory z puszki, 0.5 x Opakowanie (200.0 g)

Tofu twarde, 5 x Plaster (125.0 g)

Cebula, 1 x Sztuka (120.0 g)

Sesam (nasiona), 1 x Łyżeczka (5.0 g)

**Przepis**

1. Obierz marchew za pomocą specjalnej obieraczki tak, aby powstał "makaron" przypominający spaghetti.

2. Na oleju podsmaż pokrojoną cebulkę i czosnek, dodaj marchew i smaż ok. minutę.

3. Dodaj pomidory, tofu i wymieszaj.

4. Posyp całość sezamem.

**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 natłuść 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: 1526 W: 183.5g B: 66.3g T: 66.9g Bł: 32.7g ŁG: 68.8

## 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 nie „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: 503 W: 82.3 B: 23.6 T: 13.0 Bł: 24.0 ŁG: 30.4

### Kasza pęczak z grillowanymi warzywami, fetą i cieciorką oraz orzechami

Cukinia, 0.5 x Sztuka (150.0 g)  
Bakłażan, 0.8 x Sztuka (160.0 g)  
Kasza jęczmienna pęczak, 3.5 x Łyżka (52.5 g)  
Ciecierzycyca z puszki, 3 x Łyżka (60.0 g)  
Suszone pomidory, 3 x Sztuka (24.0 g)  
Orzechy włoskie, 0.5 x Łyżka (5.0 g)  
Siemię lniane, 1 x Łyżeczka (5.0 g)  
Ser feta, 0.5 x Plaster (15.0 g)

### Przepis

1. Cukinię i bakłażana pokrój w plasterki i ugrilluj.
2. Kasze ugotuj.
3. Pomidory pokrój na mniejsze części.
4. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.

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)

### 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. Schłódź.
5. Podawaj z dżemem (najlepiej smakuje wiśniowy).

Zjedz 1 z 2 porcji

**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: 1580 W: 212.6g B: 71.0g T: 61.4g Bł: 41.5g ŁG: 63.7

## Lista zakupów

PRODUKT ILOŚĆ WAGA

### Bakalie

Żurawina suszona 2 x łyżka 24.0 g

### Nabiał i jaja

Jajko 16.5 x sztuka 912.0 g

Jogurt Skyr waniliowy PILOS 2.5 x opakowanie 375.0 g

Jogurt naturalny 22.5 x łyżka 450.0 g

Kefir 0.5 x szklanka 120.0 g

Mleko 1,5% 1.7 x szklanka 408.0 g

2.5 x łyżka 25.0 g

Mleko 2% 0.1 x szklanka 20.0 g

Ser feta 0.8 x porcja 40.0 g

0.5 x plaster 15.0 g

Ser parmezan 0.5 x łyżka 4.0 g

Ser twarogowy chudy 0.5 x opakowanie 100.0 g

3 x plaster 90.0 g

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu 2.5 x opakowanie 400.0 g

Skyr naturalny 0.2 x opakowanie 30.0 g

Żółtko jaja kurzego 1 x sztuka 20.0 g

### Napoje

Kawa (napar bez cukru) 0.3 x szklanka 60.0 g

Kawa instant (napar) 12 x łyżeczka 24.0 g

Sok jabłkowy bez dodatku cukru 0.7 x szklanka 168.0 g

Sok z cytryny 1 x łyżka 6.0 g

1 x łyżeczka 3.0 g

Sok z limonki 0.5 x łyżka 3.0 g

Woda źródlana 1.2 x szklanka 295.0 g

### Orzechy i nasiona

Migdały 1 x łyżka 10.0 g

Orzechy arachidowe 1 x łyżka 15.0 g

PRODUKT ILOŚĆ WAGA

Orzechy włoskie 1.7 x łyżka 21.5 g

Sezam (nasiona) 1 x łyżeczka 5.0 g

Siemię lniane 2 x łyżeczka 10.0 g

### Owoce

Banan 5 x sztuka 600.0 g

Brzoskwinia 2 x sztuka 170.0 g

Czarne jagody 0.3 x opakowanie 120.0 g

Jabłko 4.7 x sztuka 715.0 g

### Przetwory

Ciecierzycza z puszki 3 x łyżka 60.0 g

Dżem bez cukru 3 x łyżeczka 45.0 g

Ogórek kiszony 0.3 x sztuka 18.0 g

Pomidory z puszki 1 x opakowanie 400.0 g

Przecier pomidorowy 0.5 x porcja 50.0 g

### Przyprawy i zioła

Cynamon 3.4 x łyżeczka 16.0 g

Gałka muskatołowa mielona 1 x łyżeczka 5.0 g

Koperek 2 x łyżka 20.0 g

Kurkuma mielona 0.2 x łyżeczka 1.0 g

Musztarda 1 x łyżeczka 10.0 g

Natka pietruszki 10 x łyżeczka 62.0 g

Papryka słodka w proszku 0.2 x łyżeczka 1.0 g

1 x szczypta 0.5 g

Pieprz czarny 3 x szczypta 2.0 g

### Słodycze i przekąski

Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) 4 x kostka 32.0 g

Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej) 3.5 x kostka 21.0 g

### Tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy	4.7 x łyżka	47.0 g	<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	1 x sztuka	90.0 g
<input type="checkbox"/>	Olej sezamowy	1 x łyżka	6.0 g	<input type="checkbox"/>	Bułka pełnoziarnista	0.5 x sztuka	32.0 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	4.3 x łyżka	43.0 g	<input type="checkbox"/>	Chleb graham	4 x kromka	120.0 g
<b>Warzywa</b>				<input type="checkbox"/>	Chleb razowy	5.5 x kromka	165.0 g
<input type="checkbox"/>	Awokado	0.9 x sztuka	126.0 g	<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna pęczak	8 x łyżka	120.0 g
<input type="checkbox"/>	Bakłażan	0.8 x sztuka	160.0 g	<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty	1 x szklanka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Botwinka	0.5 x porcja	125.0 g	<input type="checkbox"/>	Makaron ryżowy	1 x porcja	40.0 g
<input type="checkbox"/>	Burak	2.5 x sztuka	250.0 g	<input type="checkbox"/>	Mąka owsiana	1.8 x łyżka	27.0 g
<input type="checkbox"/>	Bób	1 x garść	80.0 g	<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	0.5 x szklanka	65.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula	2.3 x sztuka	245.0 g			3 x łyżka	45.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	0.6 x sztuka	60.0 g	<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna tortowa typ 450	0.2 x szklanka	26.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula szalotka	2.2 x sztuka	44.0 g	<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	5.8 x łyżka	58.0 g
<input type="checkbox"/>	Ciecierzycza	0.1 x szklanka	18.0 g	<b>Inne</b>			
<input type="checkbox"/>	Cukinia	1.5 x sztuka	450.0 g	<input type="checkbox"/>	Aquafaba	4.7 x łyżka	75.0 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek	3.5 x ząbek	22.5 g	<input type="checkbox"/>	Budyń czekoladowy bez cukru (proszek)	0.4 x opakowanie	16.0 g
<input type="checkbox"/>	Fasolka szparagowa zielona	1 x garść	90.0 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	14.3 x sztuka	643.5 g	<input type="checkbox"/>	Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	0.3 x łyżeczka	0.9 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek świeży	1 x sztuka	180.0 g	<input type="checkbox"/>	Erytrytol	3.5 x łyżeczka	17.5 g
<input type="checkbox"/>	Papryczka chili czerwona	0.5 x sztuka	10.0 g			1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	0.5 x sztuka	70.0 g	<input type="checkbox"/>	Imbir świeży	1 x plaster	5.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryka żółta	0.5 x sztuka	70.0 g	<input type="checkbox"/>	Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1.1 x łyżka	11.0 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor	4.7 x sztuka	589.0 g	<input type="checkbox"/>	Kiełki rzodkiewki	1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Rabarbar	1 x sztuka	110.0 g	<input type="checkbox"/>	Miód	1.2 x łyżka	28.8 g
<input type="checkbox"/>	Rukola	1 x garść	20.0 g	<input type="checkbox"/>	Ocet winny	0.5 x łyżka	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	21 x sztuka	315.0 g	<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	0.8 x łyżeczka	2.9 g
<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa	1 x liść	40.0 g	<input type="checkbox"/>	Soda oczyszczona	0.4 x łyżeczka	2.0 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica	5 x łyżka	60.0 g	<input type="checkbox"/>	Sos sojowy ciemny	2.5 x łyżka	25.0 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek	4 x łyżeczka	20.0 g	<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory	3 x sztuka	24.0 g
<input type="checkbox"/>	Szparagi	12 x sztuka	360.0 g	<input type="checkbox"/>	Syrop klonowy	1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak	4 x garść	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Sól	5 x szczypta	3.3 g
<input type="checkbox"/>	Ziemniak	1 x sztuka	70.0 g	<input type="checkbox"/>	Tofu twarde	0.3 x opakowanie	45.0 g
<b>Zbożowe</b>							
<input type="checkbox"/>	Biszkopty bez dodatku cukru	6 x sztuka	24.0 g				



5 x plaster      125.0 g

## Wymienniki

PRODUKT

ILOŚĆ

WAGA

PRODUKT

ILOŚĆ

WAGA

---