



1800 KCAL

Indywidualny Jadłospis



PAULINA ANNA
CHRZAN
DIETETYK

www.herbapol.poznan.pl

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

Tydzień: 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie - 8:00						
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	Czekoladowy omlet z jabłkiem	Owsianka z musem rabarbarowym
II Śniadanie - 11:00						
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
Obiad - 14:00						
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 Frytki z fasolki szparagowej	Gulasz warzywny z makaronem spaghetti	"Spaghetti" z marchewki z sosem pomidorowym i tofu	Kasza pęczak z grillowanymi warzywami, fetą i cieciorką oraz orzechami
Podwieczorek - 17:00						
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 z dżemem
Kolacja - 20:00						
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 Chrupiąca sałatka z fetą	Omlet ze szparagami
Kcal: 1788 W: 252.8 / B: 72.2 T: 64.5 / Bł: 32.7 ŁG: 112.7	Kcal: 1797 W: 212.2 / B: 101.7 T: 66.4 / Bł: 39.1 ŁG: 90.7	Kcal: 1792 W: 272.4 / B: 77.4 T: 53.6 / Bł: 52.6 ŁG: 121.6	Kcal: 1853 W: 195.9 / B: 111.3 T: 73.5 / Bł: 28.5 ŁG: 81.0	Kcal: 1788 W: 300.4 / B: 103.5 T: 31.7 / Bł: 57.8 ŁG: 133.5	Kcal: 1764 W: 214.7 / B: 75.8 T: 77.2 / Bł: 39.8 ŁG: 79.2	Kcal: 1790 W: 247.0 / B: 81.9 T: 68.1 / Bł: 45.0 ŁG: 65.9

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 twarogiem (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 twarogiem pieczywo.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 292 W: 52.2 B: 4.5 T: 10.5 Bł: 8.4 ŁG: 24.8

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, 0.5 x Garść (15.0 g)

Przepis

1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.

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: 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: 340 W: 45.5 B: 9.0 T: 15.4 Bł: 7.6 ŁG: 16.1

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, 0.5 x Łyżka (5.0 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: 1788 W: 252.8g B: 72.2g T: 64.5g Bł: 32.7g ŁG: 112.7

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: 515 W: 81.9 B: 21.8 T: 13.3 Bł: 15.9 ŁG: 39.5

Pulpeciki z soczewicy w sosie pomidorowym podane z ziemniakami i buraczkami

Burak, 1.5 x Sztuka (150.0 g)
Ziemniak, 2 x Sztuka (140.0 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 podduś chwilę.
3. Ziemniaki ugotuj.
4. Buraka zetrzyj na tarce.
5. Podaj z ziemniakami oraz surówką z buraka.

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: 381 W: 36.9 B: 16.9 T: 19.9 Bł: 10.2 ŁG: 14.2

Kanapka z guacamole po mojemu, jajkiem i pomidorem

Awokado, 0.6 x Sztuka (84.0 g)
Pomidor, 0.3 x Sztuka (36.0 g)
Chleb razowy, 2 x Kromka (60.0 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: 1797 W: 212.2g B: 101.7g T: 66.4g Bł: 39.1g ŁG: 90.7

Środa

Śniadanie - 8:00

Kcal: 384 W: 45.3 B: 19.7 T: 14.9 Bł: 8.9 ŁG: 17.1

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, 2 x Kromka (60.0 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: 262 W: 55.7 B: 5.4 T: 3.6 Bł: 5.6 ŁG: 22.8

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 x Łyżka (80.0 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, 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: 246 W: 35.0 B: 6.1 T: 11.5 Bł: 8.6 ŁG: 13.2

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, 0.5 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: 373 W: 55.2 B: 18.9 T: 9.1 Bł: 5.6 ŁG: 34.9

Budyniowe racuszki cyrmonowe

Mąka pszenna tortowa typ 450, 0.3 x Szklanka (39.0 g)

Proszek do pieczenia, 0.6 x Łyżeczka (2.4 g)

Skyr naturalny, 0.3 x Opakowanie (45.0 g)

Olej rzepakowy, 0.3 x Łyżka (3.0 g)

Jabłko, 0.7 x Sztuka (119.0 g)

Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)

Erytrytol, 3 x Łyżeczka (15.0 g)

Sól, 1 x Szczypta (0.3 g)

Cynamon, 1 x Łyżeczka (4.0 g)

Budyń waniliowy bez cukru (proszek), 0.6 x Opakowanie (24.0 g)

Białko jaja kurzego, 1 x Sztuka (35.0 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: 1792 W: 272.4g B: 77.4g T: 53.6g Bł: 52.6g ŁG: 121.6

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 ziółowy i sól).
2. Od szparagów odetnij zdrewniałe końce (ja naginam końce i same pękają w odpowiednim miejscu), wrzucić 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.

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)

Frytki z fasolki szparagowej

Fasolka szparagowa zielona mrożona, 0.2 x Opakowanie (100.0 g)
Ser parmezan, 1 x Łyżka (16.0 g)

Przepis

1. Ugotuj ciecierzycę. Mocz płatki owsiane w wodzie ok. 10 minut, aby miękkie.
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.

Przepis

1. Fasolkę ugotuj, a następnie dokładnie odcedź.
2. Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem, posyp parmezanem i podpiecz lekko.

Ekspresowe tiramisu

Jogurt Skyr waniliowy PILOS, 1.5 x Opakowanie (225.0 g)
Biszkopty bez dodatku cukru, 9 x Sztuka (36.0 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. Trzy 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: 362 W: 26.0 B: 14.4 T: 23.3 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 Łyżeczka (10.0 g)
Masło, 1.5 x Łyżeczka (7.5 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 posmarowanym masłem.

Suma dnia: Kcal: 1853 W: 195.9g B: 111.3g T: 73.5g Bł: 28.5g ŁG: 81.0

Piątek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 364 W: 54.1 B: 33.2 T: 3.6 Bł: 5.9 ŁG: 31.3

Kanapki z pastą pietruszkową

Chleb graham, 3 x Kromka (90.0 g)
Ser twarogowy chudy, 4 x Plaster (120.0 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: 259 W: 31.6 B: 19.0 T: 8.1 Bł: 13.1 ŁG: 16.8

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, 0.5 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 kroję 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: 249 W: 44.4 B: 15.5 T: 1.4 Bł: 7.0 ŁG: 19.1

Koktajl blueberry cheseake

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

Przepis

1. Zblenduj składniki na gładką masę.

Kolacja - 20:00

Kcal: 374 W: 71.2 B: 10.3 T: 8.0 Bł: 11.1 ŁG: 32.3

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), 2 x Kostka (16.0 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: 1788 W: 300.4g B: 103.5g T: 31.7g Bł: 57.8g ŁG: 133.5

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: 240 W: 52.3 B: 4.8 T: 3.6 Bł: 6.7 ŁG: 25.4

Koktajl jabłko-banan

Jogurt naturalny, 4.5 x łyżka (90.0 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: 512 W: 43.7 B: 19.8 T: 32.8 Bł: 14.9 ŁG: 12.0

"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, 0.7 x Opakowanie (280.0 g)
Tofu twarde, 5 x Plaster (125.0 g)
Cebula, 1 x Sztuka (120.0 g)
Sesam (nasiona), 2 x łyżeczka (10.0 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: 260 W: 46.7 B: 7.9 T: 6.5 Bł: 4.3 ŁG: 19.5

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, 2 x łyżka (20.0 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: 428 W: 18.1 B: 28.1 T: 27.2 Bł: 5.2 ŁG: 3.3

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.

Chrupiąca sałatka z fetą

Ogórek świeży, 0.5 x Sztuka (90.0 g)
Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (70.0 g)
Cukinia, 0.1 x Sztuka (30.0 g)
Ser feta, 0.5 x Porcja (25.0 g)
Kiełki rzodkiewki, 1 x Łyżka (8.0 g)
Bazyliia suszona, 0.3 x Łyżeczka (1.0 g)
Oregano suszone, 0.3 x Łyżeczka (1.0 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)

Przepis

1. Warzywa pokrój i wymieszaj je z kiełkami i przyprawami.
2. Fetę pokrój i posyp sałatkę.

Suma dnia: Kcal: 1764 W: 214.7g B: 75.8g T: 77.2g Bł: 39.8g ŁG: 79.2

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 wrzuć 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: 289 W: 45.7 B: 10.0 T: 8.6 Bł: 4.1 ŁG: 18.3

Koktajl Straciatella

Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)
Mleko 1,5%, 1 x Szklanka (240.0 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: 552 W: 85.3 B: 26.1 T: 16.3 Bł: 25.2 ŁG: 30.9

Kasza pęczak z grillowanymi warzywami, fetą i cieciorką oraz orzechami

Cukinia, 0.5 x Sztuka (150.0 g)

Bakłażan, 1 x Sztuka (200.0 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, 1 x Plaster (30.0 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: 248 W: 52.8 B: 3.3 T: 9.7 Bł: 4.2 ŁG: 1.9

Mus czekoladowy z aquafaby z dżemem

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)

Dżem bez cukru, 4 x Łyżeczka (60.0 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. Schłódź.
5. Podawaj z dżemem (najlepiej smakuje wiśniowy).

Kolacja - 20:00

Kcal: 342 W: 12.9 B: 26.1 T: 21.4 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, 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 smaź całość pod przykryciem na niewielkim ogniu, aż jajka się zetną, a omlet będzie gotowy.
4. Gotowy omlet przetóż na talerzyk i dodaj pomidora pokrojonego w plasterki lub półplasterki.

Suma dnia: Kcal: 1790 W: 247.0g B: 81.9g T: 68.1g Bł: 45.0g ŁG: 65.9

Lista zakupów

PRODUKT ILOŚĆ WAGA

Bakalie

Żurawina suszona 2 x łyżka 24.0 g

Mrożonki

Fasolka szparagowa zielona mrożona 0.2 x opakowanie 100.0 g

Nabiał i jaja

Białko jaja kurzego 1 x sztuka 35.0 g

Jajko 18.5 x sztuka 1024.0 g

Jogurt Skyr waniliowy PILOS 2.5 x opakowanie 375.0 g

Jogurt naturalny 24 x łyżka 480.0 g

Kefir 0.5 x szklanka 120.0 g

Mleko 1,5% 2.5 x szklanka 600.0 g
2.5 x łyżka 25.0 g

Mleko 2% 0.1 x szklanka 20.0 g

Ser feta 2 x porcja 100.0 g

1 x plaster 30.0 g

Ser parmezan 1.5 x łyżka 20.0 g

Ser twarogowy chudy 0.7 x opakowanie 140.0 g
4 x plaster 120.0 g

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu 2.5 x opakowanie 400.0 g

Skyr naturalny 0.3 x opakowanie 45.0 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 1 x szklanka 240.0 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

PRODUKT ILOŚĆ WAGA

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

Orzechy włoskie 0.5 x garść 15.0 g
2 x łyżka 24.5 g

Sezam (nasiona) 2 x łyżeczka 10.0 g

Siemię lniane 2 x łyżeczka 10.0 g

Owoce

Banan 5.5 x sztuka 660.0 g

Brzoskwinia 2 x sztuka 170.0 g

Czarne jagody 0.3 x opakowanie 120.0 g

Jabłko 5.2 x sztuka 794.0 g

Przetwory

Ciecierzycza z puszki 3 x łyżka 60.0 g

Dżem bez cukru 5 x łyżeczka 75.0 g

Ogórek kiszony 0.3 x sztuka 18.0 g

Pomidory z puszki 1.2 x opakowanie 480.0 g

Przecier pomidorowy 0.5 x porcja 50.0 g

Przyprawy i zioła

Bazylia suszona 0.3 x łyżeczka 1.0 g

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

Oregano suszone 0.3 x łyżeczka 1.0 g

Papryka słodka w proszku 0.2 x łyżeczka 1.0 g

<input type="checkbox"/>		1 x szczypta	0.5 g	<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	21 x sztuka	315.0 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	4 x szczypta	3.0 g	<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa	1 x liść	40.0 g
Słodycze i przekąski				<input type="checkbox"/>	Soczewica	5 x łyżka	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej)	5.5 x kostka	44.0 g	<input type="checkbox"/>	Szcypiorek	4 x łyżeczka	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	3.5 x kostka	21.0 g	<input type="checkbox"/>	Szparagi	14 x sztuka	420.0 g
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	Szpinak	4 x garść	100.0 g
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	Ziemniak	2 x sztuka	140.0 g
Tłuszcze				Zbożowe			
<input type="checkbox"/>	Masło	1.5 x łyżeczka	7.5 g	<input type="checkbox"/>	Biszkopty bez dodatku cukru	9 x sztuka	36.0 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy	4.8 x łyżka	48.0 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	1 x sztuka	64.0 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	4.3 x łyżka	43.0 g	<input type="checkbox"/>	Chleb graham	6 x kromka	180.0 g
Warzywa				<input type="checkbox"/>	Chleb razowy	7 x kromka	210.0 g
<input type="checkbox"/>	Awokado	1.1 x sztuka	154.0 g	<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna pęczak	8 x łyżka	120.0 g
<input type="checkbox"/>	Bakłażan	1 x sztuka	200.0 g	<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty	1 x szklanka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Botwinka	1 x porcja	250.0 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	1.5 x garść	120.0 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	0.3 x szklanka	39.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula szalotka	2.2 x sztuka	44.0 g	<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	6.8 x łyżka	68.0 g
<input type="checkbox"/>	Ciecierzycza	0.1 x szklanka	18.0 g	Inne			
<input type="checkbox"/>	Cukinia	1.6 x sztuka	480.0 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)	0.7 x opakowanie	28.0 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	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	1.5 x sztuka	270.0 g	<input type="checkbox"/>	Erytrytol	4.5 x łyżeczka	22.5 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	1 x sztuka	140.0 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	4.8 x sztuka	601.0 g	<input type="checkbox"/>	Kiełki rzodkiewki	2 x łyżka	18.0 g
<input type="checkbox"/>	Rabarbar	1 x sztuka	110.0 g				
<input type="checkbox"/>	Rukola	1 x garść	20.0 g				

<input type="checkbox"/>	Miód	1.7 x łyżka	40.8 g
<input type="checkbox"/>	Ocet winny	0.5 x łyżka	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	0.9 x łyżeczka	3.3 g
<input type="checkbox"/>	Soda oczyszczona	0.4 x łyżeczka	2.0 g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy ciemny	2.5 x łyżka	25.0 g
<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory	3 x sztuka	24.0 g
<input type="checkbox"/>	Syrop klonowy	1 x łyżka	10.0 g
<input type="checkbox"/>	Sól	5 x szczypta	3.3 g
<input type="checkbox"/>	Tofu twarde	0.3 x opakowanie	45.0 g
		5 x plaster	125.0 g

Wymienniki

PRODUKT

ILOŚĆ

WAGA

PRODUKT

ILOŚĆ

WAGA
