



PAULINA ANNA
CHRZAN
DIETETYK

DIETETYK PAULINA ANNA CHRZAN

INDYWIDUALNY JADŁOSPIS

1500 kcal



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

Tydzień: 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie - 8:00						
Kanapki z kozim serem, figami i miodem	Jajecznica curry z cukinią	Czekoladowa owsianka z karmelizowaną śliwką	Śniadaniowa bułka z zapiekany jajkiem	Cynamonowa owsianka dyniowa z figą	Frittata z papryką i cukinią	Szakszuka z dynią i jarmużem
II Śniadanie - 11:00						
Chrupiąca sałatka ze szpinakiem, jabłkiem i żurawinom	Smoothie supermocy z burakiem	Sałatka z burakiem, rukolą i serem feta	Zielony koktajl z ananase	Sałatka z brokułem, pomidorem i jajkiem w sosie czosnkowym ze słonecznikiem	Aromatyczna zupa krem z dyni z pestkami słonecznika	Camembert pieczony z żurawiną
Obiad - 14:00						
Kaszotto z dynią i kurkami i fetą	Curry z soczewicy z warzywami	Pełnoziarniste placuszki z dyniowym musem i figami	Gulasz ziemniaczany z fasolą i tofu	Tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem	Placuszki z Soczewicą i Quinoa z jogurtowym sosem Tahini z frytkami z batata	Gulasz z bakłażana
Podwieczorek - 17:00						
Serek wiejski z cukinią	Krem z buraka z kozim serem	"Ryż" z kalafiora z pesto i orzechami włoskimi	Sernik na zimno a'la ferrero rocher z kalafiora	Rzodkiewkowy serek wiejski	Ciasteczka owsiane z żurawiną Proteinowa Pumpkin Spice Latte	Śliwki pod orzechową kruszonką
Kolacja - 20:00						
Wrap jajeczny ze szpinakiem	Zupa z cukinią, ziemniakami i serem feta	Omlet jajeczny z serkiem wiejskim, rzodkiewką i rukolą	Buraczane pancakes z jagodowym serkiem	Cukinia faszerowana po grecku	Kalafiorowe kaski z sezamem w sosie słodko kwaśnym	Zupa curry z cukinią
Kcal: 1554 W: 227.5 / B: 72.5 T: 45.9 / Bł: 38.3 ŁG: 80.3	Kcal: 1530 W: 196.5 / B: 79.6 T: 57.4 / Bł: 45.0 ŁG: 64.7	Kcal: 1572 W: 168.0 / B: 60.3 T: 79.7 / Bł: 24.3 ŁG: 53.2	Kcal: 1521 W: 205.4 / B: 75.6 T: 52.5 / Bł: 36.2 ŁG: 82.2	Kcal: 1584 W: 253.7 / B: 78.9 T: 36.7 / Bł: 36.6 ŁG: 94.3	Kcal: 1669 W: 239.5 / B: 67.4 T: 56.7 / Bł: 35.8 ŁG: 93.9	Kcal: 1591 W: 174.0 / B: 69.4 T: 77.2 / Bł: 38.8 ŁG: 51.9

LEGENDA:

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

Poniedziałek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 303 W: 50.7 B: 10.3 T: 7.5 Bł: 5.5 ŁG: 20.1

Kanapki z kozim serem, figami i miodem

Chleb żytni, 2 x Kromka (60.0 g)
Ser kozi twarogowy, 1 x Łyżka (25.0 g)
Figa, 1 x Sztuka (70.0 g)
Miód, 1 x Łyżeczka (10.0 g)

Przepis

1. Posmaruj kanapki serem.
2. Dodaj pokrojone w plasterki figi i polej miodem.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 243 W: 47.4 B: 5.9 T: 6.4 Bł: 7.9 ŁG: 18.5

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, 0.5 x Łyżka (5.0 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: 491 W: 70.4 B: 16.2 T: 18.7 Bł: 15.2 ŁG: 21.8

Kaszotto z dynią i kurkami i fetą

Kasza jęczmienna pęczak, 0.5 x Woreczek (50.0 g)
Dyńa, 0.3 x Sztuka (270.0 g)
Cebula, 0.3 x Sztuka (30.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Kurki, 2 x Garść (120.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240.0 g)
Ser feta, 1 x Plaster (30.0 g)

Przepis

1. Podsmaż na oliwie pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek na złoty kolor.
2. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę dynię i smaż przez ok. 5 minut.
3. Umyj dokładnie kurki i dodaj do naczynia z resztą warzyw.
4. Do tego samego naczynia dodaj kaszę i zalej ją bulionem.
5. Gotuj wszystko razem do miękkości kaszy (ok. 15 minut).
6. Gotowe danie posyp pokruszoną fetą.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 222 W: 28.9 B: 22.1 T: 2.1 Bł: 3.1 ŁG: 11.1

Serek wiejski z cukinią

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (150.0 g)
Cukinia, 0.2 x Sztuka (60.0 g)
Chleb razowy, 1 x Kromka (40.0 g)

Przepis

1. Cukinię pokrój w kosteczkę.
2. Dopraw serek ulubionymi ziołami i przyprawami (np. pieprz, zioła prowansalskie).
3. Wrzuć cukinię do serka i podaj z pieczywem.

Kolacja - 20:00

Kcal: 295 W: 30.1 B: 18.0 T: 11.2 Bł: 6.6 ŁG: 8.8

Wrap jajeczny ze szpinakiem

Tortilla pełnoziarnista, 1 x Sztuka (60.0 g)
Ser żółty Piórko, 1.5 x Plaster (15.0 g)
Papryka czerwona, 0.1 x Sztuka (23.0 g)
Ketchup Kotlin 60% mniej kalorii, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)
Szpinak, 0.5 x Garść (12.5 g)

Przepis

1. Patelinę rozgrzej i spryskaj tłuszczem w sprayu albo posmaruj pędzelkiem patelnię, rozgrzej.
2. Wlej roztrzepane wcześniej jajko i ułóż szpinak równomiernie, zmniejsz ogień, nałóż tortillę i chwilę podsmaż, aż jajko się zetnie i powstanie omlet.
3. Odwróć tortillę, na połowie rozsmaruj ketchup i dodaj cieniutkie plasterki papryki, posyp startym serem i złóż tortillę.
4. Podpiekaj jeszcze chwilę, a następnie przewróć i podpiekaj z drugiej.
5. Pokrój na 3 kawałki. Polej ketchupem.

Suma dnia: Kcal: 1554 W: 227.5g B: 72.5g T: 45.9g Bł: 38.3g ŁG: 80.3

Wtorek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 320 W: 23.1 B: 21.1 T: 17.5 Bł: 5.8 ŁG: 9.5

Jajecznicę curry z cukinią

Cukinia, 0.5 x Sztuka (150.0 g)
Jajko, 2 x Sztuka (112.0 g)
Chleb graham, 1 x Kromka (30.0 g)
Olej rzepakowy, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Curry, 5 x Szczypta (5.0 g)

Przepis

1. Cukinię pokrój w półplasterki i podsmaż na oleju.
2. Wbij jajka, dodaj curry i zamieszaj.
3. Gdy jajko się zetnie wyłóż na talerz i podaj z pieczywem.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 211 W: 39.6 B: 4.9 T: 4.6 Bł: 10.3 ŁG: 14.9

Smoothie supermocy z burakiem

Czarne jagody, 1 x Szklanka (130.0 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 0.7 x Szklanka (175.0 g)
Burak, 1 x Sztuka (100.0 g)
Limonka, 1 x Sztuka (58.0 g)
Nasiona chia, 1 x Łyżeczka (5.0 g)
Syrop klonowy, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

1. SKładniki zblenduj na gładką konsystencję.

Obiad - 14:00

Kcal: 466 W: 68.9 B: 28.8 T: 13.5 Bł: 18.9 ŁG: 14.2

Curry z soczewicy z warzywami

Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Cebula, 0.5 x Sztuka (50.0 g)
Cukinia, 0.5 x Sztuka (300.0 g)
Pieczarki, 2 x Garść (120.0 g)
Soczewica, 4 x Łyżka (60.0 g)
Pomidory z puszki, 1 x Opakowanie (240.0 g)
Curry, 1 x Łyżeczka (4.0 g)
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Podsmaż na oleju przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną cebulę na złoty kolor.
2. Dodaj pokrojone warzywa i smaź 5 minut.
3. Dodaj curry oraz sól i pieprz do smaku.
4. Następnie dodaj pomidory z puszki oraz soczewicę i wszystko razem gotuj przez 15 minut.

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 202 W: 20.0 B: 10.7 T: 9.3 Bł: 3.9 ŁG: 8.5

Krem z buraka z kozim serem

Burak, 2 x Sztuka (200.0 g)
Ziemniak, 1 x Sztuka (75.0 g)
Bulion warzywny, 2 x Szklanka (480.0 g)
Marchew, 0.5 x Sztuka (22.5 g)
Ser kozii twardy, 2 x Plaster (50.0 g)

Przepis na 2 porcje

1. Pokrój warzywa i gotuj w bulionie przez ok. 20 minut, aż wszystkie warzywa będą miękkie.
2. Gdy zupa będzie gotowa, dodaj kozie ser i zblenduj wszystkie składniki.
3. Pokrusz na wierzchu dodatkową porcją koziego sera.

Zjedz 1 z 2 porcji

Kolacja - 20:00

Kcal: 331 W: 44.9 B: 14.1 T: 12.5 Bł: 6.1 ŁG: 17.6

Zupa z cukinią, ziemniakami i serem feta

Bulion warzywny, 4 x Szklanka (1000.0 g)
Cukinia, 1 x Sztuka (300.0 g)
Ziemniak, 4 x Sztuka (280.0 g)
Jogurt naturalny, 6 x Łyżka (120.0 g)
Cebula, 1 x Sztuka (100.0 g)
Ser feta, 0.8 x Porcja (40.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)
Koperek, 1 x Łyżka (8.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Kurkuma mielona, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Przepis na 2 porcje

1. W garnku na oliwie zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę (co chwilę mieszając, na średnim ogniu, ok. 5 minut).
2. Dodaj obrane i pokrojone w małą kostkę ziemniaki i wymieszaj. Podsmażaj razem przez ok. 2 - 3 minuty co chwilę mieszając.
3. Dodaj starty czosnek, wlej bulion i zagotuj. W międzyczasie dodaj kurkumę, pieprz oraz w razie potrzeby sól do smaku.
4. Po zagotowaniu gotuj zupę przez ok. 2 - 3 minuty, następnie dodaj pokrojoną w kostkę cukinię (nieco większą niż ziemniaki). Gotuj przez ok. 8 - 10 minut.
5. Odstaw z ognia, dodaj koperek oraz jogurt. Podawaj z fetą.

Zjedz 1 z 2 porcji

Suma dnia: Kcal: 1530 W: 196.5g B: 79.6g T: 57.4g Bł: 45.0g ŁG: 64.7

Środa

Śniadanie - 8:00

Kcal: 311 W: 49.5 B: 11.4 T: 8.6 Bł: 3.6 ŁG: 13.6

Czekoladowa owsianka z karmelizowaną śliwką

Śliwki, 0.5 x Garść (40.0 g)

Płatki owsiane, 3.5 x Łyżka (35.0 g)

Cukier kokosowy, 1.5 x Łyżeczka (7.5 g)

Mleko 1,5%, 0.8 x Szklanka (192.0 g)

Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 1 x Kostka (8.0 g)

Przepis

1. Gruszki pokrój w kosteczkę, wymieszaj z cukrem i podgrzewaj na suchej patelni, aż cukier stanie się lekko brązowy, a gruszka zmięknie.
2. Płatki ugotuj na mleku.
3. Do gotowej owsianki dodaj czekoladę i wymieszaj.
4. Owsiankę przełóż do miseczki, dodaj gruszkę.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 237 W: 15.7 B: 8.4 T: 16.7 Bł: 4.5 ŁG: 5.6

Sałatka z burakiem, rukolą i serem feta

Burak, 1 x Sztuka (120.0 g)

Rukola, 2 x Garść (40.0 g)

Orzechy włoskie, 0.5 x Łyżka (7.5 g)

Oliwa z oliwek, 0.5 x Łyżka (5.0 g)

Ocet balsamiczny, 1 x Łyżeczka (3.0 g)

Ser feta, 1 x Plaster (30.0 g)

Przepis

1. Buraka ugotuj (lub gotowy już ugotowany) i pokrój w kostkę.
2. orzechy posiekaj.
3. Oliwę, ocet i łyżkę lub 2 wody wymieszaj ze sobą oraz dodatkiem ulubionych przypraw.
4. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki i posyp pokruszoną fetą.

Obiad - 14:00

Kcal: 474 W: 78.3 B: 12.2 T: 15.7 Bł: 9.5 ŁG: 30.3

Pełnoziarniste placuszki z dyniowym musem i figami

Dynia, 1 x Porcja (200.0 g)

Figa, 2 x Sztuka (140.0 g)

Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 4 x Łyżka (60.0 g)

Płatki owsiane, 5.5 x Łyżka (55.0 g)

Napój kokosowy, 0.1 x Szklanka (25.0 g)

Olej rzepakowy, 2 x Łyżka (20.0 g)

Syrop klonowy, 2 x Łyżka (20.0 g)

Gałka muszkatołowa mielona, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Soda oczyszczona, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Cynamon, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Ocet winny, 0.8 x Łyżka (4.8 g)

Proszek do pieczenia, 0.7 x Łyżeczka (2.1 g)

Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)

Mleko 1,5%, 0.8 x Szklanka (192.0 g)

Przepis na 2 porcje

1. Przygotuj puree z dyni: Dynię obierz i pokrój w mniejsze kawałki, następnie upiecz w piekarniku, aż stanie się miękka. Po lekkim ostudzeniu zblenduj.
2. W małej misce wymieszaj mleko sojowe z octem i syropem klonowym. Dodaj płatki owsiane, olej i porządnie wymieszaj, następnie odstaw na bok na kilka minut.
3. W drugiej małej misce wymieszaj mąkę z sodą oczyszczoną, proszkiem do pieczenia i szczyptą soli.
4. Suche składniki przesiej do mokrych cały czas mieszając, aż dobrze się połączą.
5. Na rozgrzanej patelni smaż małe porcje placuszków z dwóch stron.
6. Do musu dyniowego dodaj cynamon oraz gałkę muszkatołową i podawaj go razem z pankejkami, kleksem mleka kokosowego oraz pokrojonymi figami.

Zjedz 1 z 2 porcji

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 238 W: 14.8 B: 6.2 T: 18.4 Bł: 5.4 ŁG: 1.7

"Ryż" z kalafiora z pesto i orzechami włoskimi

Kalafior, 0.3 x Sztuka (150.0 g)
Pomidor koktajlowy, 5 x Sztuka (100.0 g)
Pesto, 2 x łyżka (40.0 g)
Orzechy włoskie, 0.5 x łyżka (5.0 g)

Przepis

1. Zmiksuj/zetrzyj na tarce surowego kalafiora, tak by przypominał ryż.
2. Pokrój pomidorki na pół.
3. Wymieszaj kalafior z pomidorkami i pesto.
4. Posyp posiekаныmi orzechami.

Kolacja - 20:00

Kcal: 312 W: 9.7 B: 22.1 T: 20.3 Bł: 1.3 ŁG: 2.0

Omlet jajeczny z serkiem wiejskim, rzodkiewką i rukolą

Jajko, 2 x Sztuka (100.0 g)
Rzodkiewka, 4 x Sztuka (60.0 g)
Rukola, 1 x Garść (20.0 g)
Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10.0 g)
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 0.5 x Opakowanie (75.0 g)
Mleko 1,5%, 2.5 x łyżka (25.0 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.

Suma dnia: Kcal: 1572 W: 168.0g B: 60.3g T: 79.7g Bł: 24.3g ŁG: 53.2

Czwartek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 261 W: 22.4 B: 9.7 T: 15.5 Bł: 2.4 ŁG: 14.1

Śniadaniowa bułka z zapiekany jajkiem

Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)
Bułka grahamka, 0.6 x Sztuka (36.0 g)
Cebula czerwona, 0.2 x Sztuka (20.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10.0 g)
Szcypiorek, 1 x łyżeczka (5.0 g)

Przepis

1. Z całej bułki od góry wytnij okrąg i wydrąż środek tak by zmieściło się tam jajko i nadzienie. (pozostałej bułki nie wyrzucaj, możesz ją wykorzystać np. do zagęszczenia zupy krem).
2. Środek bułki natrzyj oliwą, posiekaną cebulkę i wbij jajko. Posyp delikatnie ulubionymi przyprawami (u mnie sól, pieprz).
3. Włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz aż jajko się zetnie.
4. Gotową bułkę posyp posiekany szcypiorkiem.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 229 W: 49.4 B: 7.4 T: 2.6 Bł: 5.7 ŁG: 24.3

Zielony koktajl z ananasem

Ananas, 1.5 x Plaster (120.0 g)
Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)
Szpinak, 2 x Garść (50.0 g)
Mleko 1,5%, 0.5 x Szklanka (120.0 g)

Przepis

1. Składniki zblenduj na gładką konsystencję.
2. Wedle uznania możesz rozrzedzić koktajl wodą.

Komentarz

Ananas może być także mrożony

Gulasz ziemniaczany z fasolą i tofu

Cebula, 0.5 x Sztuka (60.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45.0 g)
Woda źródlana, 1 x Szklanka (240.0 g)
Tofu twarde, 4 x Plaster (100.0 g)
Sos sojowy ciemny, 1 x Łyżka (10.0 g)
Majeranek suszony, 1 x Łyżeczka (4.0 g)
Natka pietruszki, 2 x Łyżeczka (12.0 g)
Ziemniak, 2 x Sztuka (150.0 g)
Fasola biała z puszki, 6 x Łyżka (120.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Pokrój cebulę w kostkę i smaż na złoty kolor.
2. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
3. Umyj, a następnie pokrój ziemniaki i marchewkę w kostkę.
4. Wrzuć na patelnię i zalej wodą.
5. Dodaj majeranek, sos sojowy i gotuj ok. 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
6. Dodaj pokrojone tofu, fasolę i wymieszaj.
7. Podawaj z natką pietruszki.

Sernik na zimno a'la ferrero rocher z kalafiora

Jogurt Skyr, 3 x Opakowanie (450.0 g)
Kalafior mrożony, 1 x Opakowanie (450.0 g)
Orzechy laskowe, 25 x Łyżka (250.0 g)
Migdały, 10 x Łyżka (100.0 g)
Erytrytol, 10 x Łyżka (100.0 g)
Miód, 2.9 x Łyżka (69.6 g)
Białko serwatkowe (odżywka białkowa), 2 x Miarka (60.0 g)
Woda źródlana, 0.2 x Szklanka (50.0 g)
Gerber Deserek w Tubce Jabłko Morela, 0.6 x Opakowanie (54.0 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 3.5 x Łyżka (35.0 g)
Żelatyna (proszek), 2 x Łyżka (16.0 g)
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 13 x Kostka (104.0 g)
Mleko 1,5%, 0.5 x Szklanka (120.0 g)

Przepis na 18 porcji

1. Kalafior rozmróz.
2. Orzechy i migdały zblenduj lub rozdrobnij, dodaj miód, 1 i 1/2 łyżkę kakao i wymieszaj. Wyłóż na wyłożoną papierem do pieczenia tortownicę i wyklej dno oraz lekko boki formy (u mnie średnica ok. 26 cm). Umieść w lodówce.
3. Kalafior zblenduj, dodaj jogurty i erytrytol, blenduj razem jakiś czas (ok. 1-2 do 3 minut w zależności od mocy blendera), aż masa uzyska gładką konsystencję.
4. Do masy kalafiorowej dodaj kakao i rozpuszczoną czekoladę (połowa porcji) z połową mleka w kąpielii wodnej lub na niewielkim ogniu (wówczas podgrzej lub nawet zagotuj mleko i wrzuć czekoladę - mieszaj intensywnie do rozpuszczenia). Zblenduj razem.
5. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie i wlej do masy, wymieszaj szybko i wylej masę na spód. Umieść w lodówce na 1-2 godziny.
6. Pozostałą czekoladę rozpuść z pozostałym mlekiem i wylej na ciasto, umieść ponownie w lodówce na conajmniej godzinę.

Zjedz 1 z 18 porcji

Kolacja - 20:00

Kcal: 321 W: 50.9 B: 22.5 T: 4.2 Bł: 10.3 ŁG: 15.9

Buraczane pancakes z jagodowym serkiem

Jogurt Skyr, 1 x Opakowanie (150.0 g)
Burak, 1 x Sztuka (120.0 g)
Czarne jagody, 0.1 x Opakowanie (50.0 g)
Mąka orkiszowa pełnoziarnista, 6.7 x łyżka (100.5 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)
Erytrytol, 6 x łyżeczka (30.0 g)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu), 1 x łyżeczka (3.0 g)
Proszek do pieczenia, 0.7 x łyżeczka (2.1 g)
Mleko 1,5%, 0.5 x Szklanka (120.0 g)

Przepis na 2 porcje

1. Zblenduj wszystkie składniki na gładką konsystencję (z wyjątkiem jogurtu i jagód).
2. Smaż placuszki na rozgrzanej patelni ok. 2-3 minuty z każdej strony, najlepiej pod przykryciem.
3. Jagody rozmróz i wymieszaj z serkiem.
4. Podawaj placuszki z serkiem.

Zjedz 1 z 2 porcji

Suma dnia: Kcal: 1521 W: 205.4g B: 75.6g T: 52.5g Bł: 36.2g ŁG: 82.2

Piątek

Śniadanie - 8:00

Kcal: 324 W: 64.9 B: 10.7 T: 5.4 Bł: 7.7 ŁG: 19.0

Cynamonowa owsianka dyniowa z figą

Płatki owsiane, 4 x łyżka (40.0 g)
Cynamon, 1 x łyżeczka (5.0 g)
Mleko 1,5%, 0.6 x Szklanka (144.0 g)
Puree z dyni, 0.2 x Szklanka (40.0 g)
Figa, 1 x Sztuka (70.0 g)
Miód, 1 x łyżeczka (12.0 g)

Przepis

1. Dynię zblenduj z mlekiem.
2. Płatki ugotuj na mleku dyniowym z dodatkiem cynamonu.
3. Na gotową owsiankę wyłóż plasterki figi i polej miodem.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 201 W: 17.1 B: 13.6 T: 9.9 Bł: 4.6 ŁG: 2.1

Sałatka z brokułem, pomidorem i jajkiem w sosie czosnkowym ze słonecznikiem

Brokuł, 0.2 x Sztuka (100.0 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (120.0 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50.0 g)
Jogurt naturalny, 3 x łyżka (60.0 g)
Pestki słonecznika, 0.5 x łyżka (5.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

Przepis

1. Do jogurtu dodaj wyciśnięty czosnek, majonez, przyprawy (sól, pieprz, oregano, bazylija) i następnie dokładnie wymieszaj.
2. Brokuły wrzuć do osolonego wrzątku, podziel na małe różyczki i gotuj 6-7 minut. Następnie odcedź, wystudź.
3. Pomidory i ugotowane na twardo jajka pokrój na ćwiartki.
4. Brokuły, pomidory i jajka ułóż na przemian na talerzu, a następnie zalej sosem czosnkowym.
5. Całość posyp słonecznikiem, możesz go uprzednio podprażyć na suchej patelni, aż zacznie robić się lekko brązowy i następnie lekko go przestudź.

Obiad - 14:00

Kcal: 517 W: 101.7 B: 17.0 T: 6.2 Bł: 12.0 ŁG: 50.3

Tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem

Dynia, 1.5 x Porcja (300.0 g)
Ciecierzycza gotowana, 9 x Łyżka (180.0 g)
Napój kokosowy, 0.5 x Szklanka (130.0 g)
Bulion warzywny, 0.5 x Szklanka (125.0 g)
Cebula, 1 x Sztuka (100.0 g)
Ryż brązowy, 1.5 x Woreczek (150.0 g)
Szpinak, 2 x Garść (50.0 g)
Imbir świeży, 1 x Plaster (5.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Papryczka chili czerwona, 0.2 x Sztuka (4.0 g)
Papryka ostra w proszku, 1 x Szczypta (1.0 g)
Kurkuma mielona, 0.2 x Łyżeczka (1.0 g)

Przepis na 2 porcje

1. Dynię obierz i pokrój w kostkę, a cebulę w piórka.
2. Na patelnię wlej 2 łyżki mleka kokosowego i dodaj starty czosnek i imbir. Podsmaż, a następnie wrzuć dynię oraz cebulę, dopraw i smaź 2 minuty co chwilę mieszając.
3. Dodaj paprykę w proszku i kurkumę oraz ciecierzycę i kolejne 2 łyżki mleka. Smaż całość przez minutę.
4. Po tym czasie wlej całość mleka i zagotuj. Gotuj wszystko 15 minut co chwilę mieszając. Następnie stopniowo wlej bulion i gotuj 5-10 minut, aż dynia będzie miękka. Na koniec dodaj szpinak i wymieszaj.
5. Ryż ugotuj i podawaj z daniem.
6. Całość posyp posiekaną papryczką.

Zjedz 1 z 2 porcji

Podwieczorek - 17:00

Kcal: 222 W: 31.4 B: 19.3 T: 1.8 Bł: 3.3 ŁG: 11.8

Rzodkiewkowy serek wiejski

Rzodkiewka, 4 x Sztuka (60.0 g)
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (150.0 g)
Chleb żytni, 1 x Kromka (40.0 g)

Przepis

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

Kolacja - 20:00

Kcal: 320 W: 38.6 B: 18.3 T: 13.4 Bł: 9.0 ŁG: 11.1

Cukinia faszerowana po grecku

Cukinia, 1 x Sztuka (300.0 g)
Woda źródlana, 0.3 x Szklanka (75.0 g)
Pomidor koktajlowy, 3 x Sztuka (60.0 g)
Cebula czerwona, 0.3 x Sztuka (30.0 g)
Natka pietruszki, 4 x Łyżeczka (24.0 g)
Komosa ryżowa, 2 x Łyżka (30.0 g)
Oliwki, 1 x Łyżka (15.0 g)
Ser feta, 0.5 x Porcja (25.0 g)
Oliwa z oliwek, 0.3 x Łyżka (3.0 g)
Oregano suszone, 0.7 x Łyżeczka (2.0 g)
Sok z cytryny, 0.3 x Łyżka (1.5 g)
Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)

Przepis

1. Komosę przepłukaj na sitku, następnie zagotuj w opisanej ilości wody i gotuj ok. 10 minut. Po tym czasie zdejmij z ognia i pozwól jej napęcznieć.
2. Cukinię przekrój wzdłuż i wydrąż łyżeczką. Posmaruj ją oliwą z oliwek za pomocą pędzelka, a następnie podpiecz na grillowej patelni przez ok. 6 minut.
3. Cebulę pokrój w cienkie półplasterki, a pomidorki w połówki. Oliwki pokrój w plasterki, a pietruszkę posiekaj. Fetę pokrusz. Wymieszaj wszystko ze sobą w miseczce.
4. Oregano, sól oraz sok z cytryny wymieszaj ze sobą, dodaj kaszę oraz mieszankę warzyw i wymieszaj razem dokładnie.
5. Wypełnij cukinię farszem.

Suma dnia: Kcal: 1584 W: 253.7g B: 78.9g T: 36.7g Bł: 36.6g ŁG: 94.3

Sobota

Śniadanie - 8:00

Kcal: 322 W: 8.0 B: 23.5 T: 21.5 Bł: 2.6 ŁG: 0.8

Frittata z papryką i cukinią

Jajko, 3 x Sztuka (168.0 g)

Cukinia, 0.2 x Sztuka (60.0 g)

Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (70.0 g)

Olej rzepakowy, 0.5 x łyżka (5.0 g)

Oregano suszone, 0.3 x łyżeczka (1.0 g)

Przepis

1. Cukinię i paprykę pokrój w paski i podsmaż na oleju.
2. W miseczce roztrzep jajko i wlej na patelnię. Posyp oregano i podsmaż z dwóch stron.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 279 W: 43.3 B: 7.6 T: 10.9 Bł: 7.3 ŁG: 19.2

Aromatyczna zupa krem z dyni z pestkami słonecznika

Dynia, 2 x Porcja (400.0 g)

Marchew, 3 x Sztuka (135.0 g)

Ziemniak, 2 x Sztuka (140.0 g)

Seler (korzeń), 1 x Plaster (60.0 g)

Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (50.0 g)

Por, 0.3 x Sztuka (42.0 g)

Pestki słonecznika, 2 x łyżka (20.0 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji

Przepis na 2 porcje

1. Dynię wydrąż, obierz i pokrój w kostkę. Połowę (możesz całą) umieść w naczyniu żaroodpornym, polej oliwą i podpiecz w piekarniku w 200 stopniach przez 10-15 minut (aż zrobi się miękka).
2. Włóż do garnka obraną marchew (zostaw jedną), pietruszkę i por oraz seler.
3. Zalej wodą, dopraw wedle uznania i gotuj bulion do miękkości warzyw i owoców.
4. Do gotowego bulionu dodaj obrane pozostałe składniki, gotuj, aż warzywa będą miękkie i zblenduj całość.
5. Dopraw do smaku (u mnie curry, papryka słodka, ostra, imbir - świeży lub w proszku, kurkuma, pieprz).
6. Gotową zupę posyp pestkami słonecznika (możesz je uprzednio uprażyć na suchej patelni, aż zrobią się lekko brązowe).

**Placuszki z Soczewicą i Quinoa z jogurtowym sosem
Tahini z frytkami z batata**

Batata, 2 x Sztuka (400.0 g)
Bulion warzywny, 0.5 x Szklanka (125.0 g)
Komosa ryżowa, 5 x Łyżka (75.0 g)
Jogurt naturalny, 1.3 x Łyżka (26.0 g)
Pasta tahini, 4 x Łyżeczka (24.0 g)
Soczewica, 1.5 x Łyżka (18.0 g)
Cytryna, 0.2 x Sztuka (16.0 g)
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 1 x Łyżka (15.0 g)
Natka pietruszki, 1.3 x Łyżeczka (7.8 g)
Oliwa z oliwek, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Musztarda, 0.3 x Łyżeczka (3.0 g)
Sól, 2 x Szczypta (2.0 g)
Cynamon, 0.4 x Łyżeczka (2.0 g)
Kurkuma mielona, 0.4 x Łyżeczka (2.0 g)
Czosnek, 0.2 x Ząbek (1.0 g)
Koperek, 0.1 x Łyżka (0.5 g)
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (1.0 g)
Kminek, 0.2 x Łyżeczka (1.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Przepis na 2 porcje****PLACUSZKI:**

1. Piekarnik nagrzej do 200 stopni C. Blaszke do pieczenia wyłóż papierem.
2. Komosę oraz soczewicę wypłucz i osusz. Umieść ziarna w garnku z bulionem i doprowadź do wrzenia pod przykryciem.
3. Gotuj ok. 15 minut na wolnym ogniu mieszając od czasu do czasu (jeśli podczas tego czasu ziarna nie wchłoną całego płynu zdejmij przykrycie z garnka i gotuj kolejne 3-5 minut).
4. Odstaw ugotowane ziarna na bok do ostygnięcia.
5. Kiedy mieszanina komosy i soczewicy ostygnie przenieś je do dużej miski. Dodaj pietruszkę, tahini (1,5 łyżeczki), musztardę, kurkumę, kminek, cynamon i szczyptę soli. Wymieszaj całość dobrze, do połączenia składników.
6. Dodaj mąki i wymieszaj dokładnie. Masa powinna być lekko lepka, ale nie mokra, tak by łatwo dało się z niej formować placuszki.
7. Uformuj placuszki i układaj je na wyłożonej papierem blaszce.
8. Całość piecz ok. 15 minut, po czym przelóż placuszki na drugą stronę i piecz kolejne 10 minut.
9. Podawaj z sosem jogurtowym.

FRYTKI:

1. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z oliwą i ulubionymi przyprawami (u mnie papryka słodka, ostra i zioła prowansalskie)
2. Rozłóż słupki równomiernie na blaszce wyłożonej papierem.
3. Piecz frytki w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez ok. 20-25 minut (aż się zarumienią).

SOS:

1. Wymieszaj jogurt, pozostałe tahini, pieprz i posiekany koperek, a następnie umieść sos w lodówce by stężał.

Ciasteczka owsiane z żurawiną

Banan, 1 x Sztuka (120.0 g)

Żurawina suszona, 4 x łyżka (48.0 g)

Płatki owsiane, 4.5 x łyżka (45.0 g)

Morela suszona, 6 x Sztuka (48.0 g)

Zjedz 1 z 3 porcji**Proteinowa Pumpkin Spice Latte**

Napój mleczny proteinowy waniliowy (Pilos) [LIDL],
0.2 x Opakowanie (70.0 g)

Kawa rozpuszczalna Fit King Energy Strong
Karmelowa [ALLNUTRITION], 1.5 x łyżeczka (3.0 g)

Woda źródlana, 0.5 x Szklanka (120.0 g)

Puree z dyni, 0.5 x łyżka (12.5 g)

Imbir mielony, 0.2 x łyżeczka (1.0 g)

Cynamon, 1 x łyżeczka (4.0 g)

Gałka muszkatołowa mielona, 0.2 x łyżeczka (0.8 g)

Erytrytol, 2 x łyżka (20.0 g)

Przepis na 3 porcje

1. Piekarnik nagrzej do 180°C (grzałka góra-dół).
2. Blachę do pieczenia wyłóż papierem.
3. Morelę suszoną posiekaj. Wsyp do miski razem z płatkami owsianymi i żurawiną. Wymieszaj.
4. Dodaj obranego banana. Rozgniatając banana widelcem, wymieszaj dokładnie z resztą składników.
5. Nakładaj łyżką mieszankę bananową, formując okrągłe kształty. Wyrównaj górę.
6. Piecz na złoty kolor około 8-12 minut (w zależności od grubości ciasteczek).
7. Ostudź na kratce.
8. Ciasteczka owsiane przechowywane w szczelnym pojemniku zachowają świeżość przez ok. tydzień.

Przepis

1. Kawę zalej wrzącą wodą i wymieszaj.
2. Do blendera wrzuc pozostałe składniki, zblenduj.

Kalafiorowe kęski z sezamem w sosie słodko kwaśnym

Kalafior, 0.2 x Sztuka (100.0 g)
Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000, 2 x łyżka (30.0 g)
Sos sojowy ciemny, 2 x łyżka (20.0 g)
Syrop klonowy, 2 x łyżka (20.0 g)
Woda źródlana, 1.5 x łyżka (15.0 g)
Ocet ryżowy, 2 x łyżeczka (6.0 g)
Szcypiorek, 1 x łyżeczka (5.0 g)
Olej rzepakowy, 0.5 x łyżeczka (2.5 g)
Sezam (nasiona), 0.5 x łyżka (5.0 g)
Mąka kukurydziana pełnoziarnista żółta, 0.3 x łyżka (3.0 g)
Imbir świeży, 0.6 x Plaster (3.0 g)
Czosnek, 0.6 x Ząbek (3.0 g)
Olej sezamowy, 0.5 x łyżka (3.0 g)
Proszek do pieczenia, 0.3 x łyżeczka (0.9 g)
Sól, 1 x Szczypta (1.0 g)
Mleko 1,5%, 5 x łyżka (50.0 g)

Przepis

1. Rozgrzej piekarnik do 230 stopni.
2. Kalafiora podziel na różyczki i oczyść, a następnie wysusz.
3. Wymieszaj mleko, mąkę, sól i proszek do pieczenia razem w małej misce. Zanurzaj kalafiorowe kęski w mieszaninie, otrząsając nadmiar ciasta.
4. Ułóż kalafiora w jednej warstwie na blaszce posmarowanej olejem.
5. Piec całość ok. 10 minut.
6. Podczas pieczenia kalafiora w małym rondlu połącz sos sojowy, syrop klonowy, ocet ryżowy, olej sezamowy, imbir i czosnek.
7. Całość gotuj na niewielkim ogniu przez ok. 10 minut.
8. Wymieszaj skrobię kukurydzianą i wodę razem w małym pojemniku aż do całkowitego rozpuszczenia skrobi. Dodaj do mieszaniny sosu sojowego i mieszaj dokładnie. Następnie zdejmij z ognia.
9. Wyjmij kalafior z piekarnika zdejmij z blaszki i polej sosem.
10. Umieść z powrotem w piekarniku i piecz jeszcze ok. 5 minut, aż sos stanie się bardziej lepki.
11. Podawaj posyp podprażonym sezamem i posiekany szczypiorkiem.

Suma dnia: Kcal: 1669 W: 239.5g B: 67.4g T: 56.7g Bł: 35.8g ŁG: 93.9

Niedziela

Śniadanie - 8:00

Kcal: 344 W: 33.2 B: 21.3 T: 15.3 Bł: 6.6 ŁG: 11.7

Szakszuka z dynią i jarmużem

Pomidory z puszki, 1.5 x Porcja (150.0 g)

Jajko, 2 x Sztuka (100.0 g)

Dynia, 0.5 x Porcja (100.0 g)

Chleb razowy, 1 x Kromka (30.0 g)

Cebula, 0.3 x Sztuka (30.0 g)

Jarmuż, 1 x Garść (20.0 g)

Szczypiorek, 1 x Łyżeczka (5.0 g)

Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)

Ser feta, 0.1 x Porcja (5.0 g)

Oliwa z oliwek, 0.5 x Łyżeczka (2.5 g)

Czarnuszka (nasiona), 0.5 x Łyżeczka (2.5 g)

Przepis

1. Dynię obierz, pokrój w kosteczkę.
2. Cebulę obierz i posiekaj, a czosnek posiekaj drobno lub przeciśnij przez praskę.
3. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuc dynię. Smaż na niewielkim ogniu 10-15 minut, w zależności od wielkości kostek, aż zacznie się robić miękka.
4. Na patelnię wrzuc czosnek oraz cebulę i smaż całość do zeszklenia. Następnie wrzuc jarmuż i przesmaż całość ok. minuty, aż jarmuż zmniejszy swoją objętość.
5. Dodaj pomidory oraz przyprawy (u mnie zioła prowansalskie, papryka słodka, czosnek granulowany) i duś całość razem aż z pomidorów odparuje woda.
6. W pomidorach zrób 2 wgłębienia i wlej oddzielnie jajka.
7. Duś całość pod przykryciem na niewielkim ogniu ok. 10-15 minut (aż jajka się zetną).
8. Pieczywo przekrój na pół i podsmaż na suchej patelni na niewielkim ogniu na grzanki (możesz także delikatnie natrzeć je oliwą i przyprawami, np. ziołami prowansalskimi i czosnkiem granulowanym).
9. Gotową szakszukę posyp pokruszoną fetą, posiekanym szczypiorkiem oraz czarnuszką. Podawaj z grzankami.

II Śniadanie - 11:00

Kcal: 234 W: 15.7 B: 13.1 T: 14.9 Bł: 1.1 ŁG: 4.3

Camembert pieczony z żurawiną

Ser camembert, 0.5 x Opakowanie (60.0 g)

Dżem bez cukru, 1 x Łyżeczka (15.0 g)

Chleb graham, 0.5 x Kromka (15.0 g)

Przepis

1. Umieść ser na papierze do pieczenia i włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piecz 5-8 minut.
2. Podawaj z dżemem - wybierz żurawinowy.

Gulasz z bakłażana

Pomidor, 6 x Sztuka (720.0 g)
Bakłażan, 2 x Sztuka (400.0 g)
Ciecierzycza gotowana, 8 x Łyżka (160.0 g)
Papryka czerwona, 1 x Sztuka (140.0 g)
Cebula, 1 x Sztuka (100.0 g)
Olej rzepakowy, 4 x Łyżka (40.0 g)
Koncentrat pomidorowy, 1 x Łyżka (25.0 g)
Natka pietruszki, 4 x Łyżeczka (24.0 g)
Papryczka chili czerwona, 1 x Sztuka (20.0 g)
Czosnek, 2 x Ząbek (10.0 g)
Sok z cytryny, 1 x Łyżka (6.0 g)
Papryka słodka w proszku, 0.2 x Łyżeczka (0.6 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Przepis na 2 porcje**

1. Bakłażany umyj i pokrój na plasterki grubości 1 cm. Posyp je solą z obu stron i odłóż na 20-30 minut, aż zbierze się na nich woda.
2. Na dużej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju i podduś cebulę pokrojoną w kosteczkę. Następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż razem chwilę.
3. Dodaj do cebuli paprykę pokrojoną w kosteczkę i posiekaną chili. Smaż ciągle mieszając przez 4 minuty.
4. Bakłażana osusz ręcznikiem papierowym i pokrój w kosteczkę. Dodaj go do pozostałych warzyw wraz z pozostałym olejem. Smaż całość ok. 10 minut co chwilę mieszając.
5. W trakcie smażenia dodaj sok z cytryny i przypraw.
6. Pomidory sparz, a następnie obierz ze skórki i pokrój w ćwiartki (szypułki wykrój). Usuń z pomidora pestki, a miąższ pokrój w kosteczkę. Dodaj pomidory na patelnię.
7. Do całości dodaj koncentrat i wymieszaj. Zagotuj całość, a następnie gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, aż bakłażan będzie miękki.
8. Pod koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.

Śliwki pod orzechową kruszonką

Śliwki, 4 x Sztuka (60.0 g)
Mąka pszenna tortowa typ 450, 2 x Łyżka (26.0 g)
Masło orzechowe, 1 x Łyżeczka (15.0 g)
Erytrytol, 1 x Łyżka (10.0 g)

Przepis

1. Wymieszaj masło z mąką i erytrytolem tak by powstała kruszonka.
2. Śliwki ułóż w naczyniu żaroodpornym przecięte na pół i wydrążone i posyp kruszonką.
3. Piecz w 180 stopniach ok. 20 minut.

Zupa curry z cukinią

Cukinia, 1 x Sztuka (300.0 g)
Pomidor, 1 x Sztuka (120.0 g)
Cebula, 1 x Sztuka (100.0 g)
Marchew, 2 x Sztuka (90.0 g)
Papryka czerwona, 0.5 x Sztuka (90.0 g)
Seler (korzeń), 1 x Plaster (60.0 g)
Pietruszka (korzeń), 1 x Sztuka (50.0 g)
Jogurt naturalny, 2 x Łyżka (40.0 g)
Por, 0.3 x Sztuka (42.0 g)
Natka pietruszki, 4 x Łyżeczka (24.0 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10.0 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5.0 g)
Imbir świeży, 1 x Plaster (5.0 g)
Papryka ostra w proszku, 1 x Szczypta (1.0 g)
Curry, 1 x Szczypta (1.0 g)
Pestki słonecznika, 0.5 x Łyżka (5.0 g)
Ser feta, 2 x Plaster (60.0 g)

Zjedz 1 z 2 porcji**Przepis na 2 porcje**

1. W garnku umieść obrane i pokrojone warzywa (1 marchew, pietruszka, por, seler). Dodaj ulubione przyprawy (np. sól, pieprz, ziele angielskie, lubczyk) i ugotuj bulion.
2. W szerokim garnku na oleju zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodaj drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszaj i chwilę podsmaż.
3. Dodaj obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smaź ok. 2 minuty. Dodaj pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię.
4. Mieszając co chwilę smaź przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodaj curry oraz chili. Możesz pominąć obsmażanie i wrzucić kolejno składniki do bulionu i gotować do miękkości warzyw.
5. Wlej bulion i zagotuj. Gotuj pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw, w międzyczasie dodając obranego i pokrojonego pomidora bez pestek. Dopraw solą.
6. Zmiksuj dodając jogurt.
7. Podawaj posypaną posiekaną natką

Suma dnia: Kcal: 1591 W: 174.0g B: 69.4g T: 77.2g Bł: 38.8g ŁG: 51.9

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA		
Bakalie			Orzechy i nasiona				
<input type="checkbox"/>	Morela suszona	2 x sztuka	16.0 g	<input type="checkbox"/>	Woda źródlana	1.8 x szklanka	437.78 g
<input type="checkbox"/>	Żurawina suszona	3.3 x łyżka	40.0 g	<input type="checkbox"/>		1.5 x łyżka	15.0 g
Grzyby			Orzechy i nasiona				
<input type="checkbox"/>	Kurki	2 x garść	120.0 g	<input type="checkbox"/>	Czarnuszka (nasiona)	0.5 x łyżeczka	2.5 g
<input type="checkbox"/>	Pieczarki	2 x garść	120.0 g	<input type="checkbox"/>	Migdały	0.6 x łyżka	5.56 g
Mrożonki			Orzechy i nasiona				
<input type="checkbox"/>	Kalafior mrożony	0.1 x opakowanie	25.0 g	<input type="checkbox"/>	Nasiona chia	1 x łyżeczka	5.0 g
Nabiał i jaja			Orzechy i nasiona				
<input type="checkbox"/>	Białko serwatkowe (odżywka białkowa)	0.1 x miarka	3.33 g	<input type="checkbox"/>	Orzechy laskowe	1.4 x łyżka	13.89 g
<input type="checkbox"/>	Jajko	12.5 x sztuka	655.0 g	<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie	1.5 x łyżka	17.5 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt Skyr	0.7 x opakowanie	100.0 g	<input type="checkbox"/>	Pestki słonecznika	1.8 x łyżka	17.5 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny	7.7 x łyżka	153.0 g	<input type="checkbox"/>	Sezam (nasiona)	0.5 x łyżka	5.0 g
<input type="checkbox"/>	Mleko 1,5%	2.6 x szklanka	618.67 g	Owoce			
		7.5 x łyżka	75.0 g	<input type="checkbox"/>	Ananas	1.5 x plaster	120.0 g
<input type="checkbox"/>	Napój mleczny proteinowy waniliowy (Pilos) [LIDL]	0.2 x opakowanie	70.0 g	<input type="checkbox"/>	Banan	1.3 x sztuka	160.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser camembert	0.5 x opakowanie	60.0 g	<input type="checkbox"/>	Cytryna	0.1 x sztuka	8.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser feta	1.2 x porcja	60.0 g	<input type="checkbox"/>	Czarne jagody	1 x szklanka	130.0 g
		3 x plaster	90.0 g			0.1 x opakowanie	25.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser kozi twardy	1 x plaster	25.0 g	<input type="checkbox"/>	Figa	3 x sztuka	210.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser kozi twarogowy	1 x łyżka	25.0 g	<input type="checkbox"/>	Jabłko	1 x sztuka	150.0 g
<input type="checkbox"/>	Ser żółty Piórko	1.5 x plaster	15.0 g	<input type="checkbox"/>	Limonka	1 x sztuka	58.0 g
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2.5 x opakowanie	375.0 g	<input type="checkbox"/>	Śliwki	0.5 x garść	40.0 g
Napoje			Przetwory				
<input type="checkbox"/>	Napój kokosowy	0.3 x szklanka	77.5 g	<input type="checkbox"/>	Dżem bez cukru	1 x łyżeczka	15.0 g
<input type="checkbox"/>	Napój migdałowy (niesłodzony)	0.7 x szklanka	175.0 g	<input type="checkbox"/>	Fasola biała z puszki	6 x łyżka	120.0 g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny	0.8 x łyżka	4.5 g	<input type="checkbox"/>	Koncentrat pomidorowy	0.5 x łyżka	12.5 g
			Przyprawy i zioła				
			<input type="checkbox"/>	Curry	1 x łyżeczka	4.0 g	

	5.5 x szczypta	5.5 g	<input type="checkbox"/>	Cukinia	3.4 x sztuka	1170.0 g	
<input type="checkbox"/>	Cynamon	2.7 x łyżeczka	12.5 g	<input type="checkbox"/>	Czosnek	8.7 x ząbek	43.5 g
<input type="checkbox"/>	Gałka muskatowa mielona	0.7 x łyżeczka	3.3 g	<input type="checkbox"/>	Dynia	0.3 x sztuka	270.0 g
<input type="checkbox"/>	Imbir mielony	0.2 x łyżeczka	1.0 g			2.8 x porcja	550.0 g
<input type="checkbox"/>	Kminek	0.1 x łyżeczka	0.5 g	<input type="checkbox"/>	Jarmuż	1 x garść	20.0 g
<input type="checkbox"/>	Koperek	0.6 x łyżka	4.25 g	<input type="checkbox"/>	Kalafior	0.5 x sztuka	250.0 g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma mielona	0.8 x łyżeczka	4.0 g	<input type="checkbox"/>	Marchew	3.8 x sztuka	168.75 g
<input type="checkbox"/>	Majeranek suszony	1 x łyżeczka	4.0 g	<input type="checkbox"/>	Papryczka chili czerwona	0.6 x sztuka	12.0 g
<input type="checkbox"/>	Musztarda	0.2 x łyżeczka	1.5 g	<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	1.4 x sztuka	208.0 g
<input type="checkbox"/>	Natka pietruszki	10.7 x łyżeczka	63.9 g	<input type="checkbox"/>	Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	50.0 g
<input type="checkbox"/>	Ocet balsamiczny	1 x łyżeczka	3.0 g	<input type="checkbox"/>	Pomidor	4.5 x sztuka	540.0 g
<input type="checkbox"/>	Oregano suszone	1 x łyżeczka	3.0 g	<input type="checkbox"/>	Pomidor koktajlowy	8 x sztuka	160.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryka ostra w proszku	1 x szczypta	1.0 g	<input type="checkbox"/>	Por	0.3 x sztuka	42.0 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka w proszku	0.1 x łyżeczka	0.3 g	<input type="checkbox"/>	Puree z dyni	0.2 x szklanka	40.0 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny	0.5 x szczypta	0.5 g			0.5 x łyżka	12.5 g

Ślodycze i przekąski

<input type="checkbox"/>	Cukier kokosowy	1.5 x łyżeczka	7.5 g
<input type="checkbox"/>	Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej)	1.7 x kostka	13.78 g

Tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy	6 x łyżka	60.0 g
		0.5 x łyżeczka	2.5 g
<input type="checkbox"/>	Olej sezamowy	0.5 x łyżka	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	5.6 x łyżka	55.5 g
		0.5 x łyżeczka	2.5 g

Warzywa

<input type="checkbox"/>	Bakłażan	1 x sztuka	200.0 g
<input type="checkbox"/>	Batat	1 x sztuka	200.0 g
<input type="checkbox"/>	Brokuł	0.2 x sztuka	100.0 g
<input type="checkbox"/>	Burak	3.5 x sztuka	380.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula	3.6 x sztuka	370.0 g
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	0.8 x sztuka	80.0 g
<input type="checkbox"/>	Ciecierzycza gotowana	8.5 x łyżka	170.0 g

<input type="checkbox"/>	Rukola	3 x garść	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	8 x sztuka	120.0 g
<input type="checkbox"/>	Seler (korzeń)	1 x plaster	60.0 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica	4.8 x łyżka	69.0 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek	3 x łyżeczka	15.0 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak	7.5 x garść	187.5 g
<input type="checkbox"/>	Ziemniak	5.5 x sztuka	397.5 g

Zbożowe

<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	0.6 x sztuka	36.0 g
<input type="checkbox"/>	Chleb graham	1.5 x kromka	45.0 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy	2 x kromka	70.0 g
<input type="checkbox"/>	Chleb żytni	3 x kromka	100.0 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna pęczak	0.5 x woreczek	50.0 g
<input type="checkbox"/>	Komosa ryżowa	4.5 x łyżka	67.5 g
<input type="checkbox"/>	Mąka kukurydziana pełnoziarnista żółta	0.3 x łyżka	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Mąka orkiszowa pełnoziarnista	3.4 x łyżka	50.25 g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	4.5 x łyżka	67.5 g

<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna tortowa typ 450	2 x łyżka	26.0 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	11.8 x łyżka	117.5 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy	0.8 x woreczek	75.0 g
<input type="checkbox"/>	Tortilla pełnoziarnista	1 x sztuka	60.0 g

Inne

<input type="checkbox"/>	Bulion warzywny	4.5 x szklanka	1105.0 g
<input type="checkbox"/>	Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	0.5 x łyżeczka	1.5 g
<input type="checkbox"/>	Erytrytol	3.6 x łyżka	35.56 g
		3 x łyżeczka	15.0 g
<input type="checkbox"/>	Gerber Deserek w Tubce Jabłko Morela	0 x opakowanie	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Imbir świeży	1.6 x plaster	8.0 g
<input type="checkbox"/>	Kakao (proszek bez dodatku cukru)	0.2 x łyżka	1.94 g
<input type="checkbox"/>	Kawa rozpuszczalna Fit King Energy Strong Karmelowa [ALLNUTRITION]	1.5 x łyżeczka	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Ketchup Kotlin 60% mniej kalorii	0.5 x łyżka	5.0 g
<input type="checkbox"/>	Masło orzechowe	1 x łyżeczka	15.0 g
<input type="checkbox"/>	Miód	2 x łyżeczka	22.0 g
		0.2 x łyżka	3.87 g
<input type="checkbox"/>	Ocet ryżowy	2 x łyżeczka	6.0 g
<input type="checkbox"/>	Ocet winny	0.4 x łyżka	2.4 g
<input type="checkbox"/>	Oliwki	1 x łyżka	15.0 g
<input type="checkbox"/>	Pasta tahini	2 x łyżeczka	12.0 g
<input type="checkbox"/>	Pesto	2 x łyżka	40.0 g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	1 x łyżeczka	3.0 g
<input type="checkbox"/>	Soda oczyszczona	0.5 x łyżeczka	2.5 g
<input type="checkbox"/>	Sos sojowy ciemny	3 x łyżka	30.0 g
<input type="checkbox"/>	Syrop klonowy	4 x łyżka	40.0 g
<input type="checkbox"/>	Sól	3.5 x szczypta	3.5 g
<input type="checkbox"/>	Tofu twarde	4 x plaster	100.0 g
<input type="checkbox"/>	Żelatyna (proszek)	0.1 x łyżka	0.89 g

Wymienniki

PRODUKT

ILOŚĆ

WAGA

PRODUKT

ILOŚĆ

WAGA
