

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Inna Strona Diety

JADŁOSPIS

Nazwa: Jadłospis 1800 kcal - 4 posiłki
Dietetyk: Inna Strona Diety

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Jajecznica ze szpinakiem	Pasta z zielonego groszku z natką pietruszki	Kanapki z serkiem kanapkowym i łośosiem	Jajko na miękko na grzance z guacamole	Surówka wiosenna Tost z serem
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Owsianka z jabłkiem i cynamonem	Sałatka z rukoli i mango z serem feta	Migdałowa owsianka z malinami	Koktajl bananowy z awokado	Placki gryczane z jabłkiem i cynamonem
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Chili con carne z fasolą i ryżem basmati	Makaron z krewetkami i cukinią	Tortilla z kurczakiem i warzywami Gruszka	Dorsz duszony z młodymi warzywami w sosie koperkowo - maślanym Ziemniaki Ogórki małosolne	Makaron ryżowy z tofu i kolendrą
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałatka z kaszy gryczanej z suszonymi pomidorami i twarogiem	Frytki z batatów z sosem jogurtowym	Kasza pęczak z burakiem i fetą	Bruschetta z mozzarellą i oliwkami	Serek wiejski z pomidorem, bazylią i oliwkami Borówki amerykańskie
K: 1810.4 / B: 96.4 T: 72.2 / WP: 173.2 F: 36.7 / WW: 16.6	K: 1806.0 / B: 96.3 T: 68.9 / WP: 179.7 F: 37.8 / WW: 17.8	K: 1824.3 / B: 99.0 T: 76.5 / WP: 167.9 F: 44.7 / WW: 15.7	K: 1797.8 / B: 98.3 T: 68.8 / WP: 174.8 F: 45.6 / WW: 17.6	K: 1819.7 / B: 96.4 T: 75.8 / WP: 171.1 F: 38.3 / WW: 17.1

KOMENTARZ

1. Waga produktów spożywczych podana jest przed obróbką termiczną.
2. Możesz doprawić danie wg własnego uznania.
3. Ilość dodatków smakowych - czosnku, cebuli, papryczki chili, imbiru itp. jest dowolna.
4. Warzywa możesz dowolnie zamieniać, ich ilość możesz zwiększyć. Dotyczy to zwłaszcza sałat, ogórków, cukinii, papryki, pomidorów, rzodkiewki, kiełków. Możesz wykorzystać również mrożonki warzywne.
5. Wzbogacaj potrawę w natkę pietruszki, koperek, szczypiorek, rzeżuchę, kolendrę, bazylię.
6. Możesz przygotować większą ilość porcji, żeby wykorzystać otwarty produkt (np. mozzarellę, fetę itd).

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:443.3 / B:21.5 / T:23.0 / WP:33.1 / F:9.5 / WW:3.4

JAJECZNICA ZE SZPINAKIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Mielona gałka muskatołowa - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rozgrzej olej na patelni i dodaj świeży szpinak, podgrzej aż zmięknie. Do szpinaku możesz dodać czosnek.
2. Wbij jajka, dopraw solą, pieprzem, szczyptą gałki muskatołowej i słodką papryką. Usmaż jajecznicę.
3. Podaj z pieczywem i pomidorami.

Komentarz - Do jajecznicy możesz wykorzystać również szpinak mrożony (100g).

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:463.5 / B:15.2 / T:19.6 / WP:52.6 / F:8.1 / WW:4.3

OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
mleko 2% - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki zalej ciepłym lub zimnym mlekiem i odstaw do napęcznienia. Możesz to zrobić wieczorem.
2. Dodaj jabłko pokrojone w kostkę (lub starte na tarce), cynamon i orzechy włoskie.

Komentarz - Jabłko możesz udusić na niewielkiej ilości wody - będzie słodsze. Płatki możesz ugotować na mleku.

OBIAD 16:00

K:499.4 / B:31.2 / T:14.5 / WP:52.9 / F:11.2 / WW:5.3

CHILI CON CARNE Z FASOLĄ I RYŻEM BASMATI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryczka ostra (chili) - 4 g (0.2 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ryż basmati - 30 g (2 x łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Rozgrzej olej na patelni.
2. Zeszklij cebulę. Pod koniec dodaj czosnek.
3. Dodaj posiekaną papryczkę chili.
4. Dodaj na patelnię mięso (mielone), podsmaż wszystko razem przez kilka minut.
5. Wlej przecier pomidorowy oraz pół szklanki wody.
6. Dodaj sól, pieprz, paprykę i oregano.
7. Duś wszystko razem pod przykryciem przez 30 minut, jeżeli pod koniec pozostanie zbyt dużo płynu, zdejmij pokrywkę i zredukuj sos, ale potrawa nie może być zbyt gęsta.
8. Na koniec dodaj pokrojoną w kostkę paprykę (możesz ją dodać wcześniej, aby się poddusiła), oraz odcedzoną i optukaną czerwoną fasolę. Dopraw.
9. Podaj z ugotowanym ryżem.

SAŁATKA Z KASZY GRYCZANEJ Z SUSZONYMI POMIDORAMI I
TWAROGIEM

Kasza gryczana - 30 g (2.31 x łyżka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżeczka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj i ostudź.

2. Pomidory odsącz z oliwy, pokrój w paseczki.

3. Pokruszony twaróg wymieszaj z kaszą, dodaj pomidory, posiekaną natkę oraz ogórka i rzodkiewkę.

4. Dodaj łyżeczkę oliwy i dopraw do smaku.

SUMA K: 1810.4 B: 96.4 T: 72.2 WP: 173.2 F: 36.7 WW: 16.6

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z NATKĄ PIETRUSZKI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Fasola mung, kiełki - 30 g (2 x łyżka)
Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

SAŁATKA Z RUKOLI I MANGO Z SEREM FETA

Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

OBIAD 16:00

MAKARON Z KREWETKAMI I CUKINIĄ

Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Krewetki tygrysie - 108 g (9 x Sztuka)
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Makaron spaghetti - 70 g (1.4 x Porcja)
Skórka z cytryny (starta) - 6 g (2 x łyżeczka)

KOLACJA 20:00

FRYTKI Z BATATÓW Z SOSEM JOGURTOWYM

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Skyr naturalny - 150 g (1 x Opakowanie)

K:458.4 / B:18.1 / T:16.6 / WP:49.2 / F:18.6 / WW:4.8

Czas przygotowania: 15 minut

1. Groszek gotuj we wrzątku 5 minut, odcedź i przelej zimną wodą.
2. Zmiksuj wszystkie składniki (sok z cytryny wyciśnij), oprócz czosnku (słonecznik możesz uprzyżyć na suchej patelni).
3. Czosnek przeciśnij przez praskę, dodaj do pasty (opcjonalnie, rano możesz pominąć ten składnik).
4. Dopraw pastę do smaku.
5. Jeżeli pasta ma zbyt gęstą konsystencję, dodaj odrobinę zimnej wody.
6. Podaj z pieczywem i warzywami.

K:408.6 / B:20.7 / T:22.1 / WP:29.6 / F:5.7 / WW:3.0

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój mango i fetę w kostkę, pomidorki przekrój na pół.
2. Wymieszaj składniki sałatki, skrop octem balsamicznym i oliwą.

K:565.7 / B:35.6 / T:20.0 / WP:58.8 / F:5.1 / WW:5.8

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al dente. W międzyczasie pokrój cukinię obieraczką na wstążki.
2. Posiekaj czosnek oraz papryczkę chili, wrzuć na zimną oliwę i zacznij podgrzewać. Kiedy oliwa będzie gorąca (uwaga, aby czosnek się nie spalił) wrzuć krewetki i podsmaż. Przesuń krewetki na bok i dodaj cukinię, podsmaż krótko, aby tylko zmiękła. Dodaj ugotowany makaron, masło i wymieszaj. Oprósz solą, pieprzem, skrop sokiem cytrynowym i posyp startą skórką z cytryny.

K:373.3 / B:21.9 / T:10.2 / WP:42.2 / F:8.4 / WW:4.1

Czas przygotowania: 40 minut

1. Batata obierz i pokrój na frytki. Włóż do miski, dodaj oliwę i przyprawy.
2. Wyłóż na blaszkę lub do naczynia żaroodpornego i piecz około 20-30 minut w 180 stopniach, w opcji z termoobiegiem (czas pieczenia dostosuj do swojego piekarnika).
3. Jogurt dopraw według uznania (sól, pieprz, zioła np. koperek, natka, może być również czosnek lub mięta / bazylija) i zjedz z gorącymi batatami.

SUMA K: 1806.0 B: 96.3 T: 68.9 WP: 179.7 F: 37.8 WW: 17.8

ŚNIADANIE 08:00

K:400.7 / B:21.2 / T:17.4 / WP:35.5 / F:9.2 / WW:3.6

KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM I ŁOSOSIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Kalarepa - 80 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Łosoś, wędzony - 50 g (1.67 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rozzponka - 40 g (2 x Garść)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Serek naturalny Piątnica - 50 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo posmaruj serkiem.
2. Ułóż rozzponkę, łososia.
3. Posyp do smaku koperkiem, skrop cytryną.
4. Zjedz z warzywami.

Komentarz - Możesz wybrać łososia wędzonego na ciepło, wędzoną makrelę lub pstrąga. Możesz wybrać serek kanapkowy dowolnej firmy - śmietankowy lub jogurtowy.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:446.7 / B:18.2 / T:18.4 / WP:45.5 / F:16.9 / WW:3.5

MIGDAŁOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Maliny, mrożone - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Migdały - 20 g (1.33 x Łyżka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Kakao niskotłuszczowe - 5 g (0.5 x Łyżka)
mleko 2% - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki zalej gorącym mlekiem, dodaj kakao i maliny, odstaw do napęcznienia.
2. Posyp posiekanymi migdałami.

Komentarz - Płatki możesz również ugotować na mleku.

OBIAD 16:00

K:629.2 / B:46.3 / T:22.0 / WP:57.7 / F:14.3 / WW:5.7

TORTILLA Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kurczaka pokrój na kawałki, dopraw i usmaż.
2. Z jogurtu, czosnku, soli, pieprzu zrób sos czosnkowy.
3. Tortillę podgrzej na suchej patelni, dodaj kurczaka, sos, świeże warzywa i zwiń.

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Do tortilli pasują dowolne warzywa.

KASZA PĘCZAK Z BURAKIEM I FETA

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 30 g (2 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj. Buraka ugotuj lub upiecz.

2. Wymieszaj kaszę z pokrojonym burakiem, dodaj natkę, skrop oliwą.

3. Posyp serem feta.

Komentarz - Możesz kupić już upieczone buraki.

SUMA K: 1824.3 B: 99.0 T: 76.5 WP: 167.9 F: 44.7 WW: 15.7

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:464.2 / B:21.6 / T:23.2 / WP:36.3 / F:10.5 / WW:3.7

JAJKO NA MIĘKKO NA GRZANCIE Z GUACAMOLE

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Kielki brokoła - 16 g (2 x Łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Awokado rozgnieć widelcem i dopraw powstałą pastę (sól, pieprz, chili, sok cytrynowy, czosnek)
2. Chleb piecz i posmaruj pastą.
3. Jajka ugotuj na miękko.
4. Potóż przekrojone jajka na grzankach i udekoruj kielkami.
5. Podaj z warzywami.

Komentarz - Jajka możesz ugotować na twardo i zmiksować z awokado na pastę - dodaj do niej posiekaną dymkę i szczypiorek i dopraw.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:412.4 / B:14.5 / T:14.8 / WP:53.8 / F:5.7 / WW:5.4

KOKTAJL BANANOWY Z AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Kefir - 250 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj składniki. Koktajl możesz rozcieńczyć wodą w razie konieczności.

OBIAD 16:00

K:584.3 / B:43.0 / T:20.3 / WP:49.5 / F:17.5 / WW:5.0

DORSZ DUSZONY Z MŁODYMI WARZYWAMI W SOSIE KOPERKOWO - MAŚLANYM

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki. Oprósź solą i pieprzem, skrop sokiem z cytryny.
2. Rozgrzej olej, wrzuć posiekanego pora i starte warzywa.
3. Podsmaż warzywa, podlej wodą, dodaj masło, wymieszaj. Farsz nie powinien być odparowany zbyt mocno. Na warzywach utóż kawałki ryby, przykryj patelnię pokrywką i duś ok 15 min (lub dłużej).
4. Na koniec dodaj posiekany koperek.

ZIEMNIAKI

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

OGÓRKI MAŁOSOLNE

Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)

Komentarz - Dorsza możesz zastąpić mintajem lub inną białą rybą. Możesz również użyć piersi z kurczaka, wówczas mięso obsmaż na oleju i do mięsa dodaj starte warzywa (dalej postępuj zgodnie z przepisem).

BRUSCHETTA Z MOZZARELLĄ I OLIWKAMI

Bazylia (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Mozzarella light (np. Galbani) - 60 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pomidory sparz, zdejmij skórkę, usuń pestki, posiekaj,

2. Wymieszaj z pokrojoną w małe kawałki mozzarellą, posiekanymi oliwkami oraz bazylią, dopraw solą, pieprzem, możesz dodać sproszkowane suszone pomidory.

3. Chleb opiek na patelni, w piekarniku lub na grillu, na grzankach ułóż pomidory z mozzarellą (możesz całość podgrzać).

SUMA K: 1797.8 B: 98.3 T: 68.8 WP: 174.8 F: 45.6 WW: 17.6

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

K:409.2 / B:14.6 / T:22.6 / WP:31.8 / F:9.3 / WW:3.2

SURÓWKA WIOSENNĄ

Kiełki brokuła - 16 g (2 x łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 90 g (6 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój warzywa, wymieszaj z oliwą.

TOST Z SEREM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Ser, edamski tłusty - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo przelóż serem, zapiecz.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:493.4 / B:23.8 / T:20.1 / WP:50.6 / F:7.0 / WW:4.9

PLACKI GRYZCZANE Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka gryczana - 30 g (2 x łyżka)
Masło ekstra - 15 g (3 x łyżeczka)
Mąka orkiszowa - 15 g (1 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x łyżeczka)
mleko 2% - 30 g (0.12 x Szklanka)
Skyr naturalny - 75 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Białko ubij widelcem.
2. Dodaj do białka żółtko, mąkę, roztopione masło, 2 łyżki mleka, sodę oraz cynamon i odrobinę soli. Jeżeli masa jest zbyt gęsta, dodaj 1-2 łyżki wody.
3. Dodaj połowę startego jabłka.
4. Usmaż placki na suchej patelni (możesz też usmażyć omelet).
5. Podaj z resztą jabłka i jogurtem.

OBIAD 16:00

K:536.4 / B:31.7 / T:20.2 / WP:55.3 / F:14.5 / WW:5.7

MAKARON RYŻOWY Z TOFU I KOLENDRA

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Makaron ryżowy - 50 g (1.25 x Porcja)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Kolendra (świeża) - 8 g (8 x Listek)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x łyżka)
Sok z limonki - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Przygotuj makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ugotuj brokuła.
2. Rozgrzej olej, wrzuc marchewkę pokrojoną w słupki oraz pokrojone w plasterki pieczarki. Podsmaż.
3. Dorzuc tofu pokrojone w kostkę, obsmaż. Pod koniec wyciśnięty czosnek, starty imbir oraz sos sojowy.
4. Wymieszaj z makaronem, posyp kolendrą, oprósz świeżo mielonym pieprzem. Skrop sokiem z limonki.
5. Podaj z brokułem.

Komentarz - Brokuła możesz zastąpić kalafiorem. Kolendrę możesz zamienić na dowolne świeże zioła.

KOLACJA 20:00

K:380.7 / B:26.3 / T:12.9 / WP:33.4 / F:7.5 / WW:3.4

SEREK WIEJSKI Z POMIDOREM, BAZYLIĄ I OLIWKAMI

Bazylija (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pomidora pokrój. Dodaj do serka.
2. Pokrój oliwki i bazylię. Wymieszaj z serkiem.
3. Zjedz z kromką pieczywa.

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Komentarz - Do serka wiejskiego możesz dodać dowolne warzywa.

SUMA K: 1819.7 B: 96.4 T: 75.8 WP: 171.1 F: 38.3 WW: 17.1

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Bazylija (świeża)	10 g	10 x Listek
Borówki amerykańskie	100 g	2 x Garść
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	200 g	0.67 x Sztuka
Czosnek	27 g	5.4 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	80 g	4 x łyżka
Fasola mung, kielki	30 g	2 x łyżka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Imbir	10 g	2 x Plaster
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kalarepa	80 g	0.5 x Sztuka
Kapusta pekińska	150 g	3 x Liść
Kiełki brokuła	32 g	4 x łyżka
Koper ogrodowy	24 g	3 x łyżka
Maliny, mrożone	150 g	0.3 x Opakowanie
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Ogórek	280 g	7 x Sztuka
Ogórki małosolne	400 g	4 x Sztuka
Oliwki czarne	60 g	4 x łyżka
Papryczka ostra (chili)	14 g	0.7 x Sztuka
Papryka czerwona	210 g	1.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	36 g	6 x łyżeczka
Pomidor	540 g	4.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	400 g	20 x Sztuka
Por	70 g	0.5 x Sztuka
Rozponka	40 g	2 x Garść
Rukola	40 g	2 x Garść
Rzodkiewka	150 g	10 x Sztuka
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Skórka z cytryny (starta)	6 g	2 x łyżeczka
Sok z limonki	6 g	1 x łyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x Sztuka
Szczypiorek	10 g	2 x łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Ziemiaki	210 g	3 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny	100 g	5 x łyżka
Kefir	250 g	1 x Opakowanie
Mozzarella light (np. Galbani)	60 g	0.5 x Opakowanie
Ser twarogowy chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	150 g	3 x Porcja
Ser, edamski tłusty	30 g	2 x Plasterek

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Serek naturalny Piątnica	50 g	2 x łyżka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Skyr naturalny	225 g	1.5 x Opakowanie
mleko 2%	430 g	1.72 x Szklanka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	10 g	2.5 x łyżeczka
Cynamon	4 g	0.8 x łyżeczka
Kolendra (świeża)	8 g	8 x Listek
Mielona gałka muszkatołowa	1 g	0.2 x łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x Szczypta
Sól biała	8 g	8 x Szczypta
Tymianek	1 g	0.25 x łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	30 g	2.31 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	30 g	2 x łyżka
Makaron ryżowy	50 g	1.25 x Porcja
Makaron spaghetti	70 g	1.4 x Porcja
Mąka gryczana	30 g	2 x łyżka
Mąka orkiszowa	15 g	1 x łyżka
Płatki owsiane	100 g	10 x łyżka
Ryż basmati	30 g	2 x łyżka
INNE		
Ocet balsamiczny	3 g	1 x łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Proszek do pieczenia	1 g	0.33 x łyżeczka
Sos sojowy ciemny	10 g	1 x łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	90 g	0.5 x Opakowanie
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao niskotłuszczowe	5 g	0.5 x łyżka
Migdały	20 g	1.33 x łyżka
Orzechy włoskie	20 g	1.33 x łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	10 g	1 x łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Porcja
Krewetki tygrysie	108 g	9 x Sztuka
Łosoś, wędzony	50 g	1.67 x Porcja
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	40 g	8 x łyżeczka
Olej rzepakowy	70 g	7 x łyżka
Oliwa z oliwek	40 g	4 x łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	390 g	13 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Mięso z udźca indyka, bez skóry	100 g	1 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	24 g	4 x łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Institute Żywności i Żywienia

