

Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Nazwa: Przykładowy jadłospis
1800 kcal

Dietetyk
kliniczny: Weronika Gajdzik

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Zielone kanapki z serem	Placuszki bananowe z jogurtem	Kolorowe kanapki z serem	Straciatella	Grzanki z awokado i pomidorem oraz jajko na miękko	Jogurtowe placuszki z pomarańczą	Podwójnie pomidorowe tosty z mozzarellą
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Mandarynka i orzechy	Salatka z fetą	Melon z orzechami	Słupki warzywne z pastą serową	Koreczki z melona i szynki parmeńskiej	Salatka z tuńczykiem i pomidorkami	Szybki snack
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Spaghetti pomidorowe	Spaghetti pomidorowe	Potrąwka z kurczaka z cukinią	Potrąwka z kurczaka z cukinią	Łosoś w jarzynach z ryżem	Łosoś w jarzynach z ryżem	Ziemniaki z koperkiem Pieczone udko z kurczaka Surówka z kapusty kiszzonej
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Serek wiejski z warzywami	Jogurt z jagodami	Salatka z melonem i fetą	Jabłko z masłem orzechowym	Serek wiejski z jagodami i cynamonem	Chia pudding z malinami	Salatka Caprese
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Ryż z jabłkiem	Zielone pęczotto	Zielone pęczotto	Salatka z awokado i papryką	Makaron z kremowym sosem z awokado	Kanapki z pastą z tuńczyka	Papryka faszerowana soczewicą

KOMENTARZ

Jadłospis został zaplanowany na 5 posiłków. 3 główne oraz 2 przekąski.

Każdego dnia potrawy dostarczają w sumie 1800 kcal, a w tym około 45% energii pochodzi z węglowodanów, 35% z tłuszczu oraz 20% z białka.

Każdy z głównych posiłków zawiera 6WW, a przekąski mniej niż 1WW.

Śniadanie dostarcza średnio 25% całodiennej energii, drugie śniadanie 10%, obiad 35%, podwieczorek 10% oraz kolacja 20%.

Pamiętaj, że to tylko przykładowy jadłospis. Jeśli nie lubisz części produktów lub potraw, to z łatwością możesz go zmodyfikować. Dodatkowo łatwo możesz zmienić ilość węglowodanów w posiłkach korzystając z tabel WW dostępnych w broszurach dla diabetyków bądź w internecie.

Możesz zamieniać produkty w ramach swojej grupy np. kaszę na ryż lub makaron w mniej więcej takiej samej gramaturze, warzywa na inne, lubiane warzywa także w tej samej ilości. Podobnie możesz zrobić z produktami mlecznymi wymieniając np. kefir na maślankę. W przypadku owoców zwracaj uwagę na to, aby miały podobną ilość węglowodanów. Oczywiście nie oznacza to, że każda kasza lub każde warzywo mają taką samą zawartość poszczególnych makroskładników, ale są to produkty podobne pod względem składu i wymiana spowoduje często niewielkie zmiany.

Powtarzalność posiłków – jak możesz zauważyć niektóre posiłki w jadłospisie powtarzają się przez 2 dni. To ułatwienie dla Ciebie, abyś nie musiał każdego dnia przygotowywać od zera wszystkich 5 posiłków. Jeśli jednak wolisz codziennie gotować coś innego, to zmniejsz ilość składników w tych potrawach o połowę, a w pozostałe dni przygotuj własne propozycje.

Aby nie marnować zakupionych produktów powtarzają się one w kilku potrawach, jednak czasami np. w przypadku melona możesz nie zużyć całego produktu, bo w przeciwnym razie musiałbyś jeść go każdego dnia. Wtedy śmiało możesz go zamrozić i wykorzystać w kolejnym tygodniu lub później.

Pamiętaj też o nawodnieniu! Herbaty, napary, woda, domowa lemoniada dosładzana np. erytrolelem powinny być stałym elementem Twojego dnia. Popijaj je małymi łykami przez cały dzień.

Jeśli masz jakieś pytania lub potrzebujesz porady, śmiało kontaktuj się ze mną pod adresem e-mail: dietetyk.weronikagajdzik@gmail.com

Mam nadzieję, że będzie Ci smakować :)

Poniedziałek

Wskazówka - Jeśli zawsze kupujesz to samo pieczywo, to zważ raz jego kromkę i odnieś wagę do całego jadłospisu. Kromka kromce nie równa i 4 kromki pieczywa w jadłospisie mogą okazać się 2 dużymi lub 3 kromkami Twojego pieczywa

ŚNIADANIE 07:00

ZIELONE KANAPKI Z SEREM

Kiełki brokoła - 24 g (3 x Łyżka)
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Ser, gouda tusty - 45 g (3 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo obtóż serem i warzywami.

Wskazówka - Jeśli chcesz wybrać inny owoc, to możesz zamienić mandarynkę np. na pół pomarańczy, małą szklankę malin/truskawek/jagód, małe jabłko itp.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

MANDARYNKA I ORZECHY

Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x Łyżka)
Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz owoc i orzechy

Informacja - Dla Twojej wygody obiady gotujesz raz, a jesz je przez 2 dni

OBIAD 13:00

SPAGHETTI POMIDOROWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser, parmezan - 24 g (3 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)

Makaron spaghetti - 150 g (3 x Porcja)

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj makaron

2. Pokrój cebulę i czosnek i podsmaż je na tłuszczu. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso.

3. Dołóż pomidory i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.

4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.

5. Całość posyp parmezanem.

PODWIECZOREK 16:00

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI

Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę. Szczypiorek posiekaj.

2. Wymieszaj serek z warzywami i posyp nasionami.

KOLACJA 19:00

RYŻ Z JABŁKIEM

Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Ryż basmati - 50 g (3.33 x łyżka)

Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

2. Jabłko zetrzyj na tarce i podduś w garnku.

3. Ryż podaj z jabłkami, polej je jogurtem i posyp cynamonem. Na wierzch dodaj płatki migdałów.

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

PLACUSZKI BANANOWE Z JOGURTEM

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj blenderem banana, jajko, mąkę, proszek do pieczenia.
2. Smaż placuszki na patelni bez dodatku tłuszczu na złoty kolor z obu stron.
3. Placuszki posyp migdałami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

SAŁATKA Z FETA

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
Sałata - 50 g (10 x Liść)
Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Kielki brokoła - 24 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Warzywa i ser pokrój, sałatę porwij na kawałki.
3. Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw i skrop oliwą.

OBIAD 13:00

SPAGHETTI POMIDOROWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

JOGURT Z JAGODAMI

Czarne jagody, mrożone - 30 g (0.3 x Opakowanie)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj wszystkie składniki.

Wskazówka - Możesz używać różne rodzaje soczewicy, w zależności, którą masz w domu: zieloną, czerwoną, brązową

KOLACJA 19:00

ZIELONE PĘCZOTTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza jęczmienna, pęczak - 100 g (6.67 x łyżka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Brokuły, mrożone - 400 g (0.89 x Opakowanie)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Soczewica zielona - 50 g (4.17 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę i czosnek podsmaż na oliwie, dodaj kaszę i soczewicę, zalej wodą i duś pod przykryciem.
2. Gdy kasza wchłonie już trochę wody dodaj warzywa i dalej duś. W razie potrzeby dodawaj więcej wody.
3. Dopraw potrawę solą, pieprzem, papryką, kurkumą. Jeśli chcesz, dodaj także inne, ulubione przyprawy.

Środa

ŚNIADANIE 07:00

KOLOROWE KANAPKI Z SEREM

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 45 g (3 x Plasterek)
Suszone pomidory - 7 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo obtóż sałatą, serem i warzywami. Na koniec posiekaj suszonego pomidora i posyp kanapki jego kawałkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

MELON Z ORZECHAMI

Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x Łyżka)
Melon - 100 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Obierz i pokrój melona.
2. Zjedz go z orzechami.

OBIAD 13:00

POTRAWKA Z KURCZAKA Z CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza gryczana niepalona (biała) - 150 g (11.54 x Łyżka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
Curry - 4 g (4 x Szczypta)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój w kostkę mięso, pieczarki i cukinię. Przeciśnij czosnek przez praskę, cebulę posiekaj i zetrzyj marchew na grubych oczkach.
2. Podsmaż kurczaka i zdejmij z patelni.
3. Na oliwie podsmaż czosnek i cebulę, gdy się zeszkłą dodaj cukinię. Po chwili dodaj także pieczarki i marchew. Duś z przyprawami. Na koniec dodaj jogurt i wymieszaj. Dopraw.
4. Potrawkę podaj z kaszą.

PODWIECZOREK 16:00

SALAATKA Z MELONEM I FETA

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Sałata - 50 g (10 x Liść)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyzeczka)
Melon - 70 g (0.35 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Melona, ser i pomidora pokrój w kostkę. Sałatę porwij na mniejsze części.
2. Wymieszaj je w misce. Całość polej octem balsamicznym i dopraw do smaku pieprzem i solą.

KOLACJA 19:00

ZIELONE PĘCZOTTO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

STRACIATELLA

Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x łyżeczka)
Orzechy włoskie - 5 g (0.33 x łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 50 g (5 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki owsiane i pokruszone orzechy podpraż na suchej patelni.
2. Czekoladę posiekaj lub zetrzyj na tarce i wymieszaj z jogurtem. Jeśli chcesz możesz dodać erytrol dla bardziej słodkiego smaku.
3. Podaj jogurt z płatkami i pokrojonym kiwi.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

SŁUPKI WARZYWNE Z PASTĄ SEROWĄ
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Fetę rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem. Dodaj posiekane suszone pomidory.
2. Ogórkowe słupki zjedz z pastą.

OBIAD 13:00

POTRAWKA Z KURCZAKA Z CUKINIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

JABŁKO Z MASŁEM ORZECHOWYM
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Masło orzechowe - 22 g (1.47 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoc i posmaruj masłem orzechowym.

KOLACJA 19:00

SALATKA Z AWOKADO I PAPRYKĄ
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Sałata - 50 g (10 x Liść)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój awokado, paprykę, sałatę porwij na mniejsze kawałki.
2. Jogurt wymieszaj z posiekanym koperkiem i polej pozostałe składniki. Wymieszaj i dopraw solą, pieprzem, czosnkiem granulowanym.
3. Sałatkę zjedz z pieczywem, z którego możesz przygotować grzanki.

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

GRZANKI Z AWOKADO I POMIDOREM ORAZ JAJKO NA MIĘKKO

Awokado - 56 g (0.4 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 2 g (0.33 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Cebula - 20 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Awokado rozgnieć, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną cebulkę i sok z cytryny.
2. Z chleba zrób grzanki.
3. Grzanki posmaruj pastą z awokado i nałóż plastry pomidora.
4. Jajko ugotuj na miękko i zjedz z grzankami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

KORECZKI Z MELONA I SZYNKI PARMEŃSKIEJ

Szynka parmeńska (Prosciutto) - 60 g (4 x Plaster)
Ocet balsamiczny - 9 g (3 x Łyżeczka)
Melon - 100 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Melona pokrój w kostkę i owiń plasterkami szynki.
2. Wbij wykałaczki i skrop octem balsamicznym.

OBIAD 13:00

ŁOSOŚ W JARZYNACH Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Ryż basmati - 130 g (8.67 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 200 g (2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę dopraw według uznania.
2. Jarzyny umyj, obierz i zetrzyj na grubych oczkach. Dodaj oliwę, passatę i dopraw.
3. Kawałki ryby utóż w naczyniu żaroodpornym warstwami na zmianę z warzywami.
4. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 30-40 minut.
5. Ugotuj ryż i zjedz z rybą w warzywach.

PODWIECZOREK 16:00

SEREK WIEJSKI Z JAGODAMI I CYNAMONEM

Czarne jagody, mrożone - 70 g (0.7 x Opakowanie)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Serek wymieszaj z jagodami i dopraw cynamonem.
2. Całość posyp migdałami.

KOLACJA 19:00

MAKARON Z KREMOWYM SOSEM Z AWOKADO

Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Makaron penne - 70 g (1 x Szklanka)
Sok cytrynowy - 20 g (3.33 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Awokado zmiksuj z jogurtem, sokiem z cytryny i czosnkiem. Dopraw do smaku.
2. Makaron ugotuj, przed podaniem polej kremowym sosem i posyp pomidorkami.

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

JOGURTOWE PLACUSZKI Z POMARAŃCZĄ

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko, mąkę, proszek do pieczenia, erytrol i 3 łyżki jogurtu dokładnie razem wymieszaj na jednolitą masę.
2. Placuszki smaż na patelni bez dodatku tłuszczu.
3. Podawaj z cząstkami pomarańczy. Całość polej resztą jogurtu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I POMIDORKAMI

Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x łyżeczka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Sałata - 50 g (10 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pomidorki przekrój na pół, sałatę porwij na kawałki.
2. Wymieszaj z tuńczykiem, kiełkami.
3. Polej oliwą, dopraw do smaku świeżo mielonym pieprzem i oregano.

OBIAD 13:00

ŁOSOŚ W JARZYNACH Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



Wskazówka - Najlepiej przygotuj ten posiłek dzień wcześniej

PODWIECZOREK 16:00

CHIA PUDDING Z MALINAMI

Nasiona chia - 15 g (3 x łyżeczka)
Erytrol / Erytrytol - 5 g (1 x łyżeczka)
Maliny, mrożone - 60 g (0.12 x Opakowanie)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Nasiona chia wymieszaj z jogurtem, dodaj erytrol i odstaw na kilka godzin do lodówki.
2. Dodaj owoce. Całość posyp migdałami.

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x łyżka)
Musztarda - 20 g (2 x łyżeczka)
Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ogórki i szczypiorek posiekaj, a następnie wymieszaj z resztą składników. Dopraw solą, pieprzem.
2. Pastę nakładaj na pieczywo.

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

PODWÓJNIE POMIDOROWE TOSTY Z MOZZARELLĄ

Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Suszone pomidory - 7 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pomidory pokrój w cienkie plastry. Suszonego pomidora posiekaj.
2. Na chlebie utóż pomidory, kawałki suszonego pomidora i ser.
3. Całość zapiecz w piekarniku przez kilka minut.
4. Zapiekanki posyp szczypiorkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

SZYBKI SNACK

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

OBIAD 13:00

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Ziemniaki, wczesne - 315 g (4.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Udko zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu. Możesz też dodać swoje ulubione przyprawy.
2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta, kiszona - 100 g (0.91 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jabłko i marchew zetrzyj na tarce. Kapustę i cebulę posiekaj.
2. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw solą, pieprzem i dodaj oliwę oraz erytrol.

PODWIECZOREK 16:00

SAŁATKA CAPRESE

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Sałata - 50 g (10 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i utóż na liściach sałaty.
2. Posyp oregano.

Wskazówka - Jeśli chcesz, aby papryka była bardziej miękka, możesz podpiec ją bez farszu przez około 10 minut, po czym dodatkowo piec ją według przepisu

KOLACJA 19:00

PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 30 g (2.5 x Łyżka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Na patelni podsmaż na oliwie cebulę z obranym ze skórki pomidorem i posiekanymi suszonymi pomidorami. Dodaj ugotowaną soczewicę.
3. Gdy farsz się potęczy wymieszaj go z ugotowaną kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylię).
4. Napelnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 10 - 15 minut.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Brokuły, mrożone	400 g	0.89 x Opakowanie
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	100 g	1 x Opakowanie
Czosnek	35 g	7 x Ząbek
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kapusta, kiszona	100 g	0.91 x Szklanka
Kiełki brokuła	48 g	6 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	24 g	3 x Łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Maliny, mrożone	60 g	0.12 x Opakowanie
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Melon	270 g	1.35 x Porcja
Ogórek zielony (długi)	180 g	1 x Sztuka
Ogórki, kiszone	180 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	220 g	11 x Sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Por	140 g	1 x Sztuka
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Salata	290 g	58 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Soczewica czerwona, nasiona suche	30 g	2.5 x Łyżka
Soczewica zielona	50 g	4.17 x Łyżka
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Szczypiorek	40 g	8 x Łyżeczka
Ziemniaki, wczesne	315 g	4.5 x Sztuka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny	800 g	40 x Łyżka
Ser typu "Feta"	150 g	3 x Porcja
Ser, gouda tłusty	90 g	6 x Plasterek
Ser, mozzarella	120 g	8 x Porcja
Ser, parmezan	24 g	3 x Łyżka
Serek wiejski (light)	300 g	2 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	5 g	1.25 x Łyżeczka
Curry	4 g	4 x Szczypta
Cynamon	4 g	0.8 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypta
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	7 g	1.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	4 g	1.33 x Łyżeczka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	150 g	11.54 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	145 g	9.67 x Łyżka
Makaron penne	70 g	1 x Szklanka
Makaron spaghetti	150 g	3 x Porcja
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	120 g	8 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	50 g	5 x Łyżka
Ryż basmati	180 g	12 x Łyżka
INNE		
Czekolada gorzka	30 g	5 x Kostka
Erytrol / Erytrytol	17 g	3.4 x Łyżeczka
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	15 g	5 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	100 g	1 x Porcja
Proszek do pieczenia	2 g	0.67 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	22 g	1.47 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	50 g	5 x Łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	60 g	4 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	5 g	0.5 x Łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Szynka parmeńska (Prosciutto)	60 g	4 x Plaster
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Łosoś, świeży	200 g	2 x Porcja
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	125 g	12.5 x Łyżka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	25 g	4.17 x Łyżka
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	720 g	24 x Kromka

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywności

