

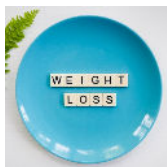


HEALTHY BODY ROLAND PISZCZELOK  
DIETETYKA WWW.PLANDIETY.PL

# PLAN ŻYWIENIOWY



Bezpłatna Dieta

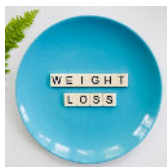


### Zalecenia żywieniowe - Otyłość

Otyłość to ogólnoustrojowy, przewlekły stan chorobowy. Charakteryzuje się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, prowadzącym do zaburzeń fizjologicznych i biochemicznych organizmu oraz problemów psychologicznych i socjologicznych. Następstwem tych zmian jest zwiększone ryzyko chorób układu krążenia, nowotworów złośliwych i innych schorzeń, skracających oczekiwaną długość życia.

### Zalecenia dietetyczne

1. Posiłki spożywaj regularnie i staraj się nie podjadać między nimi.
2. Zadbaj o odpowiednią kompozycję posiłków, każdy powinien składać się ze źródeł białka, tłuszczów, węglowodanów.
3. Wypijaj co najmniej 2 litry wody dziennie.
4. Spożywaj dużo warzyw i owoców:
  - minimum 400 gramów dziennie,
  - jedz warzywa do każdego posiłku, owoce w 1-3 posiłkach,
  - przynajmniej połowa warzyw powinna być zjedzona w surowej postaci.
5. Wprowadź do diety produkty pełnoziarniste: pieczywo, mąki, kasze, ryże, makarony, płatki.
6. Ogranicz spożywanie soli do 1 łyżeczki dziennie (5 gramów):
  - sól w diecie zastąp świeżymi lub suszonymi ziołami,
  - unikaj słonych przekąsek i żywności wysokoprzetworzonej,
  - ogranicz spożywanie wędlin, pasztetów, konserw na poczet świeżego mięsa, drobiu i ryb,
  - ziemniaki, kasze, ryże i makarony gotuj w niesolonej wodzie lub dodaj niewielką ilość soli pod koniec gotowania,
  - zwracaj uwagę na etykiety produktów i ilość zawartego w nich sodu,
  - spożywaj wody niskosodowe.
7. Ogranicz spożywanie nasyconych kwasów tłuszczowych:
  - wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne do 2% tłuszczu,
  - mięso czerwone jedz maksymalnie kilka razy w miesiącu,
  - spożywaj chudy drób bez skóry.
8. Jedz chude mięsa i wędliny, a 2 razy w tygodniu zastąp mięso rybami i raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.
9. Używaj odpowiednich technik kulinarnych:
  - gotowanie,
  - gotowanie na parze,
  - pieczenie w folii lub w rękawie,
  - duszenie.
10. Unikaj słodczy, alkoholu i zrezygnuj z palenia papierosów.
11. Ogranicz kolorowe napoje gazowane. Wybieraj wodę mineralną, herbaty ziołowe i owocowe. Sporadycznie koktajle owocowe, przecierane soki warzywne, kompoty domowe.



12. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te, które są najmniej przetworzone i mają jak najprostszy skład.

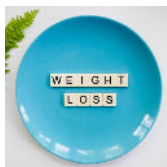
13. Nie podjadaj i nie przejadaj się.

14. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze i dokładnie przeżuвай każdy kęs.

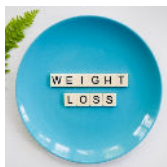
15. Wprowadź w życie lub zwiększ aktywność fizyczną.

#### Produkty zalecane i niezalecane

GRUPA PRODUKTÓW	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2% tłuszczu, mleczne napoje fermentowane (kefiry, jogurty, maślanki) do 2 % tłuszczu, chude i półtłuste białe sery, light, serki twarogowe	tłuste mleko, mleko skondensowane, śmietany i śmietanki, sery: tłuste, topione, pleśniowe, brie, camembert, roquefort
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, makaron razowy, ryż brązowy, płatki: owsiane, jaglane, jęczmienne, żytnie, otręby, kasza: jaglana, bulgur, gryczana, krakowska, jęczmienna	jasne pieczywo i cukiernicze, słodzone musli i płatki śniadaniowe, mąka oczyszczona, kasza manna i kukurydziana, biały ryż, jasne makarony (pszenne, ryżowe)
Ryby i owoce morza	Ryby morskie i słodkowodne	Ryby wędzone i w oleju, konserwy rybne, panierowane paluszki rybne
Mięso i wędliny	chude mięsa (drób bez skóry, cielęcina, chuda wołowina i wieprzowina) i chude wędliny (drobiowe, szynki gotowane, polędwica)	tłuste mięsa (kaczka, gęś, barania, konserwy mięsne, tłuste wędliny, podroby, salami, kielbasy, parówki, kabanosy)
Warzywa	wszystkie	w panierce, smażone, z tłustymi sosami
Owoce	wszystkie	kandyzowane i w syropach
Tłuszcze	oleje roślinne, masło, miękka margaryna	słonina, smalec, podgardle, boczek, twarda margaryna, olej kokosowy i palmowy
Jaja	na miękko, na twardo, w koszulce, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości, jajecznica na parze	smażone na tłuszczu, z dużą ilością sosu lub majonezu



GRUPA PRODUKTÓW	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Orzechy i nasiona	wszystkie	solone, w panierkach, w czekoladzie
Przyprawy	świeże i suszone zioła, mieszanki przypraw bez soli	sól, kostki rosółowe, gotowe sosy, płynne przyprawy wzmacniające smak.
Zupy	na wywarach z chudych mięs lub warzywnych, delikatnie zabielaone mlekiem do 2% tłuszczu lub jogurtem	instant, zabielaone śmietaną, zagęszczane zasmażką, na tłustych wywarach kostnych
Napoje	woda, soki owocowe i warzywne w ograniczonych ilościach, bez cukru: herbata, kawa, kawa zbożowa, napary ziołowe, kompoty, kakao, lemoniada	słodkie gazowane i niegazowane, energetyzujące, alkoholowe, nektary, syropy, czekolada do picia
Słodycze i przekąski	gorzka czekolada (minimum 70% kakao), musy i sorbety bez cukru, przeciera owocowe, jogurt naturalny z owocami i owocowy bez cukru, niskosłodzone dżemy, galaretki i kisiele bez cukru, domowe wypieki, słodziki: ksylitol, erytrol, stewia	cukier (biały, brązowy, trzcinowy, kokosowy), miód, syrop z agawy i klonowy, tłuste słodycze: ciastka, ciasta, czekolady, batony, chałwa, pączki, faworki, cukierki, słone przekąski: paluszki, chipsy, krakersy, prażynki, nachosy, chrupki
Dania gotowe	zupy krem, gotowe dania na patelnię, mix mrożonych owoców i warzyw, mieszanka nasion roślin strączkowych i kasz, instant owsianki, przeciera i pasty warzywne	smażenie na głębokim tłuszczu, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem

 **piątek****► Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 14.34g, T: 13.75g, W o.: 86.59g)**

Owsianka stracciatella (E: 514kcal, B o.: 14.34g, T: 13.75g, W o.: 86.59g)

1 porcja

- Len, nasiona - 1/5 łyżki (2g)
- Banan - 1 sztuka (130g)
- Borówki, mrożone - 1/6 opakowania (50g)
- Czekolada gorzka - 2 kostki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Banana obrać i pokroić w plasterki. Czekoladę posiekać. Płatki zalać wrzątkiem, zostawić na kilka minut. Następnie dodać jogurt naturalny, pokrojonego w plasterki banana i posiekaną czekoladę, wymieszać. Posypać siemieniem lnianym i dodać np. borówki.

**► II śniadanie (E: 183kcal, B o.: 15.97g, T: 3.82g, W o.: 22.17g)**

Serek wiejski z pomidorem i oregano (E: 183kcal, B o.: 15.97g, T: 3.82g, W o.: 22.17g)

1 porcja

- Chleb żytni - 2/3 kromki (22g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (105g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Serek wiejski, 2% tłuszczu - 6 i 1/4 łyżki (124g)

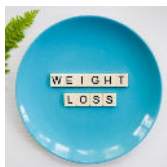
**Sposób przygotowania:**

Serek wiejski wymieszać z pomidorem i oregano, doprawić do smaku. Podawać z pieczywem

**► Obiad (E: 729kcal, B o.: 46.29g, T: 26.05g, W o.: 85.24g)**

Kurczak w sosie mango-curry z ryżem (E: 729kcal, B o.: 46.29g, T: 26.05g, W o.: 85.24g)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (159g)
- Cebula - 1 sztuka (106g)
- Czosnek - 2 i 1/4 ząbka (11g)
- Mango - 1/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (11ml)
- Orzechy laskowe - 1/2 garści (16g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (106g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (42g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (53g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Marchewkę, jedną cebulę, pietruszkę, 2 ząbki czosnku pokroić w kostkę, wrzucić do rondelka, zalać szklanką wody. Doprawić do smaku solą, pieprzem, kurkumą, bazylią, przyprawą curry. Gotować do miękkości warzyw pod przykryciem, tak by powstało około 3/4 szklanki bulionu warzywnego. Kurczaka, drugą cebulę i paprykę pokroić w paski, smażyć na łyżce oliwy (w pierwszej kolejności smażyć kurczaka, około 7 minut, dodać cebulę, paprykę i smażyć jeszcze 10 minut). W osobnym rondelku na łyżce oliwy podsmażyć 2 ząbki czosnku, dodać pokrojone w kostkę mango i dusić pod przykryciem 5 minut. Jeżeli mango jest bardzo dojrzałe, szybko przyjmie konsystencję kremu, jeśli jednak jest twardsze, zmiksować całość po 7 minutach. Sos mango połączyć z kurczakiem, podawać z ugotowanym ryżem. Orzechy laskowe podprażyć na suchej, gorącej patelni, posiekać i posypać danie.

## ► Kolacja (E: 364kcal, B o.: 14.44g, T: 22.16g, W o.: 26.59g)

Jajko na twardo z ogórkiem kiszonym (E: 364kcal, B o.: 14.44g, T: 22.16g, W o.: 26.59g)

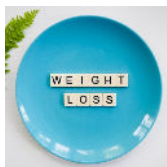
1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 i 1/3 sztuki (71g)
- Szcypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Chleb żytni - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Majonez - 3/4 łyżki (18g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/3 sztuki (85g)

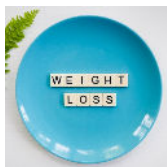


### Sposób przygotowania:

Ugotować jajko na twardo (8-10 minut), ostudzić, obrać, przekroić na połówki, posmarować majonezem i posypać szczypiorkiem. Podawać z ogórkiem i pieczywem.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1790 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	220.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.23 g	<b>Sód:</b>	2687.42 mg
<b>Potas:</b>	3743.25 mg	<b>Wapń:</b>	747.83 mg
<b>Fosfor:</b>	1630.68 mg	<b>Magnez:</b>	468.47 mg
<b>Witamina A:</b>	2176.47 µg	<b>Retinol:</b>	309.26 µg
<b>β-karoten:</b>	11279.32 µg	<b>Witamina D:</b>	1.3 µg
<b>Witamina E:</b>	18.43 mg	<b>Tiamina:</b>	1.43 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.13 mg	<b>Niacyna:</b>	31.51 mg
<b>Witamina B6:</b>	3.16 mg	<b>Foliany:</b>	526.2 µg
<b>Witamina B12:</b>	3.13 µg	<b>Witamina C:</b>	251.01 mg



sobota

**► Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 22.05g, T: 20.6g, W o.: 61.13g)**

Kanapka z szynką i surówką z pomidorów (E: 514kcal, B o.: 22.05g, T: 20.6g, W o.: 61.13g)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb żytni - 3 kromki (105g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 4 plastry (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Surówka z pomidorów: pomidory pokroić w plasterki. Dodać posiekany szczypiorek. Dodać oliwę, zioła z pieprzem. Skropić sokiem z cytryny. Dokładnie wymieszać. Chleb posmarować masłem i położyć na nim szynkę. Podawać z sałatką.

**► II śniadanie (E: 180kcal, B o.: 5.6g, T: 2.46g, W o.: 37.19g)**

Koktajl owsiany z malinami (E: 180kcal, B o.: 5.6g, T: 2.46g, W o.: 37.19g)

1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (71g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (59g)
- Maliny - 1 garść (71g)
- Płatki owsiane - 1 i 1/4 łyżki (12g)



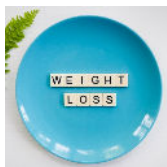
Sposób przygotowania:

Zblendować razem wszystkie składniki.

**► Obiad (E: 729kcal, B o.: 46.29g, T: 26.05g, W o.: 85.24g)**

Kurczak w sosie mango-curry z ryżem (E: 729kcal, B o.: 46.29g, T: 26.05g, W o.: 85.24g)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (159g)
- Cebula - 1 sztuka (106g)
- Czosnek - 2 i 1/4 ząbka (11g)
- Mango - 1/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (11ml)
- Orzechy laskowe - 1/2 garści (16g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (106g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (42g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (53g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Marchewkę, jedną cebulę, pietruszkę, 2 ząbki czosnku pokroić w kostkę, wrzucić do rondelka, zalać szklanką wody. Doprawić do smaku solą, pieprzem, kurkumą, bazylią, przyprawą curry. Gotować do miękkości warzyw pod przykryciem, tak by powstało około 3/4 szklanki bulionu warzywnego. Kurczaka, drugą cebulę i paprykę pokroić w paski, smażyć na łyżce oliwy (w pierwszej kolejności smażyć kurczaka, około 7 minut, dodać cebulę, paprykę i smażyć jeszcze 10 minut). W osobnym rondelku na łyżce oliwy podsmażyć 2 ząbki czosnku, dodać pokrojone w kostkę mango i dusić pod przykryciem 5 minut. Jeżeli mango jest bardzo dojrzałe, szybko przyjmie konsystencję kremu, jeśli jednak jest twardsze, zmiksować całość po 7 minutach. Sos mango połączyć z kurczakiem, podawać z ugotowanym ryżem. Orzechy laskowe podprażyć na suchej, gorącej patelni, posiekać i posypać danie.

## ► Kolacja (E: 362kcal, B o.: 12.93g, T: 16.97g, W o.: 42.95g)

Kanapka z serem pleśniowym, papryką i ogórkiem (E: 362kcal, B o.: 12.93g, T: 16.97g, W o.: 42.95g)

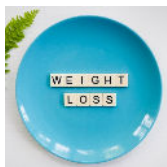
1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 i 1/4 kromki (75g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/3 sztuki (85g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (43g)
- Ser pleśniowy, lazur błękitny - 1 i 2/3 plastra (32g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (7g)



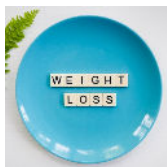
### Sposób przygotowania:

Pieczywo posmarować masłem. Ułożyć na nim ser oraz paprykę i pokrojonego w plasterki ogórka.



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1785 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	226.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.33 g	<b>Sód:</b>	2670.3 mg
<b>Potas:</b>	3730.15 mg	<b>Wapń:</b>	479.37 mg
<b>Fosfor:</b>	1355.67 mg	<b>Magnez:</b>	437.87 mg
<b>Witamina A:</b>	2315.41 µg	<b>Retinol:</b>	155.67 µg
<b>β-karoten:</b>	13024.14 µg	<b>Witamina D:</b>	0.24 µg
<b>Witamina E:</b>	20.53 mg	<b>Tiamina:</b>	1.55 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.57 mg	<b>Niacyna:</b>	35.79 mg
<b>Witamina B6:</b>	3.38 mg	<b>Foliany:</b>	553.96 µg
<b>Witamina B12:</b>	1.18 µg	<b>Witamina C:</b>	352.9 mg

**niedziela****► Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 33.48g, T: 3.08g, W o.: 99.5g)**

Kanapka z białym serem, rzodkiewką i szczypiorkiem (E: 538kcal, B o.: 33.48g, T: 3.08g, W o.: 99.5g)

2 porcje

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni jasny - 4 i 1/4 kromki (148g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rzodkiewka - 12 i 2/3 sztuki (190g)
- Ser twarogowy chudy - 4 i 1/4 plastra (128g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować serkiem twarogowym. Rzodkiewki pokroić w plasterki i ułożyć na kanapce. Posypać posiekanym szczypiorkiem, pieprzem i solą.

**► II śniadanie (E: 176kcal, B o.: 7.21g, T: 8.15g, W o.: 20.01g)**

Sałatka z arbuzem i fetą (E: 176kcal, B o.: 7.21g, T: 8.15g, W o.: 20.01g)

1 porcja

- Arbuza - 2/3 plastra (201g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 2/3 łyżeczki (3g)
- Pistacje - 1/3 garści (9g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (24g)

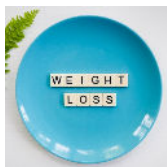
**Sposób przygotowania:**

Arbuza pokroić w kostkę, przełożyć do miseczki i posypać serem oraz pokrojonymi pistacjami. Do całości dodać kilka listków świeżej mięty.

**► Obiad (E: 704kcal, B o.: 37.04g, T: 39.4g, W o.: 50.96g)**

Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą i cukinią (E: 704kcal, B o.: 37.04g, T: 39.4g, W o.: 50.96g)

1 porcja



- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 6 i 1/4 plastra (125g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



## Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, osuszyć, obrać ze skóry i pokroić w plastry. Na rozgrzanym oleju podsmażyć cukinię, dodać pokrojone pomidory, sól i świeżo mielony pieprz. Makaron ugotować al dente. Wymieszać makaron z warzywami i pokrojoną w kostkę mozzarellą. Gotowe danie udekorować przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi.

**► Kolacja (E: 364kcal, B o.: 8.82g, T: 11.32g, W o.: 61.48g)**

Sałatka z selera naciowego z jabłkiem i rodzynkami (E: 364kcal, B o.: 8.82g, T: 11.32g, W o.: 61.48g)

2 porcje

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (14g)
- Jabłko - 1 i 1/3 sztuki (252g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/4 łyżki (64g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rodzynki, suszone - 3/4 garści (22g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (210g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

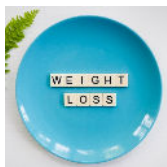


## Sposób przygotowania:

Seler i zielone twarde jabłko umyć, pokroić w dość drobną kostkę, dodać rodzynki i jogurt. Dorzucić uprażone na patelni orzechy włoskie, sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszać.

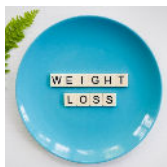
**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1782 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	231.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.29 g	<b>Sód:</b>	3771.83 mg
<b>Potas:</b>	3712.33 mg	<b>Wapń:</b>	1285.67 mg
<b>Fosfor:</b>	1369.64 mg	<b>Magnez:</b>	235.36 mg



## Wartości odżywcze

<b>Witamina A:</b>	775.26 µg	<b>Retinol:</b>	261.58 µg
<b>β-karoten:</b>	3089 µg	<b>Witamina D:</b>	0.68 µg
<b>Witamina E:</b>	9.43 mg	<b>Tiamina:</b>	0.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.76 mg	<b>Niacyna:</b>	7.19 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.85 mg	<b>Foliany:</b>	315.54 µg
<b>Witamina B12:</b>	4.59 µg	<b>Witamina C:</b>	167.89 mg



## poniedziałek

### ► Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 14.78g, T: 15.35g, W o.: 87.24g)

Płatki żytnie z bananem i orzechami (E: 528kcal, B o.: 14.78g, T: 15.35g, W o.: 87.24g)

1 porcja

- Płatki żytnie - 6 łyżek (60g)
- Orzechy włoskie - 1/2 garści (16g)
- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)



Sposób przygotowania:

Płatki wymieszać z pokruszonymi orzechami, plasterkami banana i miodem. Całość poleć jogurtem.

### ► II śniadanie (E: 179kcal, B o.: 14.62g, T: 1.69g, W o.: 29.05g)

Twarożek z warzywami (E: 179kcal, B o.: 14.62g, T: 1.69g, W o.: 29.05g)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 i 1/4 łyżki (6g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 1/4 kromki (44g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (9g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 i 3/4 sztuki (28g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



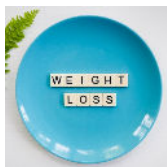
Sposób przygotowania:

Ser twarogowy rozgnieść widelcem i połączyć z jogurtem naturalnym. Do twarożku dodać pokrojone w kostkę ogórki, rzodkiewkę, posiekany szczypiorek, natkę pietruszki oraz posiekane listki mięty. Całość doprawić solą morską i pieprzem. Gotowy twarożek udekorować listkiem mięty. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym.

### ► Obiad (E: 704kcal, B o.: 37.04g, T: 39.4g, W o.: 50.96g)

Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą i cukinią (E: 704kcal, B o.: 37.04g, T: 39.4g, W o.: 50.96g)

1 porcja



- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 6 i 1/4 plastra (125g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, osuszyć, obrać ze skóry i pokroić w plastry. Na rozgrzanym oleju podsmażyć cukinię, dodać pokrojone pomidory, sól i świeżo mielony pieprz. Makaron ugotować al dente. Wymieszać makaron z warzywami i pokrojoną w kostkę mozzarellą. Gotowe danie udekorować przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi.

## ► Kolacja (E: 359kcal, B o.: 15.24g, T: 12.69g, W o.: 53.21g)

Warzywna kanapka (E: 359kcal, B o.: 15.24g, T: 12.69g, W o.: 53.21g)

1 porcja

- Szcypiorek - 4 łyżki (20g)
- Chleb żytni razowy - 1 i 1/3 kromki (48g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (34g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/3 sztuki (82g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (85g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Pomidory suszone na słońcu - 2 i 3/4 plastra (20g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 2 i 1/3 łyżki (24g)



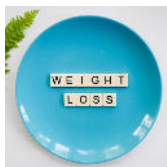
### Sposób przygotowania:

Słonecznik zalać gorącą wodą i odstawić na godzinę. Odcedzić. Przełożyć nasiona do blendera, dodać suszone pomidory, natkę pietruszki, szczypiorek, czosnek – zmiksować składniki na gładką masę. Oplukać i pokroić ogórki kiszony, rzodkiewkę, czerwoną paprykę, świeżego ogórka. Posmarować chleb pastą. Podawać z warzywami.

foto: Pinterest.com

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1770 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	220.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.23 g	<b>Sód:</b>	3385.62 mg
<b>Potas:</b>	3946.1 mg	<b>Wapń:</b>	1292.65 mg
<b>Fosfor:</b>	1698.81 mg	<b>Magnez:</b>	463.13 mg
<b>Witamina A:</b>	1352.25 µg	<b>Retinol:</b>	248.2 µg
<b>β-karoten:</b>	6678.15 µg	<b>Witamina D:</b>	0.58 µg
<b>Witamina E:</b>	18.3 mg	<b>Tiamina:</b>	1.14 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.79 mg	<b>Niacyna:</b>	10.59 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.93 mg	<b>Foliany:</b>	350.97 µg
<b>Witamina B12:</b>	4.33 µg	<b>Witamina C:</b>	263.6 mg



wtorek

**► Śniadanie (E: 541kcal, B o.: 21.85g, T: 15.84g, W o.: 82.92g)**

Kanapka z jajkiem, warzywami i oliwkami (E: 541kcal, B o.: 21.85g, T: 15.84g, W o.: 82.92g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 i 1/4 sztuki (111g)
- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 1 łyżka (22g)
- Cebula - 1/2 sztuki (56g)
- Chleb żytni jasny - 3 i 1/3 kromki (117g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (67g)
- Pomidor - 1 sztuka (178g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pomidora, ogórka i cebulę pokroić w kostkę i wymieszać dodając majeranek i bazylię. Na kanapce ułożyć pokrojone w plasterki jajko i sałatkę z pomidora i ogórka. Na wierzch ułożyć połówki oliwek.

**► II śniadanie (E: 181kcal, B o.: 15.7g, T: 2.11g, W o.: 26.25g)**

Leśny koktajl (E: 181kcal, B o.: 15.7g, T: 2.11g, W o.: 26.25g)

1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (33g)
- Borówki, mrożone - 1/8 opakowania (28g)
- Maliny - 1/2 garści (33g)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (11g)
- Serek wiejski, 1% tłuszczu - 5 i 1/2 łyżki (110g)



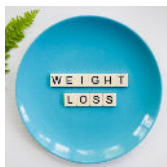
Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ze sobą zmiksować.

**► Obiad (E: 694kcal, B o.: 40.7g, T: 37.97g, W o.: 56.93g)**

Łosoś pieczony z ryżem (E: 694kcal, B o.: 40.7g, T: 37.97g, W o.: 56.93g)

1 porcja



- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Limonka - 1 sztuka (100g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Nasiona sezamu, łuskane - 1 łyżka (10g)



## Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do 190 stopni. Limonki dokładnie wyszorować w ciepłej wodzie i pokroić na cienkie plasterki. Na folii aluminiowej rozłożyć plasterki limonki, ułożyć na nich łososia skórą do dołu. Rybę przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Na łososiu ułożyć pozostałe plasterki limonki i skropić oliwą z oliwek. Całość zawinąć szczelnie w folię i włożyć do piekarnika na około 15 - 20 minut. Upieczonego łososia podawać z brązowym ryżem i ugotowanym kalafiosem posypanym prażonym sezamem.

**► Kolacja (E: 370kcal, B o.: 15.48g, T: 15.25g, W o.: 44.41g)**

Sałatka makaronowa z suszonymi pomidorami i parmezanem (E: 370kcal, B o.: 15.48g, T: 15.25g, W o.: 44.41g)

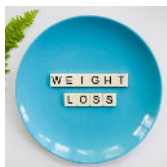
1 porcja

- Ser, parmezan - 1 i 1/3 plastra (12g)
- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/2 szklanki (45g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (4g)
- Olej lniany - 1/3 łyżki (4ml)
- Przecier pomidorowy - 1/4 łyżki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 3 plastry (21g)

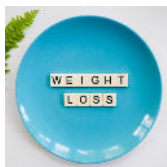


## Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu, al dente. Suszone pomidory pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do miski z ugotowanym wcześniej makaronem. Cebulę pokroić wedle uznania i również wrzucić do miski. Miód, musztardę, olej oraz przecier pomidorowy wymieszać razem tworząc domowy sos, doprawić pieprzem. Słonecznik uprażyć na patelni i dorzucić do miski. Całość wymieszać i posypać tartym parmezanem.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1786 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	210.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.94 g	<b>Sód:</b>	2533.46 mg
<b>Potas:</b>	3047.05 mg	<b>Wapń:</b>	558.72 mg
<b>Fosfor:</b>	1447.38 mg	<b>Magnez:</b>	334.38 mg
<b>Witamina A:</b>	651.93 µg	<b>Retinol:</b>	401.5 µg
<b>β-karoten:</b>	1477.75 µg	<b>Witamina D:</b>	21.42 µg
<b>Witamina E:</b>	12.29 mg	<b>Tiamina:</b>	1.48 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.71 mg	<b>Niacyna:</b>	19.99 mg
<b>Witamina B6:</b>	3.02 mg	<b>Foliany:</b>	425.75 µg
<b>Witamina B12:</b>	10.17 µg	<b>Witamina C:</b>	255.24 mg



## środa

## ► Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 29.79g, T: 22.44g, W o.: 55.39g)

Jajecznica z szynką (E: 519kcal, B o.: 29.79g, T: 22.44g, W o.: 55.39g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



## Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w piórka, szynkę w paski, szczypiorek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i szynkę i chwilę podsmażyć. Dodać pieprz i sól. Wbić jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. Jajecznicę posypać szczypiorkiem. Podawać z pomidorami oraz chlebem razowym.

## ► II śniadanie (E: 180kcal, B o.: 3.62g, T: 1.4g, W o.: 40.35g)

Sałatka owocowa z otrębami i miodem (E: 180kcal, B o.: 3.62g, T: 1.4g, W o.: 40.35g)

1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (29g)
- Kiwi - 2/3 sztuki (44g)
- Mango - 1/7 sztuki (35g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Otręby żytnie - 2/3 łyżki (5g)
- Pomarańcza - 1/8 sztuki (35g)



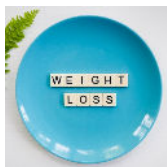
## Sposób przygotowania:

Owoce umyć, osuszyć i obrać. Banana, kiwi i pomarańczę pokroić w kostkę, a mango w plasterki. Pokrojone owoce wymieszać z jogurtem naturalnym, miodem i otrębami żytnimi.

## ► Obiad (E: 721kcal, B o.: 38.58g, T: 27.71g, W o.: 85.49g)

Kasza z fasolką i tofu (E: 721kcal, B o.: 38.58g, T: 27.71g, W o.: 85.49g)

1 porcja



- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (11g)
- Ser sojowy, tofu - 9 i 1/2 plastra (191g)
- Fasola szparagowa - 2 i 1/3 garści (212g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (53g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 2/3 łyżki (32g)



#### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Na patelni rozgrzać olej, następnie włożyć pokrojone w kosteczkę tofu, smażyć przez ok. 4 minuty. Fasolkę ugotować. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i posypać podprażonymi pestkami dyni.

### ► Kolacja (E: 370kcal, B o.: 15.48g, T: 15.25g, W o.: 44.41g)

Sałatka makaronowa z suszonymi pomidorami i parmezanem (E: 370kcal, B o.: 15.48g, T: 15.25g, W o.: 44.41g)

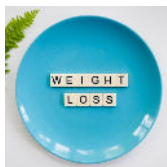
1 porcja

- Ser, parmezan - 1 i 1/3 plastra (12g)
- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/2 szklanki (45g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (4g)
- Olej lniany - 1/3 łyżki (4ml)
- Przepier pomidorowy - 1/4 łyżki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 3 plastry (21g)

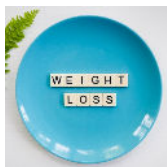


#### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu, al dente. Suszone pomidory pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do miski z ugotowanym wcześniej makaronem. Cebulę pokroić wedle uznania i również wrzucić do miski. Miód, musztardę, olej oraz przepier pomidorowy wymieszać razem tworząc domowy sos, doprawić pieprzem. Słonecznik uprażyć na patelni i dorzucić do miski. Całość wymieszać i posypać tartym parmezanem.

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1790 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	225.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.9 g	<b>Sód:</b>	1745.05 mg
<b>Potas:</b>	4313.38 mg	<b>Wapń:</b>	943.34 mg
<b>Fosfor:</b>	1612.23 mg	<b>Magnez:</b>	805.61 mg
<b>Witamina A:</b>	1289.57 µg	<b>Retinol:</b>	304.66 µg
<b>β-karoten:</b>	5846.92 µg	<b>Witamina D:</b>	1.74 µg
<b>Witamina E:</b>	20.1 mg	<b>Tiamina:</b>	1.08 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.83 mg	<b>Niacyna:</b>	16.8 mg
<b>Witamina B6:</b>	2.53 mg	<b>Foliany:</b>	587.61 µg
<b>Witamina B12:</b>	2.07 µg	<b>Witamina C:</b>	261.51 mg



## czwartek

► **Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 13.58g, T: 10.54g, W o.: 103.08g)**

Płatki z borówkami (E: 538kcal, B o.: 13.58g, T: 10.54g, W o.: 103.08g)

2 porcje

- Borówka amerykańska - 4 i 1/3 garści (222g)
- Miód pszczeni - 3/4 łyżki (22g)
- Płatki owsiane - 6 i 2/3 łyżki (66g)
- Maślanka pełnomleczna - 2/3 szklanki (134ml)



## Sposób przygotowania:

Do miseczki wsypać borówki, posypać płatkami. Połączyć maślanką i miodem.

► **II śniadanie (E: 181kcal, B o.: 10.2g, T: 3.86g, W o.: 27.43g)**

Kanapka z łososiem (E: 181kcal, B o.: 10.2g, T: 3.86g, W o.: 27.43g)

1 porcja

- Chleb żytni jasny - 1 i 1/4 kromki (45g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Łosoś, wędzony - 1/3 opakowania (38g)
- Sok z cytryny, świeży - 1 i 1/3 łyżki (8ml)
- Sałata zielona, liście - 1 i 1/4 liścia (6g)



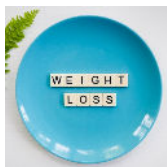
## Sposób przygotowania:

Na kanapkę położyć wędzonego łososia i poszarpaną sałatę. Łososia do smaku skropić sokiem z cytryny i posypać pieprzem oraz koperkiem.

► **Obiad (E: 722kcal, B o.: 33.73g, T: 24.94g, W o.: 90.79g)**

Makaron z warzywami na patelni i mięsem mielonym (E: 722kcal, B o.: 33.73g, T: 24.94g, W o.: 90.79g)

1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 3 łyżeczki (45g)
- Makaron razowy, świderki - 1 szklanka (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/4 opakowania (100g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)



#### Sposób przygotowania:

Mięso podsmażyć z przyprawami. Dorzucić warzywa, podlać wodą i dusić do miękkości warzyw. Dodać koncentrat i posiekany czosnek. Podać z ugotowanym al dente makaronem.

---

### ► Kolacja (E: 358kcal, B o.: 21.72g, T: 25.65g, W o.: 10.83g)

Sałatka z szynką parmeńską i suszonymi pomidorami (E: 358kcal, B o.: 21.72g, T: 25.65g, W o.: 10.83g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 3/4 łyżki (15g)
- Pomidor koktajlowy - 2 i 3/4 sztuki (58g)
- Roszponka - 1 i 1/4 garści (29g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 2 i 1/4 plastra (44g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2/3 łyżki (7g)
- Szynka parmeńska - 2 i 1/4 plastra (33g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Pomidory suszone w oleju - 2 i 3/4 plastra (20g)



#### Sposób przygotowania:

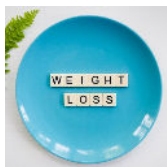
Roszponkę umyć i ułożyć w miseczce.

Dodać suszone pomidory, pokrojoną mozzarellę, szynkę parmeńską, pomidory koktajlowe, oliwki.

Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny i szczyptą soli.

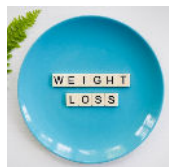
Polać sałatkę, posypać pestkami słonecznika.

---



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1799 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	232.13 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.44 g	<b>Sód:</b>	2019.07 mg
<b>Potas:</b>	2428.39 mg	<b>Wapń:</b>	556.65 mg
<b>Fosfor:</b>	1335.5 mg	<b>Magnez:</b>	381.3 mg
<b>Witamina A:</b>	565.31 µg	<b>Retinol:</b>	151.6 µg
<b>β-karoten:</b>	2727.98 µg	<b>Witamina D:</b>	7.06 µg
<b>Witamina E:</b>	7.53 mg	<b>Tiamina:</b>	1.5 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1 mg	<b>Niacyna:</b>	13.64 mg
<b>Witamina B6:</b>	1.49 mg	<b>Foliany:</b>	107.51 µg
<b>Witamina B12:</b>	3.63 µg	<b>Witamina C:</b>	59.47 mg



## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



### Produkty zbożowe

Chleb żytni	177g (5 kromek)
Chleb żytni jasny	310g (8 i 3/4 kromki)
Chleb żytni razowy	237g (6 i 3/4 kromki)
Kasza jęczmienna, pęczak	53g (1/2 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	100g (1 szklanka)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	90g (1 szklanka)
Makaron razowy, świderki	100g (1 szklanka)
Otręby żytnie	5g (2/3 łyżki)
Płatki owsiane	129g (12 i 3/4 łyżki)
Płatki żytnie	60g (6 łyżek)
Ryż brązowy	151g (3/4 szklanki)



### Warzywa

Cebula	318g (3 sztuki)
Cebula czerwona	40g (1/3 sztuki)
Cukinia	200g (1/3 sztuki)
Czosnek	30g (6 ząbków)
Fasola szparagowa	212g (2 i 1/3 garści)
Kalafior	200g (1 porcja)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)
Kukurydza, konserwowa	32g (1 i 2/3 łyżki)
Marchew	96g (2 i 1/4 sztuki)
Ogórek	110g (2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	252g (4 i 1/4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	15g (3/4 łyżki)
Oliwki zielone, marynowane i konserwowe	22g (1 łyżka)
Papryka czerwona	340g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	84g (1 sztuka)
Pietruszka, liście	14g (2 i 1/3 łyżeczki)

Pomidor	1303g (7 i 2/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	258g (12 i 3/4 sztuki)
Pomidory suszone na słońcu	20g (2 i 3/4 plastra)
Pomidory suszone w oleju	62g (8 i 3/4 plastra)
Przecier pomidorowy	8g (1/2 łyżki)
Roszonka	29g (1 i 1/4 garści)
Rzodkiewka	238g (15 i 3/4 sztuki)
Sałata zielona, liście	6g (1 i 1/4 liścia)
Seler naciowy	210g (1/2 sztuki)
Szczypiorek	68g (13 i 2/3 łyżki)



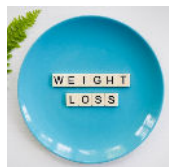
### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	507g (25 i 1/3 łyżki)
Ser parmezan	24g (2 i 2/3 plastra)
Ser pleśniowy, lazur błękitny	32g (1 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	178g (6 plasterów)
Ser typu "Feta"	24g (1/8 kostki)
Ser mozzarella, pełne mleko	294g (14 i 2/3 plastra)
Maślanka pełnomleczna	134ml (2/3 szklanki)
Serek wiejski, 2% tłuszczu	124g (6 i 1/4 łyżki)
Serek wiejski, 1% tłuszczu	110g (5 i 1/2 łyżki)



### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	282g (5 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	318g (1 i 2/3 sztuki)
Szynka delikatesowa z kurczaka	60g (4 plastry)
Szynka parmeńska	33g (2 i 1/4 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	40g (2 i 2/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	100g (2/3 porcji)



 **Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	17g (1 i 2/3 plastra)
Olej lniany	8ml (3/4 łyżki)
Olej rzepakowy	35ml (3 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	44ml (4 i 1/3 łyżki)

 **Cukier, słodczyce i przekąski**

Czekolada gorzka	20g (2 kostki)
Miód pszczeni	50g (2 łyżki)

 **Ryby i owoce morza**

Łosoś, świeży	150g (3/4 sztuki)
Łosoś, wędzony	38g (1/3 opakowania)

 **Owoce, orzechy i nasiona**

Arbuz	201g (2/3 plastra)
Banan	364g (3 sztuki)
Borówka amerykańska, mrożona	78g (1/4 opakowania)
Borówka amerykańska, surowa	222g (4 i 1/3 garści)
Cytryna	20g (1/4 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	11g (1 łyżka)
Jabłko	252g (1 i 1/3 sztuki)
Kiwi	44g (2/3 sztuki)
Len, nasiona	2g (1/5 łyżki)
Limonka	100g (1 sztuka)
Maliny	104g (1 i 1/2 garści)
Mango	195g (2/3 sztuki)
Nasiona słonecznika, łuskane	47g (4 i 2/3 łyżki)
Orzechy laskowe	32g (1 garść)
Orzechy włoskie	30g (1 garść)
Pomarańcza	35g (1/8 sztuki)
Rodzynki	22g (3/4 garści)
Nasiona sezamu, łuskane	10g (1 łyżka)
Pistacje	9g (1/3 garści)

 **Napoje**

Sok z cytryny	11ml (1 i 3/4 łyżki)
---------------	----------------------

 **Przyprawy**

Bazylia, suszona	3g (3 łyżeczki)
Curry, w proszku	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Majonez	18g (3/4 łyżki)
Mięta pieprzowa, świeża	5g (1 łyżeczka)
Musztarda	8g (3/4 łyżeczki)
Oregano, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	2g (1 szczypta)
Pieprz czarny	15g (15 szczypt)
Sól biała	14g (14 szczypt)

 **Produkty vege/vegan**

Ser sojowy, tofu	191g (9 i 1/2 plastra)
------------------	------------------------

 **Dania gotowe**

Warzywa na patelnię, mieszanka	100g (1/4 opakowania)
--------------------------------	-----------------------

<b>piątek</b>	<b>sobota</b>	<b>niedziela</b>	<b>poniedziałek</b>	<b>wtorek</b>	<b>środa</b>	<b>czwartek</b>
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka stracciatella	Kanapka z szynką i surówką z pomidorów	Kanapka z białym serem, rzodkiewką i szczypiorkiem	Płatki żytnie z bananem i orzechami	Kanapka z jajkiem, warzywami i oliwkami	Jajecznica z szynką	Płatki z borówkami
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek wiejski z pomidorem i oregano	Koktajl owsiany z malinami	Salatka z arbuzem i fetą	Twarożek z warzywami	Leśny koktajl	Salatka owocowa z otrębami i miodem	Kanapka z łososiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kurczak w sosie mango-curry z ryżem	Kurczak w sosie mango-curry z ryżem	Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą i cukinią	Makaron pełnoziarnisty z mozzarellą i cukinią	Łosoś pieczony z ryżem	Kasza z fasolką i tofu	Makaron z warzywami na patelni i mięsem mielonym
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Jajko na twardo z ogórkiem kiszonym	Kanapka z serem pleśniowym, papryką i ogórkiem	Salatka z selera naciowego z jabłkiem i rodzynkami	Warzywna kanapka	Salatka makaronowa z suszonymi pomidorami i parmezanem	Salatka makaronowa z suszonymi pomidorami i parmezanem	Salatka z szynką parmeńską i suszonymi pomidorami