

PLAN TYGODNIA

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
ZAPIEKANE GRAHAMKI Z PIECZARKAMI I MOZZARELLĄ	BANANOWE PLACUSZKI Z RICOTTY	JAJKO NA MIĘKKO Z GRZANKAMI Z FETA	DOMOWE BELRISO	KANAPKI Z SERKIEM, ŁOSOSIEM WĘDZONYM, RUKOLĄ I AWOKADO	KASZA MANNA Z BANANEM I ORZECHAMI	TORTILLA Z JAJECZNICĄ I AWOKADO
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
TWAROŻEK Z ŁOSOSIEM I SZCZYPIORKIEM	KANAPKA Z JAJKIEM I WARZYWAMI	CYNAMONOWY MUS JABŁKOWY	KOKTAJL Z AWOKADO	SALAATKA Z RZODKIEWEK I FETY	TWAROŻEK Z SUSZONYMI POMIDORAMI I BAZYLIĄ	OWOCOWE SMOOTHIE Z BAZYLIĄ
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z MIĘSEM MIELONYM	MAC'N'CHEESE	KASZOTTO Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM	UDKO PIECZONE Z DYNIĄ I ZIEMNIAKAMI	RYŻ Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI PODANY NA MOZZARELLI	ŁOSOŚ W SOSIE FETA Z BROKUŁAMI I RYŻEM	SALAATKA Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I GRZANKAMI
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
TIRAMISU	CHIA Z LEKKIM OWOCOWYM MUSEM	KOKTAJL A'LA SNICKERS	SALAATKA Z KUSKUSEM I BROKUŁAMI	SMOOTHIE POMARAŃCZOWO- BANANOWE	SEREK STRACIATELLA	PLACUSZKI Z JABŁKAMI
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
SALAATKA Z SEREM ŻÓŁTYM I TUŃCZYKIEM	KAJZERKA Z MASŁEM, SEREM BIAŁYM I WĘDLINĄ	SALAATKA Z RUKOLĄ I KURCZAKIEM	KLUSKI LENIWE Z BANANAMI	SALAATKA CAPRESE	ŚLIWKOWO- CZEKOLADOWE TRUFLE	ZIEMNIAKI FASZEROWANE PIECZARKAMI Z SOSEM CZOSNKOWYM
KCAL: 1958 BIAŁKO: 141 G TŁUSZCZ: 81 G WĘGLOWODANY: 184 G	KCAL: 1968 BIAŁKO: 87 G TŁUSZCZ: 71 G WĘGLOWODANY: 259 G	KCAL: 1922 BIAŁKO: 106 G TŁUSZCZ: 71 G WĘGLOWODANY: 240 G	KCAL: 1970 BIAŁKO: 122 G TŁUSZCZ: 64 G WĘGLOWODANY: 242 G	KCAL: 1942 BIAŁKO: 93 G TŁUSZCZ: 89 G WĘGLOWODANY: 207 G	KCAL: 1995 BIAŁKO: 94 G TŁUSZCZ: 72 G WĘGLOWODANY: 262 G	KCAL: 2036 BIAŁKO: 95 G TŁUSZCZ: 88 G WĘGLOWODANY: 232 G

DZIEŃ 1

KCAL 1958; BIAŁKO 141 G; TŁUSZCZ 81 G; WĘGLOWODANY 184 G

ŚNIADANIE

KCAL: 499.6 B: 22.9 G W: 60.8 G T: 20.8 G

DANIA

ZAPIEKANE GRAHAMKI Z PIECZARKAMI I MOZZARELLĄ

SKŁADNIKI:

✓ BUŁKA GRAHAMKA	1 X SZTUKA	90 G
✓ SER MOZZARELLA	0.5 X SZTUKA	62.5 G
✓ PIECZARKI	1 X GARŚĆ	60 G
✓ SZCZYPIOREK	1 X ŁYŻKA	5 G
✓ KECZUP	1 X ŁYŻKA	20 G
✓ SÓL	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

PIECZARKI POKROJONE W PLASTERKI I POSZATKOWANĄ CEBULĘ PODSMAŻYĆ NA PATELNI NA ROZGRZANEJ OLIWIE. DOPRAWIĆ SOLĄ, PIEPRZEM. BUŁKĘ PRZEKROIĆ, POŁOŻYĆ NA POŁÓWKACH FARSZ Z PATELNI, POSYPAĆ STARTĄ MOZZARELLĄ I PIEC W NAGRZANYM DO 180 STOPNI PIEKARNIKU PRZEZ OK 8-10 MINUT. POSYPAĆ SZCZYPIORKIEM. POŁĄCZ DOBREJ JAKOŚCI KECZUPEM.

II ŚNIADANIE

KCAL: 207.4 B: 32.2 G W: 6 G T: 6.1 G

DANIA

TWAROŻEK Z ŁOSOSIEM I SZCZYPIORKIEM

SKŁADNIKI:

✓ SER TWAROGOWY CHUDY	100 X GRAM	100 G
✓ JOGURT NATURALNY	2 X ŁYŻKA	40 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ ŁOSOŚ WĘDZONY	50 X GRAM	50 G
✓ SZCZYPIOREK	1 X ŁYŻKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

SER ROZDROBNIĆ, WYMIESZAĆ Z JOGURTEM, SZCZYPIORKIEM, SOLĄ I PIEPRZEM. ŁOSOSIA ROZDROBNIĆ. SKŁADNIKI POŁĄCZYĆ, WYMIESZAĆ.

OBIAD

KCAL: 607.1 B: 36.8 G W: 62.4 G T: 26.7 G

DANIA

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z MIĘSEM MIELONYM

SKŁADNIKI:

✓ MAKARON PEŁNOZIARNISTY	60 X GRAM	60 G
✓ MIĘSO MIELONE Z INDYKA	100 X GRAM	100 G
✓ CEBULA	0.5 X SZTUKA	50 G
✓ CZOSNEK	1 X ZĄBEK	5 G
✓ POMIDORY Z PUSZKI	1 X SZKLANKA	240 G
✓ SER ŻÓŁTY	1 X PLASTER	20 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ MAJERANEK SUSZONY	1 X ŁYŻECZKA	4 G
✓ TYMIANEK SUSZONY	0.5 X ŁYŻKA	1.25 G
✓ OLIWA Z OLIWEK	1 X ŁYŻKA	10 G

PRZYGOTOWANIE:

MAKARON UGOTOWAĆ WG PRZEPISU NA OPAKOWANIU. CEBULĘ I CZOSNEK OBRĄĆ, DROBNO POKROIĆ. ROZGRZAĆ OLIWĘ NA PATELNI, PRZESMAŻYĆ CEBULĘ WRAZ Z CZOSNKIEM. PO CHWILI DODAĆ MIĘSO. SMAŻYĆ, CO CHWILĘ MIESZAJĄC, BY MIĘSO SIĘ NIE PRZYPALIŁO. DODAĆ POMIDORY I PRZYPRAWY. GDY MIĘSO BĘDZIE USMAŻONE, DODAĆ STARTY LUB POKROJONY W KOSTKĘ SER. NACZYNIĘ DO ZAPIEKANIA WYŁOŻYĆ PAPIEREM DO PIECZENIA. NA SPÓD NACZYNIĄ WYŁOŻYĆ MAKARON, PRZYKRYĆ GO SOSEM Z PATELNI. CAŁOŚĆ PIEC OK 25 MINUT W PIEKARNIKU ROZGRZANYM DO 180 ST C.

PODWIECZOREK

KCAL: 309.4 B: 15.8 G W: 38.1 G T: 11.3 G

DANIA

TIRAMISU

SKŁADNIKI:

✓ BISZKOPTY TYPU LADY FINGERS (DO TIRAMISU)	6 X SZTUKA	54 G
✓ SKYR NATURALNY	2 X ŁYŻKA	40 G
✓ SER RICOTTA	2 X ŁYŻKA	40 G
✓ EKSTRAKT WANILIOWY	2 X KROPLA	0.6 G
✓ KAKAO (PROSZEK)	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ KAWA INSTANT (NAPAR)	0.1 X SZKLANKA	20 G

PRZYGOTOWANIE:

BISZKOPTY POKRUSZYĆ NA MNIEJSZE KAWAŁKI, KAŻDY Z NICH NAMOCZYĆ W KAWIE. NA SPÓD SZKLANEGO NACZYNIA (NP SZKLANKI) WYŁOŻYĆ POŁOWĘ BISZKOPTÓW. SKYR WYMIESZAĆ Z RICOTTĄ I EKSTRAKTEM Z WANILII. NA UŁOŻONE BISZKOPTY NAŁOŻYĆ WARSTWĘ SEROWĄ. NASTĘPNIE POŁOŻYĆ DRUGĄ WARSTWĘ BISZKOPTÓW I MASĘ WANILIOWĄ. WIERZCH OPRÓSZYĆ KAKAO. WŁOŻYĆ DO LODÓWKI NA 2-3 GODZINY.

KOLACJA

KCAL: 334.8 B: 33.8 G W: 16.6 G T: 15.9 G

DANIA

SALAATKA Z SEREM ŻÓŁTYM I TUŃCZYKIEM

SKŁADNIKI:

✓ TUŃCZYK W WODZIE (KONSERWOWY)	0.5 X PUSZKA	85 G
✓ KUKURYDZA KONSERWOWA	5 X ŁYŻKA	75 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ SER ŻÓŁTY	40 X GRAM	40 G
✓ NATKA PIETRUSZKI	2 X ŁYŻKA	24 G
✓ JOGURT GRECKI	2 X ŁYŻKA	40 G
✓ CZOSNEK	1 X ZĄBEK	5 G

PRZYGOTOWANIE:

RYBĘ ODSĄCZYĆ Z ZALEWY, PRZEŁOŻYĆ DO MISECZKI I ROZDROBNIĆ. DODAĆ STARTY NA TARCE SER ŻÓŁTY, ODSĄCZONĄ KUKURYDZĘ, POSIEKANĄ NATKĘ. CAŁOŚĆ POLAĆ SOSEM CZOSNKOWYM (CZOSNEK OBRAĆ, PRZECISNAĆ PRZEZ PRASKĘ, WYMIESZAĆ Z JOGURTEM GRECKIM, DOPRAWIĆ PIEPRZEM).

DZIEŃ 2

KCAL 1968; BIAŁKO 87 G; TŁUSZCZ 71 G; WĘGLOWODANY 259 G

ŚNIADANIE

KCAL: 484.6 B: 19.1 G W: 69.5 G T: 17.1 G

DANIA

BANANOWE PLACUSZKI Z RICOTTY

SKŁADNIKI:

✓ SER RICOTTA	40 X GRAM	40 G
✓ MLEKO 2%	2 X ŁYŻKA	30 G
✓ JAJKO	1 X SZTUKA	50 G
✓ MIÓD	1 X ŁYŻECZKA	8 G
✓ MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA TYP 2000	3 X ŁYŻKA	45 G
✓ PROSZEK DO PIECZENIA	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ BANAN	1 X SZTUKA	120 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

RICOTTĘ WYMIESZAĆ Z MLEKIEM, JAJKIEM, MIODEM. DODAĆ MĄKĘ, PROSZEK DO PIECZENIA I WYMIESZAĆ. NA KOŃCU WRZUCIĆ POKROJONEGO W PLASTRY BANANA (1/2 SZT). SMAŻYĆ NA ROZGRZANEJ, NATŁUSZCZONEJ OLIWĄ PATELNI. NA PLACUSZKI POŁOŻYĆ POKROJONEGO W PLASTERKI BANANA (1/2).

II ŚNIADANIE

KCAL: 201.9 B: 11 G W: 16.5 G T: 10.1 G

DANIA

KANAPKA Z JAJKIEM I WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

✓ CHLEB RAZOWY	1 X KROMKA	35 G
✓ MASŁO	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ JAJKO	1 X SZTUKA	50 G
✓ RZODKIEWKA	2 X SZTUKA	30 G
✓ SZCZYPIOREK	1 X ŁYŻKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

RZODKIEWKI UMYĆ, POKROIĆ W PLASTRY. JAJKO UGOTOWAĆ NA TWARDO, OSTUDZIĆ, OBRAĆ. CHLEB POSMAROWAĆ MASŁEM. PRZYKRYĆ GO PLASTRAMI JAJKA, RZODKIEWEK I POSYPAĆ POSIEKANYM SZCZYPIORKIEM.

OBIAD

KCAL: 576.1 B: 19.4 G W: 67.6 G T: 25.4 G

DANIA

MAC'N'CHEESE

SKŁADNIKI:

✓ MAKARON	70 X GRAM	70 G
✓ MASŁO	2 X ŁYŻKA	20 G
✓ MĄKA PSZENNA TYP 500	1 X ŁYŻKA	12 G
✓ MLEKO 2%	0.25 X SZKLANKA	57.5 G
✓ SER PARMEZAN TARTY	3 X ŁYŻKA	24 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ GAŁKA MUSZKATOŁOWA MIELONA	1 X SZCZYPTA	0.3 G

PRZYGOTOWANIE:

W MAŁYM RONDELKU ROZPUŚCIĆ MASŁO. DODAĆ MĄKĘ, SMAŻYĆ MIESZAJĄC, BY NIE BYŁO GRUDEK. DODAĆ MLEKO, WYMIESZAĆ, GOTOWAĆ, BY SOS ZGĘSTNIAŁ. DOPRAWIĆ GO SOLĄ, PIEPRZEM, GAŁKĄ I STARTYM SEREM . MAKARON PRZYGOTOWAĆ WG PRZEPISU NA OPAKOWANIU, ODCEDZIĆ. UGOTOWANY MAKARON WYMIESZAĆ Z SOSEM.

PODWIECZOREK

KCAL: 305.3 B: 8.4 G W: 58.6 G T: 6.7 G

DANIA

CHIA Z LEKKIM OWOCOWYM MUSEM

SKŁADNIKI:

✓ PŁATKI OWSIANE	2 X ŁYŻKA	20 G
✓ DAKTYLE	5 X SZTUKA	25 G
✓ JOGURT NATURALNY	5 X ŁYŻKA	100 G
✓ NASIONA CHIA	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ KIWI	0.5 X SZTUKA	37.5 G
✓ BANAN	0.5 X SZTUKA	60 G

PRZYGOTOWANIE:

DAKTYLE POKROIĆ NA MNIEJSZE KAWAŁKI, WYMIESZAĆ Z PŁATKAMI. JOGURT WYMISZAĆ Z NASIONAMI CHIA, ODSZCZĘPIĆ, DO NAPEĆCZENIA. OWOCE OBRĄĆ, POKROIĆ, ZBLENDOWAĆ NA MUS. NA DNO MISECZKI, SZEROKIEJ SZKLANKI LUB SŁOICZKA WYŁOŻYĆ PŁATKI I DAKTYLE. ZALAĆ JE JOGURTEM. NA GÓRE WLAĆ MUS OWOCOWY.

KOLACJA

KCAL: 400.1 B: 28.8 G W: 46.4 G T: 11.8 G

DANIA

KAJZERKA Z MASŁEM, SEREM BIAŁYM I WĘDLINĄ

SKŁADNIKI:

✓ BUŁKA KAJZERKA	1 X SZTUKA	60 G
✓ MASŁO	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ POMIDOR	1 X SZTUKA	170 G
✓ SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY	80 X GRAM	80 G
✓ WĘDLINA Z INDYKA	40 X GRAM	40 G

PRZYGOTOWANIE:

SER POKROIĆ NA PLASTRY. BUŁKĘ PRZEKROIĆ NA PÓŁ, POSMAROWAĆ MASŁEM. KAŻDĄ Z POŁÓWEK PRZYKRYĆ PLASTRAMI TWAROGU I WĘDLINY. POMIDORA UMYĆ (MOŻNA SPARZYĆ, ŚCIAĞNĄĆ SKÓRKĘ), ZJEŚĆ Z BUŁKĄ.

DZIEŃ 3

KCAL **1922**; BIAŁKO **106 G**; TŁUSZCZ **71 G**; WĘGLOWODANY **240 G**

ŚNIADANIE

KCAL: 466.5 B: 24.3 G W: 41.9 G T: 23.5 G

DANIA

JAJKO NA MIĘKKO Z GRZANKAMI Z FETA

SKŁADNIKI:

✓ CHLEB RAZOWY	2 X KROMKA	70 G
✓ BAZYLIA SUSZONA	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ SER FETA	50 X GRAM	50 G
✓ SUSZONY POMIDOR W ZALEWIE Z OLEJU	2 X SZTUKA	40 G
✓ JAJKO	1 X SZTUKA	50 G

PRZYGOTOWANIE:

JAJKO WYCIĄGNĄĆ Z LODÓWKI 15 MINUT PRZED GOTOWANIEM. ZAGOTOWAĆ WODĘ W GARNUSZKU, DELIKATNIE WŁOŻYĆ JAJKO I GOTOWAĆ OK 4 MINUT. KAŻDĄ Z KROMEK CHLEBA PRZYKRYĆ PLASTRAMI FETY. PIEKARNIK NAGRZAĆ DO 180 ST C. PIEC GRZANKI PRZEZ 10-15 MINUT DO ZARUMIENIENIA CHLEBA. W MIĘDZY CZASIE POKROIĆ SUSZONE POMIDORY W PASKI. NAŁOŻYĆ NA GOTOWE I CIEPŁE GRZANKI, POSYPAĆ BAZYLIĄ.

II ŚNIADANIE

KCAL: 181.7 B: 1 G W: 53.6 G T: 0.6 G

DANIA

CYNAMONOWY MUS JABŁKOWY

SKŁADNIKI:

✓ JABŁKO	2 X SZTUKA	340 G
✓ CYNAMON	0.5 X ŁYŻECZKA	2 G
✓ ERYTRYTOL	1 X ŁYŻECZKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

JABŁKA OBRAĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ. DO GARNUSZKA WLAĆ ODROBINĘ WODY, ZAGOTOWAĆ. DODAĆ JABŁKA. DUSIĆ, MIESZAJĄC OD CZASU DO CZASU, AŻ JABŁKA SIĘ ROZPADNĄ. W RAZIE POTRZEBY PODLAĆ WODĄ. GDY MUS BĘDZIE GOTOWY, DODAĆ CYNAMON I ERYTRYTOL DO SMAKU.

OBIAD

KCAL: 562.4 B: 39.5 G W: 82.1 G T: 11.3 G

DANIA

KASZOTTO Z KURCZAKIEM, MARCHEWKĄ I GROSZKIEM

SKŁADNIKI:

✓ KASZA GRYCZANA	0.5 X SZKLANKA	90 G
✓ BULION WARZYWNY	0.75 X SZKLANKA	180 G
✓ NATKA PIETRUSZKI	2 X ŁYŻKA	24 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIERŚ Z KURCZAKA	100 X GRAM	100 G
✓ POR	0.25 X SZTUKA	35 G
✓ MARCHEW	1 X SZTUKA	45 G
✓ GROSZEK ZIELONY	3 X ŁYŻKA	45 G
✓ TYMIANEK SUSZONY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

NA ROZGRZANEJ PATELNI Z DODATKIEM OLIWY PODSMAŻYĆ POKROJONĄ W KOSTKĘ PIERŚ Z KURCZAKA I POKROJONY W PÓŁKSIĘŻYCE POR. DOPRAWIĆ SOLĄ PIEPRZEM, TYMIANKIEM, CHWILKĘ PODSMAŻYĆ I WSYPĄĆ KASZĘ GRYCZANĄ. CAŁOŚĆ SMAŻYĆ OK 2 MINUT. MARCHEW OBRAĆ, ZETRZEĆ NA TARCE. DODAĆ MARCHEWKĘ Z GROSZKIEM, PRZEMIESZAĆ I ZALAĆ BULIONEM. PRZYKRYĆ PATELNIĘ I GOTOWAĆ OK 15 MINUT. W POŁOWIE GOTOWANIA PRZEMIESZAĆ. DOLAĆ BULIONU, JEŚLI ZAJDZIE TAKA POTRZEBA. PRZED PODANIEM POSYPAĆ NATKĄ PIETRUSZKI.

PODWIECZOREK

KCAL: 299 B: 10.4 G W: 48.9 G T: 9 G

DANIA

KOKTAJL A'LA SNICKERS

SKŁADNIKI:

✓ BANAN	1 X SZTUKA	120 G
✓ DAKTYLE	2 X SZTUKA	10 G
✓ MLEKO 2%	0.75 X SZKLANKA	172.5 G
✓ MASŁO ORZECHOWE	1 X ŁYŻECZKA	10 G
✓ KAKAO (PROSZEK BEZ DODATKU CUKRU)	1 X ŁYŻECZKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

DAKTYLE ZALAĆ ODROBINĄ WRZĄTKU, ODSTAWIĆ DO NAMOCZENIA. WSZYSTKIE SKŁADNIKI UMIEŚCIĆ W WYSOKIM NACZYNIU, ZBLENDOWAĆ.

KOLACJA

KCAL: 412.7 B: 31.1 G W: 13.9 G T: 26.2 G

DANIA

SALATKA Z RUKOLĄ I KURCZAKIEM

SKŁADNIKI:

✓ RUKOLA	1 X GARŚĆ	20 G
✓ PIERŚ Z KURCZAKA	120 X GRAM	120 G

✓ OGÓREK ŚWIEŻY	0.5 X SZTUKA	90 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	2 X ŁYŻKA	20 G
✓ SÓL	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ PAPRYCZKA CHILI SUSZONA	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ TYMIANEK SUSZONY	0.5 X ŁYŻKA	1.25 G
✓ OREGANO SUSZONE	0.5 X ŁYŻKA	2 G
✓ MIÓD	1 X ŁYŻECZKA	8 G
✓ MUSZTARDA	1 X ŁYŻECZKA	10 G
✓ SER PARMEZAN TARTY	1 X ŁYŻKA	8 G

PRZYGOTOWANIE:

MIĘSO POKROIĆ W KOSTKĘ, DOPRAWIĆ JE ZIOŁAMI, CHILI, SOLĄ I PIEPRZEM. ROZGRZAĆ POŁOWĘ OLIWY NA PATELNI, PRZESMAŻYĆ MIĘSO. OGÓRKA OBRĄĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ. RUKOLĘ UŁOŻYĆ NA TALERZU, POSYPAĆ OGÓRKIEM I MIĘSEM. CAŁOŚĆ POLAĆ SOSEM: WYMIESZAĆ OLIWĘ Z MIODEM I MUSZTARDĄ. SAŁATKĘ POSYPAĆ PARMEZANEM.

DZIEŃ 4

KCAL **1970**; BIAŁKO **122** G; TŁUSZCZ **64** G; WĘGLOWODANY **242** G

ŚNIADANIE

KCAL: 485.6 B: 12.4 G W: 80.1 G T: 12.8 G

DANIA

DOMOWE BELRISO

SKŁADNIKI:

✓ RYŻ BIAŁY	4 X ŁYŻKA	60 G
✓ MLEKO 2%	1 X SZKLANKA	230 G
✓ BUDYŃ WANILIOWY (PROSZEK)	5 X ŁYŻECZKA	20 G
✓ WIÓRKI KOKOSOWE	2 X ŁYŻKA	12 G

PRZYGOTOWANIE:

RYŻ UGOTOWAĆ NA MLEKU (CZĘSTO MIESZAJĄC). W RAZIE POTRZEBY DOLAĆ WODY. GDY RYŻ BĘDZIE MIĘKKI I WCHŁONIE WIĘKSZOŚĆ MLEKA, WYŁĄCZYĆ PALNIK. PROSZEK BUDYNIOWY ROZROBIĆ W OK. 50 ML WODY, WLAĆ DO UGOTOWANEGO RYŻU I ENERGICZNIE MIESZAĆ, AŻ ZGĘSTNIEJE. DODAĆ WIÓRKI KOKOSOWE, WYMIESZAĆ.

II ŚNIADANIE

KCAL: 214.3 B: 7.5 G W: 17.7 G T: 14.2 G

DANIA

KOKTAJL Z AWOKADO

SKŁADNIKI:

✓ AWOKADO	0.5 X SZTUKA	70 G
✓ OGÓREK ŚWIEŻY	0.5 X SZTUKA	90 G
✓ SOK Z CYTRYNY	4 X ŁYŻKA	24 G
✓ JOGURT NATURALNY	2 X ŁYŻKA	40 G
✓ KOPEREK	2 X ŁYŻECZKA	10 G
✓ MLEKO 2%	0.5 X SZKLANKA	115 G

PRZYGOTOWANIE:

OGÓRKA OBRAĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ. WYDRAŻYĆ MIĄŻSZ Z AWOKADO, SKROPIĆ GO SOKIEM Z CYTRYNY. WSZYSTKIE SKŁADNIKI PRZEŁOŻYĆ DO WYSOKIEGO NACZYNIA, ZBLENDOWAĆ. POSYPAĆ KOPERKIEM.

OBIAD

KCAL: 520.4 B: 51 G W: 38.8 G T: 19.4 G

DANIA

UDKO PIECZONE Z DYNIĄ I ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI:

✓ UDKO Z KURCZAKA BEZ SKÓRY	1 X SZTUKA	240 G
✓ ZIEMNIAK	2 X SZTUKA	150 G
✓ DYNIA	150 X GRAM	150 G
✓ CZOSNEK	1 X ZĄBEK	5 G
✓ OLIWA Z OLIWEK	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ ROZMARYN ŚWIEŻY	0.25 X GARŚĆ	2 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ CURRY	2 X SZCZYPTA	0.6 G

PRZYGOTOWANIE:

DYNIĘ I ZIEMNIAKI OBRĄĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ. CZOSNEK OBRĄĆ, DROBNO POSIEKAĆ. MIĘSO NATRZEĆ OLIWĄ, CZOSNKIEM, PRZYPRAWAMI I ŚWIEŻYM ROZMARYNEM. BLASZKĘ WYŁOŻYĆ PAPIEREM DO PIECZENIA, POŁOŻYĆ MIĘSO, DYNIĘ ORAZ ZIEMNIAKI. PIEC OK. 60 MINUT W PIEKARNIKU NAGRZANYM DO 200°C.

PODWIECZOREK

KCAL: 304.4 B: 13.6 G W: 42.1 G T: 11.5 G

DANIA

SALAATKA Z KUSKUSEM I BROKUŁAMI

SKŁADNIKI:

✓ KASZA KUSKUS	30 X GRAM	30 G
✓ BROKUŁ	150 X GRAM	150 G
✓ CUKINIA	0.5 X SZTUKA	150 G
✓ CZOSNEK	1 X ZĄBEK	5 G
✓ NATKA PIETRUSZKI	2 X ŁYŻKA	24 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ OLIWA Z OLIWEK	1 X ŁYŻKA	10 G

PRZYGOTOWANIE:

KASZĘ PRZYGOTOWAĆ WG PRZEPISU NA OPAKOWANIU, BROKUŁ UGOTOWAĆ AL DENTE. CUKINIĘ UMYĆ, OBRĄĆ ZE SKÓRY, OBIERACZKĄ DO WARZYW OBIERAĆ DALEJ, BY POWSTAŁY WSTAŻKI. CZOSNEK OBRĄĆ, PRZECISNAĆ PRZEZ PRASKĘ. ROZGRZAĆ OLIWĘ NA PATELNI, PRZESMAŻYĆ NA NIM CZOSNEK, DODAĆ WĄSY Z CUKINII I SMAŻYĆ, AŻ BĘDĄ MIĘKKIE, ALE JĘDRNE (W RAZIE POTRZEBY MOŻNA PODLAĆ LEKKO WODĄ). DO MISECZKI WŁOŻYĆ BROKUŁ, GOTOWĄ CUKINIĘ, WSYPĄĆ KASZĘ. CAŁOŚĆ DOPRAWIĆ SOLĄ, PIEPRZEM I NATKĄ.

KOLACJA

KCAL: 444.8 B: 37.2 G W: 63.7 G T: 6 G

DANIA

KLUSKI LENIWE Z BANANAMI

SKŁADNIKI:

✓ BANAN	1 X SZTUKA	120 G
✓ SIEMIEŃ LNIANE	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ WODA ŹRÓDLANA	2 X ŁYŻKA	30 G
✓ MĄKA PSZENNA CHLEBOWA TYP 750	3 X ŁYŻKA	36 G
✓ SER TWAROGOWY CHUDY	150 X GRAM	150 G
✓ CYNAMON	5 X SZCZYPTA	2.5 G

PRZYGOTOWANIE:

SIEMIEŃ ZALAĆ WRZĄTKIEM, POCZekać, AŻ NAPĘCZNIJE. SER ROZDROBNIĆ WRAZ Z OBRANYM BANANEM W MISCE. DODAĆ MĄKĘ, OSTUDZONE SIEMIEŃ, WYROBIĆ CIASTO. Z CIASTA UFORMOWAĆ WAŁEK, LEKKO GO SPŁASZCZYĆ, POKROIĆ UKOŚNIE. ZAGOTOWAĆ WODĘ W GARNKU. WRZUCIĆ KLUSKI NA WRZĄTEK, GOTOWAĆ OK 0,5- 1 MINUTY OD MOMENTU WYPŁYNIĘCIA KLUSEK. ODCEDZONE POSYPAĆ CYNAMONEM.

DZIEŃ 5

KCAL **1942**; BIAŁKO **93** G; TŁUSZCZ **89** G; WĘGLOWODANY **207** G

ŚNIADANIE

KCAL: 496.4 B: 25.4 G W: 38.4 G T: 28.2 G

DANIA

KANAPKI Z SERKIEM, ŁOSOSIEM WĘDZONYM, RUKOLĄ I AWOKADO

SKŁADNIKI:

✓ CHLEB RAZOWY	2 X KROMKA	70 G
✓ SEREK KANAPKOWY (NP. ŚMIETANKOWY)	2 X ŁYŻECZKA	30 G
✓ RUKOLA	1 X GARŚĆ	20 G
✓ AWOKADO	0.5 X SZTUKA	70 G
✓ ŁOSOŚ WĘDZONY	3 X PLASTER	60 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G

PRZYGOTOWANIE:

AWOKADO WYDRAŻYĆ ŁYŻKĄ, POKROIĆ NA PLASTRY. CHLEB POSMAROWAĆ SERKIEM ŚMIETANKOWYM, POŁOŻYĆ RUKOLĘ, PLASTRY WĘDZONEGO ŁOSOSIA I AWOKADO. DOPRAWIĆ PIEPRZEM.

II ŚNIADANIE

KCAL: 197.6 B: 10.8 G W: 11 G T: 12.9 G

DANIA

SALATKA Z RZODKIEWEK I FETY

SKŁADNIKI:

✓ RZODKIEWKA	5 X SZTUKA	75 G
✓ SER FETA	50 X GRAM	50 G
✓ SZCZYPIOREK	1 X ŁYŻKA	5 G
✓ JOGURT NATURALNY	3 X ŁYŻKA	60 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ SAŁATA LODOWA	1 X GARŚĆ	100 G

PRZYGOTOWANIE:

SALATĘ UMYĆ, ROZDROBNIĆ PALCAMI. RZODKIEWKI UMYĆ, POKROIĆ W PLASTRY. SER ROZDROBNIĆ. SZCZYPIOREK UMYĆ, POSIEKAĆ. JOGURT WYMIESZAĆ Z PIEPRZEM. SKŁADNIKI POŁĄCZYĆ, POŁĄCZ JOGURTEM.

OBIAD

KCAL: 549.5 B: 28.6 G W: 73.4 G T: 16.4 G

DANIA

RYŻ Z SOCZEWICĄ I WARZYWAMI PODANY NA MOZZARELLI

SKŁADNIKI:

✓ RYŻ BRĄZOWY	50 X GRAM	50 G
✓ SOCZEWICA	2 X ŁYŻKA	30 G
✓ PAPRYKA CZERWONA	0.25 X SZTUKA	57.5 G
✓ SER MOZZARELLA	0.5 X SZTUKA	62.5 G
✓ SZCZYPIOREK	2 X ŁYŻKA	10 G
✓ GROSZEK ZIELONY KONSERWOWY	2 X ŁYŻKA	40 G
✓ SÓL	3 X SZCZYPTA	0.9 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ POMIDOR	1 X SZTUKA	170 G

PRZYGOTOWANIE:

RYŻ I SOCZEWICĘ UGOTOWAĆ WG PRZEPISU NA OPAKOWANIU. PAPRYKĘ, SZCZYPIOREK, MOZZARELLĘ POKROIĆ. GROSZEK ODSĄCZYĆ Z ZALEWY. NA TALERZU UŁOŻYĆ MOZZARELLĘ, RYŻ WYMIESZANY Z PAPRYKĄ, SZCZYPIORKIEM, GROSZKIEM, SOCZEWICĄ. OBOK POŁOŻYĆ ŚWIEŻE POMIDORY. DOPRAWIĆ DO SMAKU.

PODWIECZOREK

KCAL: 302.7 B: 7.4 G W: 68.1 G T: 3 G

DANIA

SMOOTHIE POMARAŃCZOWO- BANANOWE

SKŁADNIKI:

✓ POMARAŃCZA	1 X SZTUKA	240 G
✓ BANAN	1 X SZTUKA	120 G
✓ MLEKO 2%	0.5 X SZKŁANKA	115 G
✓ MIÓD	1 X ŁYŻECZKA	8 G
✓ CYNAMON	1 X SZCZYPTA	0.5 G

PRZYGOTOWANIE:

OWOCE OBRAĆ, POKROIĆ NA MNIEJSZE KAWAŁKI I PRZEŁOŻYĆ DO WYSOKIEGO NACZYNIA. DODAĆ MLEKO, MIÓD I ZBLENDOWAĆ. PRZELAĆ DO SZKŁANKI. OPRÓSZYĆ CYNAMONEM.

KOLACJA

KCAL: 396.3 B: 20.9 G W: 16.3 G T: 28.6 G

DANIA

SALATKA CAPRESE

SKŁADNIKI:

✓ SER MOZZARELLA	80 X GRAM	80 G
✓ POMIDOR	2 X SZTUKA	340 G
✓ OCET BALSAMICZNY	1 X ŁYŻKA	6 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ BAZYLIA ŚWIEŻA	1 X GARŚĆ	3 G

✓ PIEPRZ CZARNY

1 X SZCZYPTA

0.3 G

✓ SÓL

1 X SZCZYPTA

0.3 G

PRZYGOTOWANIE:

POMIDORY UMYĆ, POKROIĆ W PLASTRY. TAK SAMO POKROIĆ MOZZARELLĘ. UŁOŻYĆ NA TALERZU NA PRZEMIAN PLASTRY MOZZARELLI I POMIDORÓW, DODATKOWO PRZEŁOŻYĆ JE LIŚCIAMI ŚWIEŻEJ BAZYLI (MOŻNA UŻYĆ SUSZONEJ). SAŁATKĘ POSYPAĆ SOLĄ I PIEPRZEM, POŁĄCZOLIWĄ I SKROPIĆ OCTEM BALSAMICZNYM.

DZIEŃ 6

KCAL 1995; BIAŁKO 94 G; TŁUSZCZ 72 G; WĘGLOWODANY 262 G

ŚNIADANIE

KCAL: 491.6 B: 14.9 G W: 83.5 G T: 13.4 G

DANIA

KASZA MANNA Z BANANEM I ORZECHAMI

SKŁADNIKI:

✓ KASZA MANNA	4 X ŁYŻKA	48 G
✓ MLEKO 2%	1 X SZKLANKA	230 G
✓ ORZECHY WŁOSKIE	3 X SZTUKA	12 G
✓ MIÓD	1 X ŁYŻECZKA	8 G
✓ BANAN	1 X SZTUKA	120 G

PRZYGOTOWANIE:

KASZĘ UGOTOWAĆ NA MLEKU. BANANA OBRAĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ. ORZECHY ROZDROBNIĆ. UGOTOWANĄ KASZĘ PRZELAĆ DO MISECZKI LUB NA TALERZ. DODAĆ OWOC I ORZECHY. POLAĆ MIODEM.

II ŚNIADANIE

KCAL: 197.5 B: 22.6 G W: 14 G T: 6.8 G

DANIA

TWAROŻEK Z SUSZONYMI POMIDORAMI I BAZYLIĄ

SKŁADNIKI:

✓ SER TWAROGOWY CHUDY	100 X GRAM	100 G
✓ SUSZONY POMIDOR W ZALEWIE Z OLEJU	2 X SZTUKA	40 G
✓ JOGURT NATURALNY	1 X ŁYŻKA	20 G
✓ BAZYLIA ŚWIEŻA	0.5 X GARŚĆ	1.5 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G

PRZYGOTOWANIE:

SET TWAROGOWY ROZDROBNIĆ WIDELCE, DODAĆ JOGURT NATURALNY, WYMIESZAĆ. POMIDORY SUSZONE ODSĄCZYĆ, DROBNO POKROIĆ, LIŚCIE BAZYLI POSIEKAĆ, DODAĆ DO TWAROŻKU. DOPRAWIĆ SOLĄ, PIEPRZEM.

OBIAD

KCAL: 585.8 B: 40.3 G W: 48.9 G T: 26.6 G

DANIA

ŁOSOŚ W SOSIE FETA Z BROKUŁAMI I RYŻEM

SKŁADNIKI:

✓ ŁOSOŚ ATLANTYCKI	120 X GRAM	120 G
✓ SER FETA	40 X GRAM	40 G
✓ BROKUŁ	0.5 X SZTUKA	250 G
✓ RYŻ BRĄZOWY	40 X GRAM	40 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G

PRZYGOTOWANIE:

RYBĘ PRZYPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM. ROZŁOŻYĆ NA NIEJ POKRUSZONĄ FETĘ. ZAWIĄĆ RYBĘ W FOLIĘ ALUMINIOWĄ I UPIEC W PIEKARNIKU (180 STOPNI, 20 MINUT). BROKUŁ ROZDZIELIĆ NA RÓŻYCZKI I UGOTOWAĆ W LEKKO OSOLONEJ WODZIE LUB NA PARZE. RYŻ UGOTOWAĆ WG INSTRUKCJI NA OPAKOWANIU.

PODWIECZOREK

KCAL: 306 B: 7.3 G W: 42.8 G T: 13.1 G

DANIA

SEREK STRACIATELLA

SKŁADNIKI:

✓ SEREK HOMOGENIZOWANY	1 X OPAKOWANIE	150 G
✓ CZEKOLADA CIEMNA (70-85% MASY KAKAOWEJ)	2 X KOSTKA	20 G
✓ KSYLITOL	1 X ŁYŻECZKA	7 G
✓ EKSTRAKT WANILIOWY	1 X KROPLA	0.3 G

PRZYGOTOWANIE:

SEREK WYMIESZAĆ Z KSYLITOLEM I EKSTRAKTEM WANILIOWYM. DODAĆ POSIEKANĄ CZEKOLADĘ.

KOLACJA

KCAL: 414.1 B: 8.8 G W: 72.8 G T: 11.8 G

DANIA

ŚLIWKOWO-CZEKOLADOWE TRUFLE

SKŁADNIKI:

✓ ŚLIWKA SUSZONA	3 X SZTUKA	21 G
✓ DAKTYLE	4 X SZTUKA	20 G
✓ PŁATKI OWSIANE	4 X ŁYŻKA	40 G
✓ CZEKOLADA CIEMNA (70-85% MASY KAKAOWEJ)	2 X KOSTKA	20 G
✓ KAKAO (PROSZEK BEZ DODATKU CUKRU)	2 X ŁYŻECZKA	10 G

PRZYGOTOWANIE:

DAKTYLE ZALAĆ WRZĄTKIEM, ODSZTAWIĆ NA OK. GODZINĘ. ŚLIWKI DROBNO POKROIĆ. CZEKOLADĘ ROZPUŚCIĆ W RONDELKU. DO MISKI PRZEŁOŻYĆ NAMOCZONE DAKTYLE, ROZTOPIONĄ CZEKOLADĘ, POKROJONE ŚLIWKI I PŁATKI OWSIANE. WSZYSTKIE SKŁADNIKI RAZEM ZBLENDOWAĆ. Z MASY UFORMOWAĆ PRALINKI, OBTOCZYĆ W KAKAO. ODSZTAWIĆ DO LODÓWKI NA KILKA GODZIN.

DZIEŃ 7

KCAL **2036**; BIAŁKO **95 G**; TŁUSZCZ **88 G**; WĘGLOWODANY **232 G**

ŚNIADANIE

KCAL: 500.5 B: 24.9 G W: 40.9 G T: 27.2 G

DANIA

TORTILLA Z JAJECZNICĄ I AWOKADO

SKŁADNIKI:

✓ TORTILLA- PLACEK Z PEŁNEGO ZIARNA	1 X SZTUKA	62 G
✓ JOGURT GRECKI	2 X ŁYŻKA	40 G
✓ SAŁATA LODOWA	2 X LIŚĆ	80 G
✓ OGÓREK ŚWIEŻY	50 X GRAM	50 G
✓ POMIDOR	4 X PLASTER	80 G
✓ AWOKADO	0.25 X SZTUKA	35 G
✓ SÓL	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ JAJKO	2 X SZTUKA	100 G
✓ MASŁO	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ SZCZYPIOREK	1 X ŁYŻKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

JAJECZNICE ZE SZCZYPIORKIEM PRZYGOTOWAĆ NA MASŁE. TORTILLE PODGRZAĆ NA SUCHEJ PATELNI. POSMAROWAĆ JOGURTEM GRECKIM, DOPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM. POŁOŻYĆ SAŁATĘ I POKROJONE W KOSTKĘ WARZYWA. NA WIERZCH WYŁOŻYĆ JAJECZNICĘ. ZWINĄĆ TORTILLĘ (DÓŁ PLACKA LEKKO NACIĄGNAĆ, ABY SKŁADNIKI NIE WYPADŁY OD SPODU, NASTĘPNIE ZŁOŻYĆ PLACEK Z OBU STRON).

II ŚNIADANIE

KCAL: 195.9 B: 1.8 G W: 51 G T: 0.7 G

DANIA

OWOCOWE SMOOTHIE Z BAZYLIĄ

SKŁADNIKI:

✓ BANAN	1 X SZTUKA	120 G
✓ JABŁKO	1 X SZTUKA	170 G
✓ BAZYLIA ŚWIEŻA	1 X GARŚĆ	3 G

PRZYGOTOWANIE:

OWOCE I BAZYLIĘ UMYĆ. BANANA OBRĄĆ. OWOCE POKROIĆ. SKŁADNIKI UMIEŚCIĆ W WYSOKIM NACZYNIU, ZBLENDOWAĆ NA GŁADKĄ KONSYSTENCJĘ.

OBIAD

KCAL: 623.2 B: 41.2 G W: 35.9 G T: 35.8 G

DANIA

SALATKA Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I GRZANKAMI

SKŁADNIKI:

✓ PIERŚ Z KURCZAKA	120 X GRAM	120 G
✓ POMIDOR	1 X SZTUKA	170 G
✓ OGÓREK ŚWIEŻY	0.5 X SZTUKA	90 G
✓ SER FETA	50 X GRAM	50 G
✓ CHLEB RAZOWY	1 X KROMKA	35 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	2 X ŁYŻKA	20 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ CZOSNEK	1 X ZĄBEK	5 G
✓ MIÓD	1 X ŁYŻECZKA	8 G
✓ SOK Z CYTRYNY	2 X ŁYŻKA	12 G
✓ PAPRYKA SŁODKA W PROSZKU	0.5 X ŁYŻECZKA	2 G

PRZYGOTOWANIE:

MIĘSO PRZEKROIĆ WZDŁUŻ NA PÓŁ, BY POWSTAŁY 2 CIEŃSZE PLASTRY. PRZYGOTOWAĆ MARYNATĘ: WYMIESZAĆ POŁOWĘ ILOŚCI OLIWY Z SOLĄ, PIEPRZEM, SŁODKĄ PAPRYKĄ I POSIEKANYM CZOSNKIEM. MIĘSO NATRZEĆ MARYNATĄ, ODSTAWIĆ DO LODÓWKI NA 15-20 MINUT. ROZGRZAĆ PATELNIĘ GRILLOWĄ, USMAŻYĆ NA NIEJ MIĘSO. WARZYWA UMYĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ. CHLEB POKROIĆ W KOSTKĘ, ZRUMIENIĆ NA SUCHEJ PATELNI, BY POWSTAŁY CHRUPIĄCE GRZANKI. PRZYGOTOWAĆ SOS: WYMIESZAĆ OLIWĘ Z SOKIEM Z CYTRYNY I MIODEM. WARZYWA PRZEŁOŻYĆ DO MISKI, DODAĆ POKRUSZONY SER. USMAŻONE MIĘSO POKROIĆ W CIENKIE PLASTRY I DODAĆ JE DO SALATKI. SALATKĘ POLAĆ SOSEM, POSYPAĆ GRZANKAMI.

PODWIECZOREK

KCAL: 307.3 B: 10.7 G W: 45.8 G T: 10.8 G

DANIA

PLACUSZKI Z JABŁKAMI

SKŁADNIKI:

✓ JAJKO	1 X SZTUKA	50 G
✓ JABŁKO	1 X SZTUKA	170 G
✓ CYNAMON	1 X SZCZYPTA	0.5 G
✓ MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA TYP 2000	2 X ŁYŻKA	30 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

JAJKA UBIĆ. DODAĆ MAKĘ, STARTE JABŁKO, CYNAMON I SÓL. DELIKATNIE WYMIESZAĆ I SMAŻYĆ NA ROZGRZANEJ PATELNI.

KOLACJA

KCAL: 408.8 B: 16.1 G W: 58.7 G T: 13.9 G

DANIA

ZIEMNIAKI FASZEROWANE PIECZARKAMI Z SOSEM CZOSNKOWYM

SKŁADNIKI:

✓ ZIEMNIAK	3 X SZTUKA	225 G
✓ PIECZARKI	2 X GARŚĆ	120 G
✓ SÓL	3 X SZCZYPTA	0.9 G
✓ CEBULA	1 X SZTUKA	100 G
✓ SER ŻÓŁTY	20 X GRAM	20 G
✓ JOGURT NATURALNY	3 X ŁYŻKA	60 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ CZOSNEK	1 X ZĄBEK	5 G
✓ OREGANO SUSZONE	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	1 X ŁYŻECZKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

ZIEMNIAKI UMYĆ, PRZEKROIĆ NA PÓŁ I UGOTOWAĆ W LEKKO OSOLONEJ WODZIE (UŻYĆ 1/3 ILOŚCI SOLI). PIECZARKI I CEBULĘ POKROIĆ, LEKKO POSOLIĆ (UŻYĆ 1/3 ILOŚCI SOLI) I PODSMAŻYĆ NA PATELNI. Z ZIEMNIAKÓW WYDRAŻYĆ TROSKĘ MIĄŻSZU, WYMIESZAĆ GO Z CEBULĄ I PIECZARKAMI, PO CZYM WYPEŁNIĆ TYM FARSZEM POŁÓWKI ZIEMNIAKÓW. POSYPAĆ ŻÓŁTYM SEREM I WSTAWIĆ DO ROZGRZANEGO DO 180 STOPNI PIEKARNIKA NA KILKA MINUT (DO ROZPUSZCZENIA SIĘ SERA). PRZYGOTOWAĆ SOS CZOSNKOWY. JOGURT NATURALNY WYMIESZAĆ Z PRZECIŚNIĘTYM PRZEZ PRASKĘ CZOSNKIEM, RESZTĄ SOLĄ, PIEPRZEM, OREGANO. GOTOWE ZIEMNIAKI WYŁOŻYĆ NA TALERZ, POLAĆ SOSEM.



LISTA ZAKUPÓW

DZIEŃ: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

PRODUKT	ILOŚĆ GRAM	MIARY W JADŁOSPISIE
INNE		
<input type="checkbox"/>	BUDYŃ WANILIOWY (PROSZEK)	20 G 5 X ŁYŻECZKA
<input type="checkbox"/>	BULION WARZYWNY	180 G 0.75 X SZKLANKA
<input type="checkbox"/>	CZEKOLADA CIEMNA (70-85% MASY KAKAOWEJ)	40 G 4 X KOSTKA
<input type="checkbox"/>	ERYTRYTOL	5 G 1 X ŁYŻECZKA
<input type="checkbox"/>	KAKAO (PROSZEK BEZ DODATKU CUKRU)	15 G 3 X ŁYŻECZKA
<input type="checkbox"/>	KAKAO (PROSZEK)	5 G 1 X ŁYŻECZKA
<input type="checkbox"/>	KECZUP	20 G 1 X ŁYŻKA
<input type="checkbox"/>	KSYLITOL	7 G 1 X ŁYŻECZKA
<input type="checkbox"/>	MIÓD	40 G 5 X ŁYŻECZKA
<input type="checkbox"/>	PROSZEK DO PIECZENIA	0.3 G 1 X SZCZYPTA
MIĘSO		
<input type="checkbox"/>	MIĘSO MIELONE Z INDYKA	100 G -
<input type="checkbox"/>	PIERŚ Z KURCZAKA	340 G -
<input type="checkbox"/>	UDKO Z KURCZAKA BEZ SKÓRY	240 G 1 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	WĘDLINA Z INDYKA	40 G -
NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE		
<input type="checkbox"/>	JAJKO	300 G 6 X SZTUKA
<input type="checkbox"/>	JOGURT GRECKI	80 G 4 X ŁYŻKA
<input type="checkbox"/>	JOGURT NATURALNY	320 G 16 X ŁYŻKA

<input type="radio"/>	MASŁO	35 G	3 X ŁYŻECZKA , 2 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	MLEKO 2%	950 G	2 X ŁYŻKA , 4 X SZKLANKA
<input type="radio"/>	SER FETA	190 G	-
<input type="radio"/>	SER MOZZARELLA	205 G	1 X SZTUKA , 80 X GRAM
<input type="radio"/>	SER PARMEZAN TARTY	32 G	4 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	SER RICOTTA	80 G	2 X ŁYŻKA , 40 X GRAM
<input type="radio"/>	SER TWAROGOWY CHUDY	350 G	-
<input type="radio"/>	SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY	80 G	-
<input type="radio"/>	SER ŻÓŁTY	80 G	1 X PLASTER , 60 X GRAM
<input type="radio"/>	SEREK HOMOGENIZOWANY	150 G	1 X OPAKOWANIE
<input type="radio"/>	SEREK KANAPKOWY (NP. ŚMIETANKOWY)	30 G	2 X ŁYŻECZKA
<input type="radio"/>	SKYR NATURALNY	40 G	2 X ŁYŻKA

NAPOJE

<input type="radio"/>	KAWA INSTANT (NAPAR)	20 G	0.1 X SZKLANKA
<input type="radio"/>	WODA ŹRÓDLANA	30 G	2 X ŁYŻKA

NASIONA I ORZECHY

<input type="radio"/>	MASŁO ORZECHOWE	10 G	1 X ŁYŻECZKA
<input type="radio"/>	NASIONA CHIA	5 G	1 X ŁYŻECZKA
<input type="radio"/>	ORZECHY WŁOSKIE	12 G	3 X SZTUKA
<input type="radio"/>	SIEMIĘ LNIANE	10 G	1 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	WIÓRKI KOKOSOWE	12 G	2 X ŁYŻKA

OWOCE I SOKI OWOCOWE

<input type="radio"/>	AWOKADO	175 G	1.25 X SZTUKA
<input type="radio"/>	BANAN	780 G	6.5 X SZTUKA
<input type="radio"/>	DAKTYLE	55 G	11 X SZTUKA
<input type="radio"/>	JABŁKO	680 G	4 X SZTUKA

<input type="radio"/>	KIWI	37.5 G	0.5 X SZTUKA
<input type="radio"/>	POMARAŃCZA	240 G	1 X SZTUKA
<input type="radio"/>	SOK Z CYTRYNY	36 G	6 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	ŚLIWKA SUSZONA	21 G	3 X SZTUKA

PRODUKTY ZBOŻOWE

<input type="radio"/>	BISZKOPTY TYPU LADY FINGERS (DO TIRAMISU)	54 G	6 X SZTUKA
<input type="radio"/>	BUŁKA GRAHAMKA	90 G	1 X SZTUKA
<input type="radio"/>	BUŁKA KAJZERKA	60 G	1 X SZTUKA
<input type="radio"/>	CHLEB RAZOWY	210 G	6 X KROMKA
<input type="radio"/>	KASZA GRYCZANA	90 G	0.5 X SZKLANKA
<input type="radio"/>	KASZA KUSKUS	30 G	-
<input type="radio"/>	KASZA MANNA	48 G	4 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	MAKARON	70 G	-
<input type="radio"/>	MAKARON PEŁNOZIARNISTY	60 G	-
<input type="radio"/>	MĄKA PSZENNA CHLEBOWA TYP 750	36 G	3 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	MĄKA PSZENNA PEŁNOZIARNISTA TYP 2000	75 G	5 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	MĄKA PSZENNA TYP 500	12 G	1 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	PŁATKI OWSIANE	60 G	6 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	RYŻ BIAŁY	60 G	4 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	RYŻ BRĄZOWY	90 G	-
<input type="radio"/>	TORTILLA- PLACEK Z PEŁNEGO ZIARNA	62 G	1 X SZTUKA

PRZYPRAWY I ZIOŁA

<input type="radio"/>	BAZYLIA SUSZONA	0.6 G	2 X SZCZYPTA
<input type="radio"/>	BAZYLIA ŚWIEŻA	7.5 G	2.5 X GARŚĆ
<input type="radio"/>	CURRY	0.6 G	2 X SZCZYPTA
<input type="radio"/>	CYNAMON	5.5 G	0.5 X ŁYŻECZKA , 7 X SZCZYPTA

<input type="radio"/>	EKSTRAKT WANILIOWY	0.9 G	3 X KROPLA
<input type="radio"/>	GAŁKA MUSZKATOŁOWA MIELONA	0.3 G	1 X SZCZYPTA
<input type="radio"/>	KOPEREK	10 G	2 X ŁYŻECZKA
<input type="radio"/>	MAJERANEK SUSZONY	4 G	1 X ŁYŻECZKA
<input type="radio"/>	MUSZTARDA	10 G	1 X ŁYŻECZKA
<input type="radio"/>	OCET BALSAMICZNY	6 G	1 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	OREGANO SUSZONE	2.3 G	0.5 X ŁYŻKA , 1 X SZCZYPTA
<input type="radio"/>	PAPRYCZKA CHILI SUSZONA	0.6 G	2 X SZCZYPTA
<input type="radio"/>	PAPRYKA SŁODKA W PROSZKU	2 G	0.5 X ŁYŻECZKA
<input type="radio"/>	PIEPRZ CZARNY	7.5 G	25 X SZCZYPTA
<input type="radio"/>	ROZMARYN ŚWIEŻY	2 G	0.25 X GARŚĆ
<input type="radio"/>	SÓL	6.9 G	23 X SZCZYPTA
<input type="radio"/>	TYMIANEK SUSZONY	2.8 G	1 X ŁYŻKA , 1 X SZCZYPTA

RYBY I OWOCE MORZA

<input type="radio"/>	TUŃCZYK W WODZIE (KONSERWOWY)	85 G	0.5 X PUSZKA
<input type="radio"/>	ŁOSOŚ ATLANTYCKI	120 G	-
<input type="radio"/>	ŁOSOŚ WĘDZONY	110 G	50 X GRAM , 3 X PLASTER

TŁUSZCZE I OLEJE

<input type="radio"/>	OLIWA Z OLIVEK	105 G	5 X ŁYŻECZKA , 8 X ŁYŻKA
-----------------------	----------------	-------	--------------------------

WARZYWA

<input type="radio"/>	BROKUŁ	400 G	150 X GRAM , 0.5 X SZTUKA
<input type="radio"/>	CEBULA	150 G	1.5 X SZTUKA
<input type="radio"/>	CUKINIA	150 G	0.5 X SZTUKA
<input type="radio"/>	CZOSNEK	30 G	6 X ZĄBEK
<input type="radio"/>	DYNIA	150 G	-
<input type="radio"/>	GROSZEK ZIELONY	45 G	3 X ŁYŻKA

<input type="radio"/>	GROSZEK ZIELONY KONSERWOWY	40 G	2 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	KUKURYDZA KONSERWOWA	75 G	5 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	MARCHEW	45 G	1 X SZTUKA
<input type="radio"/>	NATKA PIETRUSZKI	72 G	6 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	OGÓREK ŚWIEŻY	320 G	1.5 X SZTUKA , 50 X GRAM
<input type="radio"/>	PAPRYKA CZERWONA	57.5 G	0.25 X SZTUKA
<input type="radio"/>	PIECZARKI	180 G	3 X GARŚĆ
<input type="radio"/>	POMIDOR	930 G	5 X SZTUKA , 4 X PLASTER
<input type="radio"/>	POMIDORY Z PUSZKI	240 G	1 X SZKLANKA
<input type="radio"/>	POR	35 G	0.25 X SZTUKA
<input type="radio"/>	RUKOLA	40 G	2 X GARŚĆ
<input type="radio"/>	RZODKIEWKA	105 G	7 X SZTUKA
<input type="radio"/>	SALATA LODOWA	180 G	1 X GARŚĆ , 2 X LIŚĆ
<input type="radio"/>	SOCZEWICA	30 G	2 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	SUSZONY POMIDOR W ZALEWIE Z OLEJU	80 G	4 X SZTUKA
<input type="radio"/>	SZCZYPIOREK	35 G	7 X ŁYŻKA
<input type="radio"/>	ZIEMNIAK	375 G	5 X SZTUKA