



Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis
Dla DIETA - ZDROWE SERCE
cialoumyslemocje.pl



Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00	Śniadanie 08:00
Bułka z pastą z fasoli	Nocna owsianka wiśniowa	Kanapki z hummusem i kiszonym ogórkiem	Bułki z twarogiem	Owsianka z malinami	Jajecznica z brokułem i jarmużem	Owocowy bowl
Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00	Drugie śniadanie 11:00
Kalafiorowa pasta	Salatka owocowa	Salatka owocowa	Cynamonowy jogurt	Salatka z mozzarellą	Zielone smoothie	Salatka z cieciorą
Obiad 14:30	Obiad 14:30	Obiad 14:30	Obiad 14:30	Obiad 14:30	Obiad 14:30	Obiad 14:30
Dorsz na parze z ziemniakami i brokułami Salatka ze szpinaku i pomidorów	Wegańskie gołąbki bez zawijania	Makaron z kurczakiem i brokułem	Pieczony łosoś Surówka z tartej marchewki	Obiadowy bowl z tofu	Roślinny gulasz	Polski Obiad Surówka z kapusty kiszanej
Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00	Kolacja 19:00
Krem z ciecierzycy i papryki	Tofucznica	Roślinne leczo	"Makaron" z cukinii Smoothie "bomba żelaza"	Serek wiejski z warzywami i pieczywem	Pomidorowy krem z makaronem	Kaszotto z soczewicą
K: 1811.3 / B: 92.2 T: 58.9 / WP: 196.5 F: 54.9 / WW: 19.4	K: 1829.3 / B: 81.8 T: 66.8 / WP: 202.8 F: 42.9 / WW: 20.6	K: 1805.8 / B: 96.2 T: 61.5 / WP: 198.7 F: 46.5 / WW: 20.0	K: 1808.6 / B: 80.0 T: 54.6 / WP: 219.0 F: 49.1 / WW: 21.7	K: 1768.8 / B: 95.7 T: 59.6 / WP: 190.0 F: 47.1 / WW: 19.5	K: 1826.8 / B: 91.0 T: 58.8 / WP: 220.0 F: 55.5 / WW: 22.3	K: 1824.5 / B: 101.5 T: 56.3 / WP: 203.9 F: 44.9 / WW: 20.1



KOMENTARZ

Główne zasady diety dla zdrowego serca:

1. Więcej warzyw i owoców

- Zalecana ilość: co najmniej 5 porcji dziennie
- Dlaczego?: bogate w błonnik, przeciwutleniacze, potas, witaminę C – chronią przed miażdżycą i nadciśnieniem

2. Produkty pełnoziarniste zamiast rafinowanych

- np. pełnoziarnisty chleb, brązowy ryż, kasze, płatki owsiane
- Błonnik rozpuszczalny (np. z owsa) pomaga obniżyć poziom cholesterolu LDL

3. Zdrowe tłuszcze zamiast tłuszczów nasyconych i trans

- Zalecane tłuszcze: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, nasiona, pestki;
- Źródła tłuszczów omega-3: tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, sardynki) – przynajmniej 2 razy w tygodniu

4. Ograniczenie soli

- Cel: poniżej 5–6 g soli dziennie (1 łyżeczka)
- Zbyt dużo soli podnosi ciśnienie krwi → większe ryzyko udaru i choroby wieńcowej

5. Chude źródła białka

- Zalecane: drób bez skóry, rośliny strączkowe (soczewica, fasola, ciecierzycy), tofu, ryby
- Ograniczyć: czerwone mięso i przetworzone mięsa (np. wędliny, parówki)

6. Ograniczenie cukrów prostych i słodczy

- Nadmiar cukru sprzyja otyłości, cukrzycy typu 2 i chorobom serca

7. Odpowiednie nawodnienie

- Woda jako główne źródło płynów
- Unikać słodzonych napojów i nadmiaru alkoholu

Poniedziałek

DIETA - ZDROWE SERCE

Śniadanie 08:00

K:440.4 / B:17.7 / T:13.0 / WP:55.2 / F:13.7 / WW:5.4

BUŁKA Z PASTĄ Z FASOLI

Fasola biała (konserwowa) - 130 g (6.5 x Łyżka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Kiełki rzodkiewki - 25 g (3.1 x Łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Kolendra (ziarna) - 2 g (2 x Sztuka)
Mielona słodka papryka - 1.3 g (0.3 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 1.3 g (0.3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Fasolę odsącz i dobrze wypłukaj (130g to 1/2 puszki odsączonej fasoli)
 2. Zmiksuj blenderem składniki (oprócz kiełków, szpinaku i pieczywa). Dopraw do smaku.
 3. Połówki bułki posmaruj pastą i nałóż kiełki, szpinak i ulubione warzywa
- Wybierz takie kiełki jakie lubisz!

Drugie śniadanie 11:00

K:329.1 / B:14.3 / T:7.0 / WP:46.0 / F:11.2 / WW:4.5

KALAFIOROWA PASTA

Kalafior, mrożony - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Fasola biała (konserwowa) - 60 g (3 x Łyżka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Kalafior ugotuj na parze, zblenduj z fasolą i olejem - dopraw do smaku.
2. Chleb posmaruj przygotowaną pastą i posyp kiełkami - mogą być dowolne, takie jakie lubisz.

Obiad 14:30

K:565.5 / B:40.2 / T:23.2 / WP:44.7 / F:12.5 / WW:4.5

DORSZ NA PARZE Z ZIEMNIAKAMI I BROKUŁAMI

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Dorsz, świeży - 150 g (1.5 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sesam, nasiona - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Ziemniaki ugotuj w wodzie.
2. Brokuł podziel na małe różyczki, ugotuj na parze.
3. Gdy brokuł zmięknie, przełóż go do miski, dodaj oliwę i sesam.
4. Wymieszaj, aż sesam przyklei się do brokułu.
5. Dorsza posmaruj odrobiną oliwy wymieszanej z pieprzem i ugotuj rybę na parze.

SALATKA ZE SZPINAKU I POMIDORÓW

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Umyj i osusz warzywa. Pomidora pokrój w łódki.
2. Wymieszaj warzywa z olejem i oregano. Dopraw do smaku pieprzem.

Kolacja 19:00

K:476.3 / B:20.0 / T:15.7 / WP:50.6 / F:17.5 / WW:5.0

KREM Z CIECIERZYCY I PAPRYKI

Ciecierzycy (ugotowana) - 200 g (10 x Łyżka)
Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 MINUT

1. Namocz ciecierzycę przez noc, a rano ugotuj do miękkości (około 60 minut), a następnie ją odcedź - możesz zakupić gotową ugotowaną ciecierzycę.
2. Ciecierzycę, paprykę i czosnek zblenduj z dodatkiem szklanki wody i oleju na gładką zupę. W razie, gdyby była za gęsta, dolej jeszcze pół szklanki wody.
3. Zupę dopraw do smaku solą i pieprzem, a następnie ją podgrzej.
4. Zupę podawaj z odrobiną chili.

SUMA K: 1811.3 B: 92.2 T: 58.9 WP: 196.5 F: 54.9 WW: 19.4

Śniadanie 08:00

K:473.2 / B:17.1 / T:22.8 / WP:46.9 / F:6.1 / WW:4.8

NOCNA OWSIANKA WIŚNIOWA

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 200 g (0.8 x Szklanka)
Wiśnie bez pestek, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Wymieszaj płatki owsiane z maślanką.
2. Dodaj owoce* i posiekane orzechy. Odstaw do lodówki na noc.

* mogą być także świeże

Drugie śniadanie 11:00

K:354.9 / B:13.3 / T:18.2 / WP:32.3 / F:4.4 / WW:3.3

SAŁATKA OWOCOWA

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Nektarynka - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kiwi - 37.5 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 22.5 g (1.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

Obiad 14:30

K:551.3 / B:24.6 / T:5.3 / WP:85.9 / F:18.6 / WW:8.5

WEGAŃSKIE GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA

Passata pomidorowa (przecier) - 130 g (1.3 x Porcja)
Kapusta biała - 100 g (1.8 x Liść)
Pieczarka uprawna, świeża - 60 g (3 x Sztuka)
Soczewica zielona (ugotowana) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Cebula - 35 g (0.4 x Sztuka)
Soczewica czarna (ugotowana) - 30 g (1.5 x Łyżka)
Ryż basmati - 30 g (2 x Łyżka)
Ryż basmati - 30 g (2 x Łyżka)
Jarmuż - 20 g (1 x Garść)
Mąka z ciecierzycy - 20 g (1.7 x Łyżka)
Sos sojowy ciemny - 18 g (1.8 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 0.5 g (0.5 x Szczypota)
Rozmaryn - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 0.5 g (0.5 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 0.5 g (0.2 x Łyżeczka)
Tymianek - 0.5 g (0.1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

1. Ryż ugotuj do miękkości, może się lekko rozgotować.
2. Pieczarki i cebulę pokrój drobno i podsmaż na oliwie.
3. Posiekaj drobno i sparz wrzątkiem jarmuż i kapustę, dodaj do pieczarek z cebulą i ugotowanego ryżu.
4. Wymieszaj z przyprawami (sól, pieprz, sos sojowy).
5. Na koniec wrzuć ugotowaną soczewicę.
6. Dodaj mąkę z ciecierzycy. Wymieszaj.
7. Uformuj kuleczki i układaj w naczyniu do zapiekania.
8. Osobno przygotuj sos pomidorowy z przyprawami (oregano, tymianek, rozmaryn, czosnek) i polej nim kuleczki.
9. Całość włóż do piekarnika i piecz przez 18-20 minut w 180 stopniach.

TOFUCZNICA

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Płatki drożdżowe - 15 g (3.8 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 4 g (0.8 x Łyżeczka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ugotuj brokuł.
2. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż pokruszone tofu razem z przyprawami.
3. Podlej małą ilością wody.
4. Dodaj płatki drożdżowe i przypraw innymi przyprawami wg uznania.
5. Podgrzewaj na patelni do momentu aż woda wyparuje a potrawa będzie przypominała w konsystencji jajecznicę.
6. Podaj z brokułem i chlebem.

SUMA K: 1829.3 B: 81.8 T: 66.8 WP: 202.8 F: 42.9 WW: 20.6

Śniadanie 08:00

K:407.4 / B:9.0 / T:23.5 / WP:34.1 / F:8.1 / WW:3.4

KANAPKI Z HUMMUSEM I KISZONYM OGÓRKIEM

Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 80 g (8 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 2 MINUT

1. Chleb posmaruj hummusem.
2. Dodaj ogórek i/lub dowolne warzywa, jakie akurat posiadasz.

Komentarz - Owoce mogą być świeże lub mrożone.

Drugie śniadanie 11:00

K:354.9 / B:13.3 / T:18.2 / WP:32.3 / F:4.4 / WW:3.3

SAŁATKA OWOCOWA

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)
Nektarynka - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kiwi - 37.5 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 22.5 g (1.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Pokrój owoce.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

Obiad 14:30

K:588.0 / B:46.7 / T:11.1 / WP:71.5 / F:19.6 / WW:7.2

MAKARON Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 100 g (1.4 x Szklanka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Bazylija (suszona) - 8 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 g (0.2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Ugotuj makaron wg przepisu na opakowaniu (al dente) . 5 minut przed końcem gotowania dodaj brokuł.
2. Cebulę pokrój w drobna kostkę i zeszklij na oleju razem z pokrojonym w kostkę filetem.
3. Dopraw bazylią, pieprzem i odrobiną soli.
4. Dodaj odcedzony makaron i brokuł.
5. Na koniec połącz składniki z jogurtem, podgrzewając na bardzo małym ogniu.

Kolacja 19:00

K:455.5 / B:27.2 / T:8.7 / WP:60.8 / F:14.4 / WW:6.1

ROŚLINNE LECZO

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 150 g (1.5 x Porcja)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 84 g (7 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Soczewicę przygotuj wg instrukcji na opakowaniu.
2. Podduś warzywa na oliwie z passatą aż lekko zmiękną a następnie dodaj ugotowaną soczewicę.

SUMA K: 1805.8 B: 96.2 T: 61.5 WP: 198.7 F: 46.5 WW: 20.0

Komentarz - Wybierając produkty roślinne typu napój sojowy czy jogurt pamiętaj o tym aby: -wybierać produkty wzbogacone o wapń, - wybierać produkty bez dodanego cukru.

Śniadanie 08:00

K:457.1 / B:30.0 / T:3.5 / WP:70.9 / F:11.5 / WW:7.0

BUŁKI Z TWAROŻKIEM

Bułki grahamki - 130 g (2 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 80 g (0.4 x Opakowanie)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Szcypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Jarmuż - 20 g (1 x Garść)
Jogurt sojowy naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.
2. Wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Zjedz twarożek razem z bułką i jarmużem.

Drugie śniadanie 11:00

K:342.8 / B:8.8 / T:6.7 / WP:55.9 / F:7.7 / WW:5.5

CYNAMONOWY JOGURT

Jogurt sojowy naturalny - 180 g (9 x Łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 30 g (3 x Sztuka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Jabłko i siemię wymieszaj z jogurtem. Posyp cynamonem.
2. Zjedz z waflami.

Całość możesz posypać

Obiad 14:30

K:550.3 / B:28.4 / T:20.6 / WP:52.8 / F:14.0 / WW:5.3

PIECZONY ŁOSOŚ

Łosoś, świeży - 100 g (1 x Kawalek)
Kasza bulgur - 50 g (3.8 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Rybę połóż na folii aluminiowej, skrop sokiem z cytryny, posyp posiekanym drobno koperkiem i ułóż na wierzchu plastry cytryny. Piecz ok 20 minut w temp. 200 stopni.
2. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i podaj z rybą.

SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Chrzan tartý - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tartý chrzan, olej, szczyptę soli i pieprzu. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

"MAKARON" Z CUKINII

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Rzodkiewka - 0 g (0 x Sztuka)

SMOOTHIE "BOMBA ŻELAZA"

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x Łyżeczka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 15 MINUT

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej oliwę i krótko podsmaż na niej czosnek, tak by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
3. Pod koniec duszenia dopraw do smaku.
4. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki, rzodkiewkę i posiekany koperek.

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Szpinak dokładnie umyj.
2. Pomarańczę i cytrynę obierz ze skórki.
3. Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na koktajl.

SUMA K: 1808.6 B: 80.0 T: 54.6 WP: 219.0 F: 49.1 WW: 21.7

Komentarz - Pamiętaj aby napoje roślinne mocno wstrząsnąć przed użyciem.

Śniadanie 08:00

K:444.7 / B:12.8 / T:23.6 / WP:42.4 / F:14.9 / WW:4.3

OWSIANKA Z MALINAMI

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 150 g (0.3 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Zalej płatki ciepłym napojem migdałowym.
2. Dołóż owoce i orzechy.

Drugie śniadanie 11:00

K:361.0 / B:28.2 / T:7.4 / WP:40.6 / F:9.2 / WW:4.0

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ

Ogórek - 120 g (3 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 60 g (4 x Plaster)
Kiełki rzodkiewki - 32 g (4 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Bazylia (suszona) - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Wymieszaj olej z octem i łyżką wody. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
2. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
3. Mozzarellę pokrój w kostkę i dodaj do sałatki.
4. Sałatkę podaj z pieczywem.

Obiad 14:30

K:522.5 / B:24.0 / T:24.3 / WP:48.3 / F:9.9 / WW:5.1

OBIADOWY BOWL Z TOFU

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Ryż basmati - 50 g (3.3 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu
2. Umyte i obrane pieczarki pokrój na ćwiartki, skrop sokiem z cytryny i podsmaż na połowie oleju rzepakowego.
3. Gdy będą już rumiane, dodajemy tymianek i poprawiamy solą i pieprzem.
4. Tofu kroimy w kosteczkę, nacieramy pozostałym olejem i przyprawami i smażymy, aż będzie rumiane i chrupiące.
5. Marchewkę ścieramy i łączymy z natką pietruszki, oliwą, sokiem z cytryny i poprawiamy do smaku.

Wszystkie składniki podajemy w misce..

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Groszek zielony - 60 g (4 x Łyżka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Warzywa pokrój w kostkę.
2. Wymieszaj warzywa z groszkiem, serkiem i ulubionymi przyprawami.
3. Podaj z pieczywem.

SUMA K: 1768.8 B: 95.7 T: 59.6 WP: 190.0 F: 47.1 WW: 19.5

Śniadanie 08:00

K:437.5 / B:26.5 / T:13.6 / WP:44.0 / F:12.1 / WW:4.5

JAJECZNICA Z BROKUŁEM I JARMUŻEM

Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Jarmuż - 60 g (3 x Garść)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Ugotuj brokuł na parze.
2. Podduś jarmuż na niewielkiej ilości wody (jeżeli nie lubisz możesz usunąć twarde łodygi). Dodaj jajka.
3. Dopraw do smaku.
4. Smaż do momentu aż jajka będą odpowiednio ścięte.
5. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem.

Drugie śniadanie 11:00

K:374.6 / B:12.3 / T:22.3 / WP:33.4 / F:5.9 / WW:3.4

ZIELONE SMOOTHIE

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Masło orzechowe - 37.5 g (2.5 x Łyżeczka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)
Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Obierz banana, kiwi i imbir.
2. Pokrój składniki na drobniejsze kawałki.
3. Dodaj napój migdałowy oraz masło orzechowe i zmiksuj wszystko na smoothie.

Obiad 14:30

K:549.9 / B:34.2 / T:7.1 / WP:85.8 / F:19.4 / WW:8.6

ROŚLINNY GULASZ

Cukinia - 200 g (0.7 x Sztuka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Soczewica zielona - 120 g (10 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Soczewicę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cebulę i pokrojoną w kostkę cukinię podsmaż na łyżce oleju rzepakowego. Dodaj pomidory z puszeki.
3. Gdy cukinia będzie miękka dodaj soczewicę.
4. Dopraw np. oregano, solą, pieprzem, papryką i innymi ulubionymi przyprawami.

Kolacja 19:00

K:464.8 / B:18.0 / T:15.8 / WP:56.8 / F:18.1 / WW:5.8

POMIDOROWY KREM Z MAKARONEM

Pomidory z puszeki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Makaron z ciecierzycy - 70 g (1 x Szklanka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 25 MINUT

1. Cebulkę i czosnek pokrój drobno i podsmaż chwilę na oliwie, dodaj pomidory, przyprawy i gotuj około 15 minut.
2. Na samym końcu dodaj 100 - 200 ml wody i opcjonalnie jogurt.
3. Zblenduj na gładki krem i ewentualnie dopraw do smaku.
4. Podawaj z ugotowanym makaronem.

SUMA K: 1826.8 B: 91.0 T: 58.8 WP: 220.0 F: 55.5 WW: 22.3

Śniadanie 08:00

K:459.8 / B:12.8 / T:17.7 / WP:55.9 / F:12.8 / WW:5.4

OWOCOWY BOWL

Jogurt sojowy naturalny - 200 g (10 x Łyżka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane - 10 g (1 x Łyżka)
Orzechy laskowe - 7.5 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 7.5 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 7.5 g (0.5 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 5 g (1 x Sztuka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Banana pokrój na kawałki i zamróz dzień wcześniej.
2. Zblenduj banana, truskawki*, skyr i daktyle (możesz je wcześniej zalać gorącą wodą i namoczyć 5 min, żeby uzyskać gładką konsystencję bowla).
3. Masę wymieszaj z płatkami owsianymi.
4. Podaj z malinami*, pokruszonymi orzechami.

* możesz również użyć świeżych owoców

Drugie śniadanie 11:00

K:351.9 / B:13.3 / T:12.3 / WP:38.3 / F:11.4 / WW:3.8

SALATKA Z CIECIORKĄ

Ciecierzycza (ugotowana) - 100 g (5 x Łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x Łyżka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypota)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Cieciorke ugotuj według instrukcji na opakowaniu. (Najlepiej namocz ją dzień wcześniej). Możesz także zakupić gotową ugotowaną ciecierzycę.
2. Przełóż ją do miski, dodaj pokrojonego ogórka, oliwki i posiekany koper. Wymieszaj z jogurtem i przyprawami.
3. Chleb zjedz z sałatką.*

* z chleba możesz zrobić grzanekę

Obiad 14:30

K:535.8 / B:54.5 / T:13.7 / WP:42.2 / F:10.7 / WW:4.3

POLSKI OBIAD

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT

1. Ugotuj ziemniaki,
2. Mięso przygotuj wg uznania tj. folia, grill lub na parze. Dopraw wg uznania
3. Zjedz z surówką

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i olejem.

Kolacja 19:00

K:477.0 / B:20.9 / T:12.6 / WP:67.5 / F:10.0 / WW:6.6

KASZOTTO Z SOCZEWICĄ

Cukinia - 50 g (0.2 x Sztuka)
Kasza gryczana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Soczewica zielona - 48 g (4 x Łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 45 MINUT

1. Soczewicę i kaszę przygotuj wg. opisu na opakowaniu.
2. Cukinię pokrój w plasterki i podduś na oliwie wraz z przeciśniętym czosnkiem.
4. Kaszę wymieszaj z warzywami, koncentratem i posiekaną pietruszką. Dopraw do smaku.

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	330 g	11 x Kromka
Bułki grahamki	325 g	5 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	80 g	8 x Łyżka
Oliwa z oliwek	67 g	6.7 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	150 g	1.5 x Kawalek
Łosoś, świeży	100 g	1 x Kawalek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Kawalek
NAPoje		
Napój migdałowy	400 g	1.6 x Szklanka
Woda	300 g	1.2 x Szklanka
Sok cytrynowy	3 g	0.5 x Łyżka
ORZECZY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	97.5 g	6.5 x Łyżka
Masło orzechowe	37.5 g	2.5 x Łyżeczka
Orzechy laskowe	22.5 g	1.5 x Łyżka
Sezam, nasiona	10 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	7.5 g	0.5 x Łyżka
NABIAŁ		
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	464 g	23.2 x Łyżka
Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem	200 g	0.8 x Szklanka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze całe	112 g	2 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	80 g	0.4 x Opakowanie
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	60 g	4 x Plaster
ZBOŻOWE		
Ryż basmati	110 g	7.3 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	100 g	1.4 x Szklanka
Płatki owsiane	90 g	9 x Łyżka
Kasza bulgur	50 g	3.8 x Łyżka
Kasza gryczana	50 g	3.8 x Łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	30 g	3 x Sztuka

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Mąka z ciecierzycy	20 g	1.7 x Łyżka
INNE		
Jogurt sojowy naturalny	400 g	20 x Łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	280 g	2.8 x Porcja
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	180 g	1 x Opakowanie
Hummus klasyczny	80 g	8 x Łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Sos sojowy ciemny	18 g	1.8 x Łyżka
Płatki drożdżowe	15 g	3.8 x Łyżka
Oceć jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	13.5 g	13.5 x Szczypota
Bazylia (suszona)	9 g	2.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	5.5 g	1.8 x Łyżeczka
Sól morską	5 g	5 x Szczypota
Kurkuma	4 g	0.8 x Łyżeczka
Tymianek	3.5 g	0.9 x Łyżeczka
Cynamon	2.5 g	0.5 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	2.3 g	0.5 x Łyżeczka
Curry	2 g	2 x Szczypota
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kolendra (ziarna)	2 g	2 x Sztuka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Papryka słodka (mielona, wędzona)	1.3 g	0.3 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypota
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypota
Rozmaryn	0.5 g	0.1 x Łyżeczka
Ziele angielskie	0.5 g	0.5 x Sztuka
OWOCE I WARZYWA		
Brokuły	700 g	1.4 x Sztuka
Cukinia	700 g	2.3 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	600 g	6 x Porcja
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
Ciecierzycą (ugotowaną)	300 g	15 x Łyżka
Cebula	285 g	2.8 x Sztuka
Ogórek	280 g	7 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Maliny, mrożone	250 g	0.5 x Opakowanie
Szpinak	225 g	9 x Garść
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	200 g	10 x Sztuka
Fasola biała (konserwowa)	190 g	9.5 x Łyżka
Pomidor	180 g	1.5 x Sztuka
Soczewica zielona	168 g	14 x Łyżka



Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x Sztuka
Kalafior, mrożony	150 g	0.3 x Opakowanie
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Papryka żółta	140 g	1 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Cytryna	120 g	1.5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Jarmuż	100 g	5 x Garść
Kapusta biała	100 g	1.8 x Liść
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Wiśnie bez pestek, mrożone	100 g	1 x Szklanka
Pietruszka, liście	84 g	14 x Łyzeczka
Soczewica czerwona, nasiona suche	84 g	7 x Łyżka
Kiełki rzodkiewki	73 g	9.1 x Łyżka
Makaron z ciecierzycy	70 g	1 x Szklanka
Groszek zielony	60 g	4 x Łyżka
Soczewica zielona (ugotowana)	50 g	2.5 x Łyżka
Koper ogrodowy	32 g	4 x Łyżka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Soczewica czarna (ugotowana)	30 g	1.5 x Łyżka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Szczypiorek	20 g	4 x Łyzeczka
Chrzan tarty	5 g	1 x Łyzeczka
Daktyle, suszone	5 g	1 x Sztuka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Mięta (świeża)	3 g	3 x Łyżka

LEGENDA

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

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

