Indywidualny Program Odżywiania



Jadłospis

Dla dieta na lato wg tmc

cialoumyslemocje.pl

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00
Omlet owsiany z malinami	Frittata z cukinią i serem feta	Jaglanka z figami	Owsianka figa z makiem	Owsianka z owocami i makiem	Chleb z hummusem Omlet klasyczny z pomidorkami i rukolą	Jajecznica z pieczarkami i natką pietruszki
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Pieczarkowe kotleciki z pieczonymi batatami	Pieczarkowe kotleciki z pieczonymi batatami	Sałatka z bobem i kaszą pęczak Zupa krem z marchewki	Sałatka z bobem i kaszą pęczak Zupa krem z marchewki	Wegetariański gulasz z soczewicą i płatkami drożdżowymi Ryż brązowy gotowany	Zupa krem z zielonego groszku i cukinii Sałatka z kaszą gryczaną i awokado	Bowl z ryżem, tofu curry i ogórkiem
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Deser chia z malinami	Tofu - twarożek Seler naciowy	Tofu - twarożek Oliwki czarne	Hummus z selerem	Beta-karotenowe smoothie - wersja bezlaktozowa z malinami	Budyń jaglany z musem truskawkowym	Chia pudding z musem truskawkowym
KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00
Sałatka z tofu Chleb żytni na zakwasie	Sałatka z figami, gruszką i serem feta	Warzywa z kaszą gryczaną, burakiem i serem feta	Fasolka szparagowa gotowana podana z olejem lnianym Kefir z koperkiem i ogórkiem	Zupa krem z zielonego groszku i cukinii Dynia, pestki, łuskane	Sałatka z kaszą gryczaną i awokado Chleb żytni razowy	Zielona sałatka z komosy ryżowej
K: 1607.6 / B: 82.6 T: 61.3 / WP: 156.5 F: 42.7 / WW: 15.9	**K: 1609.4 / B: 83.1 T: 63.0 / WP: 158.7 F: 42.4 / WW: 16.0**	**K: 1596.8 / B: 75.9 T: 66.2 / WP: 160.0 F: 41.5 / WW: 16.0**	**K: 1602.5 / B: 63.6 T: 68.4 / WP: 162.0 F: 46.6 / WW: 16.4**	**K: 1616.8 / B: 71.7 T: 49.2 / WP: 200.6 F: 54.8 / WW: 20.2**	**K: 1596.8 / B: 65.8 T: 65.1 / WP: 169.9 F: 36.7 / WW: 16.8**	**K: 1618.6 / B: 82.6 T: 70.2 / WP: 146.5 F: 38.2 / WW: 14.7**

KOMENTARZ

LATO W PRZEMIANIE OGNIA

Z radością oddaję w Twoje ręce ten wyjątkowy, letni program żywieniowy. Jako dietetyczka Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) oraz specjalistka żywienia, stworzyłam ten plan w taki sposób, aby wspierał Twoje ciało i umysł w najbardziej gorącym okresie roku, łącząc tysiącletnią mądrość medycyny wschodniej z nowoczesnymi standardami dietetyki zachodniej.

W rocznym cyklu pięciu przemian lato to czas Przemiany Ognia.

To moment, w którym energia Yang w przyrodzie sięga swojego absolutnego szczytu. Jest gorąco, jasno, a życie tętni maksymalną dynamiką. Według medycyny chińskiej latu przypisany jest organ Serca oraz smak gorzki.

Podstawowym zadaniem letniej diety jest ochrona Serca, rozproszenie nadmiaru zewnętrznego gorąca oraz odbudowa płynów ustrojowych (Jin Ye), które bezpowrotnie tracimy wraz z potasem i minerałami podczas upałów.

Jednak jako dietetyczka TMC muszę Cię ostrzec przed najczęstszym, zachodnim błędem: „gaszeniem" letniego żaru lodowatymi napojami, lodami prosto z zamrażalnika i tonami surowego jedzenia. Takie działanie drastycznie niszczy Twój metabolizm i osłabia tzw. Ogień Trawienny (Qi Śledziony), prowadząc do wzdęć, ociężałości i paradoksalnie... jeszcze większego uczucia gorąca. Kluczem do witalności latem jest inteligentne chłodzenie, które zastosowałam w tym jadłospisie.

Dlaczego ten jadłospis jest idealnym letnim lekarstwem?

Każdy dzień i każdy posiłek w tym planie został przeze mnie precyzyjnie zaprojektowany pod kątem termiki i energetyki potraw:

1. Chłodzące zbalansowane zboża: W menu królują kasza gryczana niepalona (biała), komosa ryżowa (quinoa) oraz pęczak. Mają one naturalną właściwość odświeżania organizmu, czyszczenia gorąca i odprowadzania wilgoci, a poranna jaglanka dba o stabilność Twojego układu pokarmowego od samego rana.

2. Generowanie płynów bez śluzu: Wykorzystujemy moc sezonowych owoców jagodowych (maliny, truskawki, borówki), które w TMC dzięki słodko-kwaśnemu smakowi naturalnie nawilżają ciało od wewnątrz. Jednocześnie zredukowałam ciężki, krowi nabiał, zastępując go lekkimi alternatywami (tofu-twarożek), by nie obciążać organizmu śluzem.

3. Lekkie, ciepłe posiłki (Techniki Yin): Zamiast ciężkiego smażenia, bazujemy na krótkiej obróbce termicznej. Ciepłe, zblendowane zupy-kremy (marchewkowa, z zielonego groszku i cukinii) działają jak kojący kompres dla żołądka – odżywiają i gaszą pragnienie o wiele skuteczniej niż zimna woda.

4. Zioła i przyprawy jako naturalny klimatyzator: W posiłkach wieczornych i popołudniowych celowo znajdziesz świeży koper, miętę, kolendrę oraz kardamon. Poruszają one zablokowaną energię Qi i delikatnie otwierają pory skóry, pomagając ciału w naturalnej termoregulacji.

Okiem Dietetyki zachodniej: Lekkość, gęstość odżywcza i bilans

Projektując ten jadłospis, z pełną rygorystycznością zadbałam o to, by spełniał on najwyższe standardy nowoczesnej dietetyki klinicznej.

- Zrównoważona kaloryczność: Plan oscyluje wokół bezpiecznego, stałego poziomu ok. 1600 kcal na dobę (średnio 1595–1618 kcal w zależności od dnia). To idealna podaż energetyczna dla wiekszości z nas na lato, która nie przeciąża metabolizmu, pozwala utrzymać lekką sylwetkę, a jednocześnie zapewnia pełną sytość.
- Optymalny profil makroskładników: Białko utrzymuje się na doskonałym, regeneracyjnym poziomie 63–83 g dziennie, tłuszcze (pochodzące z najzdrowszych źródeł, jak awokado, orzechy włoskie, oliwa z oliwek i tłoczony na zimno olej lniany) to ok. 50–70 g, a węglowodany o niskim indeksie glikemicznym zapewniają stabilną energię bez skoków glukozy.
- Model wegetariański o wysokiej gęstości odżywczej: Jest to w 100% program wegetariański (oparty na jajach, strączkach, tofu i lekkich produktach fermentowanych), co z punktu widzenia nauki zachodniej drastycznie zmniejsza stan zapalny w organizmie, dostarcza potężnej dawki antyoksydantów (polifenoli, beta-karotenu) oraz błonnika (średnio powyżej 40 g dziennie!), który genialnie wspiera mikrobiom jelitowy.

Zegar Biologiczny Twojego Ciała

Zwróć uwagę na godziny posiłków.

Zaplanowałam śniadanie na godzinę 09:00, czyli dokładnie w czasie najwyższej aktywności i siły Twojego Żołądka, oraz kolację na godzinę 18:00. Latem słońce świeci dłużej, ale jedzenie po godzinie 19:00, gdy energia powoli przechodzi w fazę Yin, obciąża ciało. Kolacja o 18:00 gwarantuje, że Twój organizm w nocy będzie odpoczywał i regenerował krew, a nie trawił.

Wyjmij jedzenie z lodówki chwilę przed spożyciem, celebruj posiłki i pozwól Przemianie Ognia napełnić Cię czystą, radosną energią!

Wiem, że przygotowywanie ciepłych, letnich posiłków leczniczych wymaga trochę czasu. Pozwól sobie na oglądanie ulubionego serialu lub słuchanie podcastu wyłącznie wtedy, gdy stoisz przy kuchni, gotując według zaleceń TMC. Dzięki temu będzie Ci to sprawiało dodatkową przyjemność.

Twój Plan Awaryjny - wskazówki - Jak sobie ułatwić wprowadzenie tego letniego jadłospisu w życie?

Silna wola to zasób wyczerpywalny. Badania naukowe z dowodzą, że najskuteczniejszym sposobem na trwałą zmianę nawyków nie jest zmuszanie się do dyscypliny, lecz wcześniejsze zaplanowanie reakcji na trudne sytuacje. Gdy Twój mózg ma gotowy schemat działania, automatycznie wybiera ścieżkę najmniejszego oporu.

Użyj poniższych reguł **„Jeśli... to..."**, aby bez wysiłku chronić swoje ciało przed zimnem i utrzymać lekkość przez całe lato!

1. POKONYWANIE BARIERY CZASU I PROKRASTYNACJI

Mózg naturalnie dąży do oszczędzania energii. Kiedy wracasz do domu zmęczona, gotowanie skomplikowanych potraw od zera staje się barierą nie do przejścia.

- **JEŚLI** w środę lub piątek wracasz do domu późno i obawiasz się, że nie będziesz mieć siły na gotowanie, **TO** przygotuj dwuporcjową Zupę krem z marchewki (we wtorek wieczorem) lub Zupę krem z groszku i cukinii (w czwartek wieczorem). Obiad na kolejny dzień będzie wymagał jedynie podgrzania, co ułatwi sprawę.
- **JEŚLI** ugotujesz pełną porcję Wegetariańskiego gulaszu z soczewicą i wiesz, że nie zjesz go w całości, **TO** od razu zawekuj/ zamknij na gorąco w słoiku jedną porcję jako swój „bufor bezpieczeństwa" na dzień, w którym absolutnie nie będziesz mieć czasu na stanie przy kuchni.

2. WALKA Z „BŁĘDEM TERAŹNIEJSZOŚCI" i POKUSAMI

Nasza psychika ma tendencję do faworyzowania natychmiastowej przyjemności (np. zjedzenia lodów w upał) nad długofalowym zyskiem zdrowotnym (np. złe trawienie lub brak bólu miednicy).

- **JEŚLI** w upalne popołudnie czujesz przemożną ochotę na lodowatą kawę lub zimny napój (który niszczy Twój Ogień Trawienny), **TO** zamiast tego przygotuj pyszne Beta-karotenowe smoothie z malinami w temperaturze pokojowej. Aby ułatwić sobie tę zmianę, połącz to z przyjemnością (tzw. temptation bundling): pij to smoothie wyłącznie podczas oglądania ulubionego serialu lub czytania książki.

- **JEŚLI** znajomi zapraszają Cię na letnie spotkanie w ogrodzie i obawiasz się, że ulegniesz pokusie jedzenia ciężkich, zimnych dań, **TO** zadeklaruj, że przyniesiesz własną przystawkę i przygotuj sycącą Sałatkę z bobem i kaszą pęczak. Zjesz ciepły, chłodzący energetycznie posiłek, a Twoi znajomi chętnie spróbują czegoś nowego.

3. POKONYWANIE ZAPOMINALSTWA

Nowe nawyki wymagają silnych kotwic w otoczeniu (tzw. wskazówek), bez których po prostu o nich zapominamy.

- **JEŚLI** w natłoku codziennych obowiązków zapominasz o zjedzeniu śniadania o 9:00 lub kolacji o 18:00 (kluczowe godziny według zegara biologicznego TMC), **TO** ustaw w telefonie dwa stałe, codzienne alarmy. Jako dźwięk alarmu ustaw przyjemny, delikatny ton, a jako etykietę wpisz: „Czas na ogrzanie Żołądka" (9:00) oraz „Lekka kolacja – czas na regenerację krwi" (18:00).

4. POKONYWANIE EFEKTU „A CO MI TAM!"

Gdy raz złamiemy dietę, mamy skłonność do całkowitego porzucenia starań na dany dzień, myśląc: „skoro zjadłam lody, to cały dzień jest już zmarnowany".

JEŚLI zjesz coś zimnego (np. lody) i poczujesz wyrzuty sumienia **TO**, zamiast rezygnować z diety do końca dnia, potraktuj to jako zaplanowane odstępstwo – Twój „bufor bezpieczeństwa". O godzinie 18:00 powróć do planu i zjedz ciepłą, regenerującą kolację (np. Warzywa z kaszą gryczaną, burakiem i fetą), dając swojemu układowi pokarmowemu szansę na szybką neutralizację chłodu.

Powodzenia!

Poniedziałek

dieta na lato wg tmc

ŚNIADANIE 09:00

K:401.1 / B:19.2 / T:22.4 / WP:27.1 / F:7.1 / WW:2.8

OMLET OWSIANY Z MALINAMI
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Płatki owsiane (górskie) - 25 g (2.5 x Łyżka)
Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 7.5 g (0.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Płatki i orzechy wrzuć do blendera i miksuj, aż do rozdrobnienia. Następnie dodaj daktyle i jajka.
2. Tak przygotowane składniki wylej na patelnię z olejem rzepakowym. Na małym ogniu ścinamy omleta, a następnie przewracamy na drugą stronę
3. Przekładamy na talerz i podajemy z owocami.

OBIAD 13:00

K:601.0 / B:29.8 / T:13.6 / WP:80.5 / F:16.6 / WW:8.1

PIECZARKOWE KOTLECIKI Z PIECZONYMI BATATAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bataty - 800 g (4 x Sztuka)
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Pieczarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka orkiszowa - 30 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Pieczarki i tofu zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj jajko i mąkę. Smaż małe kotleciki.
3. Bataty pokrój w słupki, skrop olejem, dopraw i piecz do miękkości.

PODWIECZOREK 16:00

K:244.0 / B:14.4 / T:7.9 / WP:21.2 / F:11.5 / WW:2.1

DESER CHIA Z MALINAMI
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)
Maliny - 90 g (1.5 x Garść)
Cytryna - 16 g (0.2 x Sztuka)
Nasiona chia - 15 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Jogurt wymieszaj z nasionami chia.
2. Dodaj sok z cytryny.
3. Zostaw na 10-15 minut i poczekaj, aż nasiona zwiększą swoją objętość.
4. Podaj z malinami.

KOLACJA 18:00

K:361.5 / B:19.2 / T:17.4 / WP:27.7 / F:7.5 / WW:2.9

SAŁATKA Z TOFU
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój składniki i wymieszaj.
2. Całość polej sokiem z cytryny.

SUMA K: 1607.6 B: 82.6 T: 61.3 WP: 156.5 F: 42.7 WW: 15.9

Wtorek

ŚNIADANIE 09:00

K:393.6 / B:25.3 / T:25.0 / WP:13.4 / F:8.2 / WW:1.3

FRITTATA Z CUKINIĄ I SEREM FETA
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Kawałek)
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Pokrój cukinię, pora, szczypiorek, pomidory.
2. Rozmieszaj widelcem jajka z przyprawami.
3. Na tłuszczu podsmaż pora (ok 2 minuty), dodaj cukinię i pomidory. Duś ok 5 minut.
4. Zalej masa jajeczną. Posyp szczypiorkiem i rozkrusz ser feta.
5. Smaż pod przykryciem na najmniejszym ogniu, do ścięcia jajek.

OBIAD 13:00

K:601.0 / B:29.8 / T:13.6 / WP:80.5 / F:16.6 / WW:8.1

PIECZARKOWE KOTLECIKI Z PIECZONYMI BATATAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 16:00

K:185.3 / B:17.4 / T:11.0 / WP:6.2 / F:4.3 / WW:0.6

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Napój owsiany - 40 g (0.2 x Szklanka)
Szczypiorek - 25 g (5 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól morska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

SELER NACIOWY
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki oprócz szczypiorku.
2. Posiekaj zieleninę i wymieszaj z pastą.
3. Przypraw użyj do smaku.

KOLACJA 18:00

K:429.5 / B:10.6 / T:13.4 / WP:58.6 / F:13.3 / WW:6.0

SAŁATKA Z FIGAMI, GRUSZKĄ I SEREM FETA
Figi, suszone - 70 g (5 x Sztuka)
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Ser typu "Feta" - 20 g (0.4 x Kawałek)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut
1. Pokrój składniki wg uznania i wymieszaj.

SUMA K: 1609.4 B: 83.1 T: 63.0 WP: 158.7 F: 42.4 WW: 16.0

Środa

ŚNIADANIE 09:00

K:390.4 / B:9.0 / T:15.1 / WP:51.3 / F:6.0 / WW:5.1

JAGLANKA Z FIGAMI
Napój owsiany - 125 g (0.5 x Szklanka)
Płatki jaglane - 30 g (3 x Łyżka)
Figi, suszone - 28 g (2 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Gotuj płatki i suszone figi na wolnym ogniu z mlekiem ryżowym aż delikatnie zgęstnieją.
2. Przelej do miseczki, dodaj pestki i orzechy.

OBIAD 13:00

K:574.3 / B:24.6 / T:18.0 / WP:68.3 / F:23.7 / WW:7.0

SAŁATKA Z BOBEM I KASZĄ PĘCZAK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ogórek - 270 g (6.8 x Sztuka)
Bób - 200 g (2.5 x Garść)
Pomidor (bez skórki) - 120 g (1.1 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.3 x Łyżka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Musztarda - 30 g (3 x Łyżeczka)
Natka pietruszki - 12.5 g (0.5 x Pęczek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Bób ugotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości (ok. 10-15 minut). Po ugotowaniu odcedź, ostudź i obierz z łupinek.
2. Kaszę pęczak umieść na sicie i dokładnie opłucz pod zimną wodą.
3. W garnku zagotuj wodę (w proporcji 2:1 do kaszy), lekko ją posól. Do wrzątku wsyp opłukaną kaszę, zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez ok. 15-20 minut, aż wchłonie wodę. Gotową kaszę odstaw do wystudzenia.
4. W międzyczasie przygotuj warzywa: cebulę, ogórka oraz pomidora pokrój w drobną kostkę. Natkę pietruszki drobno posiekaj.
5. Przygotuj sos: w małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, musztardę, sól i pieprz do uzyskania gładkiej emulsji.
6. W dużej misce połącz wystudzoną kaszę pęczak, obrany bób oraz wszystkie pokrojone warzywa.
7. Sałatkę polej przygotowanym sosem, posyp natką pietruszki i dokładnie wymieszaj.

ZUPA KREM Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)
Marchew - 270 g (6 x Sztuka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula dymka - 100 g (5 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)
Płatki drożdżowe - 16 g (4 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Warzywa obierz i umyj. Marchewkę pokrój w talarki a ziemniaki i cebulę w kostkę, pora i czosnek pokrój w cienkie plasterki.
2. Przełóż warzywa do garnka, dodaj oliwę i duś ok. 10 minut pod przykryciem mieszając od czasu do czasu.
3. Wlej gorący bulion i gotuj wszystko jeszcze 20 minut.
4. Całość zmiksuj na krem, dodaj płatki drożdżowe, przypraw i wymieszaj dodając trochę soku z cytryny, soli, pieprzu i mielonej słodkiej papryki.
5. Zupę przed podaniem posyp na górze uprażonymi wcześniej nasionami słonecznika.

PODWIECZOREK 16:00

K:221.8 / B:16.9 / T:15.6 / WP:6.0 / F:4.1 / WW:0.5

TOFU - TWAROŻEK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

OLIWKI CZARNE
Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)

KOLACJA 18:00

K:410.3 / B:25.4 / T:17.5 / WP:34.4 / F:7.7 / WW:3.4

WARZYWA Z KASZĄ GRYCZANĄ, BURAKIEM I SEREM FETA
Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Kawałek)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 39 g (3 x Łyżka)
Fasola mung, kiełki - 30 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj kaszę.
2. Pokrój buraka w drobną kostkę i duś chwilę na patelni, dorzuć kiełki i jeszcze chwilę podduś, nastepnie wymieszaj z kaszą i fetą. Nie dodawaj już soli ze względu na jej dużą zawartość w serze.
3. Nałóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką

SUMA K: 1596.8 B: 75.9 T: 66.2 WP: 160.0 F: 41.5 WW: 16.0

Czwartek

ŚNIADANIE 09:00

K:420.3 / B:12.6 / T:16.1 / WP:51.1 / F:9.8 / WW:5.1

OWSIANKA FIGA Z MAKIEM
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Figi, suszone - 28 g (2 x Sztuka)
Mak niebieski - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Płatki ugotuj na mleku, zmiel mak w blenderze lub młynku.
2. Pokrój owoce.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.

OBIAD 13:00

K:574.3 / B:24.6 / T:18.0 / WP:68.3 / F:23.7 / WW:7.0

SAŁATKA Z BOBEM I KASZĄ PĘCZAK (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



ZUPA KREM Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 16:00

K:276.9 / B:5.7 / T:22.6 / WP:9.6 / F:5.9 / WW:1.0

HUMMUS Z SELEREM
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)
Hummus klasyczny - 80 g (8 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pokrój łodygi selera na mniejsze słupki.
2. Podaj z hummusem jako dip

KOLACJA 18:00

K:331.0 / B:20.7 / T:11.7 / WP:33.0 / F:7.2 / WW:3.3

FASOLKA SZPARAGOWA GOTOWANA PODANA Z OLEJEM LNIANYM
Fasolka szparagowa, mrożona - 300 g (0.7 x Opakowanie)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.
2. Gotuj aż będzie lekko miękka.
3. Na talerzu polej olejem

KEFIR Z KOPERKIEM I OGÓRKIEM
Kefir (1.5% tł.) - 400 g (20 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj posiekany koperek, rozdrobniony ogórek z kefirem, który jest w temperaturze pokojowej.

SUMA K: 1602.5 B: 63.6 T: 68.4 WP: 162.0 F: 46.6 WW: 16.4

Piątek

ŚNIADANIE 09:00

K:401.9 / B:12.9 / T:16.2 / WP:45.0 / F:12.0 / WW:4.5

OWSIANKA Z OWOCAMI I MAKIEM
Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Mak niebieski - 20 g (2 x Łyżka)
Figi, suszone - 14 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Płatki ugotuj na mleku, zmiel mak w blenderze lub młynku.
2. Pokrój owoce.
3. Wymieszaj wszystkie składniki.

OBIAD 13:00

K:575.1 / B:32.9 / T:8.5 / WP:87.3 / F:20.7 / WW:8.7

WEGETARIAŃSKI GULASZ Z SOCZEWICĄ I PŁATKAMI DROŻDŻOWYMI
Pomidor (bez skórki) - 220 g (2 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Soczewica zielona - 72 g (6 x Łyżka)
Cebula dymka - 50 g (2.5 x Sztuka)
Płatki drożdżowe - 30 g (7.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Soczewicę ugotuj.
2. Cebulę i cukinię podsmaż na oleju. Dodaj pomidory.
3. Gdy warzywa będą miękkie dodaj odsączoną soczewicę i płatki drożdżowe
5. Dopraw słodką papryką w proszku, oregano, solą i pieprzem.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY
Ryż basmati - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

PODWIECZOREK 16:00

K:273.8 / B:8.4 / T:14.0 / WP:24.9 / F:9.6 / WW:2.5

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE - WERSJA BEZLAKTOZOWA Z MALINAMI
Napój owsiany - 150 g (0.6 x Szklanka)
Sok marchwiowy - 100 g (0.4 x Szklanka)
Maliny - 90 g (1.5 x Garść)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)
Kardamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksera.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

KOLACJA 18:00

K:366.0 / B:17.5 / T:10.5 / WP:43.4 / F:12.5 / WW:4.5

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU I CUKINII (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Groszek zielony, gotowany w wodzie - 250 g (16.7 x Łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 84 g (6 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Warzywa ugotuj na parze, a nastepnie zmiksuj wszysko z bulionem i przyprawami.
2. Dodaj sok z cytryny i dopraw do smaku.
3. Podawaj z ugotowaną komosą ryżową i natką pietruszki

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE
Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)

SUMA K: 1616.8 B: 71.7 T: 49.2 WP: 200.6 F: 54.8 WW: 20.2

Sobota

ŚNIADANIE 09:00

K:431.0 / B:25.3 / T:26.9 / WP:18.8 / F:5.1 / WW:1.9

CHLEB Z HUMMUSEM
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 20 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Rzodkiewkę pokrój w plasterki.
2. Chleb posmaruj hummusem i obłóż rzodkiewką.

OMLET KLASYCZNY Z POMIDORKAMI I RUKOLĄ
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jaja roztrzep z solą i pieprzem.
2. Na patelni rozpuść masło i wlej masę jajeczną.
3. Smaż z dwóch stron aż omlet będzie ścięty.
4. Pomidorki przekrój na pół i wymieszaj z rukolą.
5. Całość zjedz z grahamką.

OBIAD 13:00

K:573.0 / B:23.0 / T:20.1 / WP:66.1 / F:19.2 / WW:6.6

ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU I CUKINII (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 39 g (3 x Łyżka)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Kaszę ugotuj i ostudź.
2. Pokrój ogórka, awokado, pomidory suszone i koktajlowe.
3. Wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku.

PODWIECZOREK 16:00

K:289.1 / B:9.0 / T:5.7 / WP:48.9 / F:2.9 / WW:4.8

BUDYŃ JAGLANY Z MUSEM TRUSKAWKOWYM
Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Kasza jaglana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na mleku z erytrolem.
2. Następnie dokładnie zblenduj na aksamitny krem i zjedz ze zmiksowanymi truskawkami.

KOLACJA 18:00

K:303.7 / B:8.5 / T:12.4 / WP:36.1 / F:9.5 / WW:3.5

SAŁATKA Z KASZĄ GRYCZANĄ I AWOKADO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1596.8 B: 65.8 T: 65.1 WP: 169.9 F: 36.7 WW: 16.8

Niedziela

ŚNIADANIE 09:00

K:391.0 / B:21.5 / T:22.3 / WP:21.6 / F:6.6 / WW:2.3

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI
Pieczarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 45 g (1.5 x Kromka)
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Podsmaż przez minutę na oliwie posiekaną cebulę.
2. Dorzuć pokrojone pieczarki i duś przez 5 minut.
3. Przypraw solą i pieprzem.
4. Wbij jajka, wymieszaj i smaż do osiągnięcia ulubionej konsystencji.
5. Podawaj posypane natką pietruszki.

OBIAD 13:00

K:617.0 / B:38.9 / T:26.8 / WP:55.9 / F:9.0 / WW:5.6

BOWL Z RYŻEM, TOFU CURRY I OGÓRKIEM
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)
Ogórek - 90 g (2.2 x Sztuka)
Ryż basmati - 60 g (4 x Łyżka)
Fasola mung, kiełki - 60 g (4 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ryż ugotuj w osolonej wodzie (około 200 ml) przez 10-15 minut, aż wchłonie cały płyn. Na ostatnie 2-3 minuty gotowania dodaj groszek zielony.
2. W międzyczasie pokrój tofu w kostkę, dopraw je curry i podsmaż na patelni z rozgrzanym olejem, aż będzie złociste.
3. Umyj i pokrój ogórka w kostkę.
4. W dużej misce (typu bowl) ułóż rukolę, a na niej ugotowany ryż z groszkiem, podsmażone tofu oraz pokrojonego ogórka.
5. Posyp całość posiekanym szczypiorkiem i dopraw pieprzem.

PODWIECZOREK 16:00

K:240.4 / B:6.6 / T:10.5 / WP:22.1 / F:9.9 / WW:2.2

CHIA PUDDING Z MUSEM TRUSKAWKOWYM
Napój owsiany - 125 g (0.5 x Szklanka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Nasiona chia - 25 g (5 x Łyżeczka)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj mleko z miodem, 3 łyżkami wody i nasionami chia.
2. Odstaw pudding na minimum 5 godzin (zamieszaj go co jakiś czas).
3. Truskawki rozdrobnij widelcem i podaj z puddingiem.

KOLACJA 18:00

K:370.2 / B:15.6 / T:10.6 / WP:46.9 / F:12.7 / WW:4.6

ZIELONA SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ
Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)
Groszek zielony, gotowany w wodzie - 90 g (6 x Łyżka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56 g (4 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Fasola mung, kiełki - 16 g (1.1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Komosę ugotuj na wodzie. Ostudź.
2. Warzywa pokrój w kosteczkę i połącz wszystkie składniki z komosą.
3. Dopraw oliwą i ulubionymi przyprawami.

SUMA K: 1618.6 B: 82.6 T: 70.2 WP: 146.5 F: 38.2 WW: 14.7

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	105 g	3.5 x Kromka
Chleb żytni razowy	30 g	1 x Kromka
NAPOJE		
Napój owsiany	1140 g	4.6 x Szklanka
Sok marchwiowy	100 g	0.4 x Szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Kefir (1.5% tł.)	400 g	20 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	200 g	10 x Łyżka
Ser typu "Feta"	145 g	2.9 x Kawałek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	30 g	3 x Łyżka
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	5 g	0.5 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	52.5 g	3.5 x Łyżka
Mak niebieski	40 g	4 x Łyżka
Nasiona chia	40 g	8 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Migdały w płatkach	20 g	2 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	540 g	3 x Opakowanie
Hummus klasyczny	100 g	10 x Łyżeczka
Tofu wędzone	90 g	0.5 x Opakowanie
Płatki drożdżowe	46 g	11.5 x Łyżka
Musztarda	30 g	3 x Łyżeczka
Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Erytrol / Erytrytol	10 g	2 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	140 g	10 x Łyżka
Ryż basmati	90 g	6 x Łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	78 g	6 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	55 g	5.5 x Łyżka
Kasza jaglana	50 g	3.8 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	50 g	3.3 x Łyżka
Mąka orkiszowa	30 g	2 x Łyżka
Płatki jaglane	30 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	11 g	11 x Szczypta
Sól morska	7 g	7 x Szczypta
Mielona słodka papryka	5 g	1 x Łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
Curry	2 g	2 x Szczypta
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Oregano (suszone)	2 g	0.7 x Łyżeczka
Kardamon	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Bataty	800 g	4 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Ogórek	560 g	14 x Sztuka
Groszek zielony, gotowany w wodzie	340 g	22.7 x Łyżka
Pomidor (bez skórki)	340 g	3.1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	320 g	16 x Sztuka
Fasolka szparagowa, mrożona	300 g	0.7 x Opakowanie
Maliny	300 g	5 x Garść
Pomidory koktajlowe	280 g	14 x Sztuka
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Por	210 g	1.5 x Sztuka
Bób	200 g	2.5 x Garść
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Cebula dymka	170 g	8.5 x Sztuka
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Figi, suszone	140 g	10 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Buraki, gotowane w wodzie	120 g	1 x Sztuka
Fasola mung, kiełki	106 g	7.1 x Łyżka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Soczewica zielona	72 g	6 x Łyżka
Gruszka	65 g	0.5 x Sztuka
Oliwki czarne	60 g	4 x Łyżka
Cytryna	56 g	0.7 x Sztuka
Szczypiorek	50 g	10 x Łyżeczka
Szpinak	50 g	2 x Garść
Pietruszka, liście	48 g	8 x Łyżeczka
Rukola	40 g	2 x Garść
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	30 g	2 x Sztuka
Suszone pomidory	28 g	4 x Sztuka
Sałata	25 g	5 x Liść
Natka pietruszki	12.5 g	0.5 x Pęczek
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Koper (w pęczkach)	5 g	1 x Pęczek
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**