

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA OSÓB Z DNĄ MOCZANOWĄ



MICHAŁ
NALBORSKI

Jadłospis – 5 posiłków – 1800 kcal

Dietetyk kliniczny Michał Nalborski

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
Jajko na twardo i kanapki z ogórkiem	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	Kanapki z pastą jajeczną i ogórkiem kiszonym	Kanapki z serkiem naturalnym i kiełkami	Jajka na miękko z brokułem i grzankami	Twarożek z suszonymi pomidorami	Serek wiejski z warzywami i pieczywem
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
Pomarańcze i migdały	Gruszki i orzechy włoskie	Owsianka z jabłkiem	Kiwi z migdałami	Maślanka z bananem	Ananas i migdały	Truskawki i orzechy włoskie
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Makaron z sosem bolognese	Makaron z pesto, cukinią i oliwkami	Leczo z kaszą	Makaron z sosem pomidorowym i serem brie	Potrawka z cukinii z kaszą	Salatka jarzynowa z pieczywem	Makaron z cukinią i twarogiem
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Salatka z mozzarellą	Salatka ryżowa z papryką i słonecznikiem	Salatka grecka	Salatka z serkiem wiejskim i grzankami	Kanapki/tosty z mozzarellą	Kanapki z hummusem	Kanapki z pastą z suszonych pomidorów
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zupa pomidorowa z ryżem (wywar bezmięsny)	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar bezmięsny)	Kanapka z serem brie i papryką	Kanapki z guacamole	Risotto z papryką i słonecznikiem	Salatka z mozzarellą	Salatka makaronowa z awokado
K: 1887.3 / B: 69.3 T: 61.3 / WP: 235.8 F: 53.6 / WW: 23.4	K: 1867.4 / B: 62.9 T: 62.3 / WP: 237.7 F: 42.5 / WW: 23.7	K: 1904.5 / B: 68.6 T: 68.6 / WP: 230.9 F: 47.5 / WW: 23.0	K: 1709.7 / B: 65.8 T: 58.0 / WP: 206.5 F: 48.4 / WW: 20.7	K: 1813.2 / B: 73.9 T: 55.9 / WP: 233.6 F: 34.9 / WW: 23.4	K: 1874.6 / B: 73.8 T: 67.9 / WP: 221.7 F: 50.7 / WW: 22.3	K: 1786.7 / B: 73.9 T: 60.1 / WP: 212.7 F: 46.4 / WW: 21.3

ŚNIADANIE 08:00

K:367.8 / B:12.2 / T:15.2 / WP:40.8 / F:8.0 / WW:4.0

JAJKO NA TWARDO I KANAPKI Z OGÓRKIEM
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyzeczka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Chleb posmaruj masłem.
3. Ogórka obierz i pokrój w paski.
4. Ugotowane jajko pokrój w ćwiartki. Zjedz z chlebem i ogórkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:278.6 / B:6.6 / T:8.6 / WP:38.7 / F:9.5 / WW:3.7

POMARAŃCZE I MIGDAŁY
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Owoce i orzechy zjedz jako przekąskę.

OBIAD 14:00

K:593.6 / B:28.5 / T:14.8 / WP:77.8 / F:15.4 / WW:7.7

MAKARON Z SOSEM BOLOGNESE
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Makaron pełnoziarnisty - 105 g (1.5 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 50 g (0.5 x Porcja)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut
1. Makaron ugotuj al dente.
2. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oleju. Dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę.
3. Wrzuć mięso mielone i dopraw do smaku.
4. Gdy mięso będzie gotowe dodaj pomidory z puszki i duś ok. 10 min.
5. Gotowy sos wymieszaj z ugotowanym makaronem.

PODWIECZOREK 17:00

K:304.3 / B:13.1 / T:16.0 / WP:23.6 / F:7.9 / WW:2.4

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyzeczka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Sałata lodowa - 100 g (5 x Liść)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Porwij sałatę, pokrój pomidora, szczypiorek i mozzarellę.
2. Wymieszaj składniki. Przypraw i skrop oliwą.
3. Sałatkę podawaj z pieczywem (może być w formie grzanek - podgrzej w opiekaczu lub na suchej patelni).

KOLACJA 20:00

K:343.0 / B:8.8 / T:6.7 / WP:55.0 / F:12.8 / WW:5.5

ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (WYWAR BEZMIĘSNY) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Liść laurowy - 3 g (3 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Ryż basmati - 100 g (6.67 x Łyżka)



Czas przygotowania: 45 minut
1. Warzywa umyj, obierz oraz pokrój wzdłuż, dodaj przyprawy.
3. Cebulę opal i dodaj do wywaru. Gotuj na wolnym ogniu ok. 40 min.
4. Do całości dodaj pokrojone pomidory i gotuj jeszcze przez ok.10-15 min, aż zupa zgęstnieje.
5. Podaj z ugotowanym ryżem. Przed zjedzeniem do talerza zupy dodaj łyżkę oleju.

SUMA K: 1887.3 B: 69.3 T: 61.3 WP: 235.8 F: 53.6 WW: 23.4

ŚNIADANIE 08:00

K:340.7 / B:24.5 / T:11.7 / WP:30.9 / F:7.0 / WW:3.2

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I SZCZYPIONIEM
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z oliwą.
2. Dodaj startą na grubych oczkach rzodkiewkę i posiekany szczypiorek.
3. Dopraw, wymieszaj i zjedz z chlebem.
4. Podajemy z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:250.7 / B:4.0 / T:9.6 / WP:33.7 / F:6.4 / WW:3.3

GRUSZKI I ORZECHY WŁOSKIE
Gruszka - 260 g (2 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Owoce i orzechy zjedz jako przekąskę.

OBIAD 14:00

K:571.6 / B:17.8 / T:19.2 / WP:73.4 / F:13.4 / WW:7.3

MAKARON Z PESTO, CUKINIĄ I OLIWKAMI
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 105 g (1.5 x Szklanka)
Pesto zielone z bazylii - 40 g (2 x łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj makaron al dente. Wymieszaj z pesto.
2. Dodaj startą na tarce cukinię i pokrojone oliwki.

PODWIECZOREK 17:00

K:361.3 / B:7.8 / T:15.1 / WP:44.7 / F:2.8 / WW:4.5

SAŁATKA RYŻOWA Z PAPRYKĄ I SŁONECZNIKIEM
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Ryż basmati - 50 g (3.33 x łyżka)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)
Zioła prowansalskie - 1 g (0.33 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj ryż i ostudź go.
2. W misce umieść ryż, rukolę i pokrojoną w kostkę paprykę.
3. Przypraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami, dodaj oliwę i wymieszaj.
4. Posyp uprażonymi nasionami.

KOLACJA 20:00

K:343.0 / B:8.8 / T:6.7 / WP:55.0 / F:12.8 / WW:5.5

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (WYWAR BEZMIĘSNY) (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1867.4 B: 62.9 T: 62.3 WP: 237.7 F: 42.5 WW: 23.7

ŚNIADANIE 08:00

K:402.2 / B:18.8 / T:22.1 / WP:28.7 / F:6.3 / WW:2.9

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ I OGÓRKIEM KISZONYM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Pokrój ugotowane jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startego ogórka i pokrojony drobno szczypiorek.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:290.5 / B:8.0 / T:4.7 / WP:49.6 / F:8.4 / WW:4.9

OWSIANKA Z JABŁKIEM

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki umieść w misce, zalej wrzątkiem (do poziomu płatków), przykryj talerzykiem na kilka minut, aż płatki zmiękną.
2. Dodaj jogurt, cynamon i pokrojone w kostkę jabłko - wymieszaj.

OBIAD 14:00

K:585.9 / B:20.2 / T:14.9 / WP:87.3 / F:16.8 / WW:8.7

LECZO Z KASZĄ

Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kasza gryczana - 100 g (7.69 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podduś na oleju.
2. Pokrój warzywa i duś na patelni razem z cebulą i czosnkiem.
3. Przypraw solą, pieprzem i ziołami.
4. Wyłóż na talerz i zjedz z ugotowaną kaszą.

PODWIECZOREK 17:00

K:292.1 / B:8.9 / T:16.5 / WP:22.7 / F:6.4 / WW:2.3

SAŁATKA GRECKA

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Porcja)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój wszystkie składniki, wymieszaj i dopraw do smaku.
3. Podaj z pieczywem.

KOLACJA 20:00

K:333.8 / B:12.8 / T:10.5 / WP:42.6 / F:9.5 / WW:4.3

KANAPKA Z SEREM BRIE I PAPRYKĄ

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser, brie pełnotłusty - 30 g (1 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na kanapki nałóż plasterki sera, rukolę i przypraw.
2. Paprykę pokrój w paski i zjedz jako porcję warzyw do posiłku.

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:321.1 / B:13.2 / T:8.6 / WP:43.8 / F:8.4 / WW:4.4

KANAPKI Z SERKIEM NATURALNYM I KIEŁKAMI
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Kiełki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Serek naturalny do smarowania - 75 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Chleb posmaruj serem.
2. Na wierz połóż kiełki.
3. Ogórka obierz i zjedz jako porcję warzyw do posiłku.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:180.6 / B:4.4 / T:8.6 / WP:18.8 / F:5.1 / WW:1.9

KIWI Z MIGDAŁAMI
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Owoce obierz i zjedz z migdałami jako przekąskę.

OBIAD 14:00

K:546.2 / B:23.9 / T:12.1 / WP:77.5 / F:17.2 / WW:7.7

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM I SEREM BRIE
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 105 g (1.5 x Szklanka)
Ser, brie pełnotłusty - 30 g (1 x Porcja)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Zioła prowansalskie - 0 g (0 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Makaron ugotuj al dente.
2. Na patelnię dodaj pomidory z puszki, pokrojoną w drobną kostkę cukinię i przyprawy, duś pod przykryciem, aż cukinia lekko zmięknie.
3. Gdy sos będzie gotowy na patelnię dodaj ugotowany makaron i pokrojony na kawałki ser brie, mieszaj aż składniki się połączą (nie podgrzewaj zbyt długo, by nie rozgotować makaronu).

PODWIECZOREK 17:00

K:255.2 / B:16.5 / T:6.0 / WP:29.5 / F:6.1 / WW:3.0

SAŁATKA Z SERKIEM WIEJSKIM I GRZANKAMI
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Obierz i pokrój w kostkę ogórka, szczypiorek posiekaj. Wrzuć do miski.
2. Dodaj rukolę, serek wiejski i kiełki. Dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami.
3. Sałatkę podawaj z pieczywem w formie grzanek - podgrzej w opiekaczu lub na suchej patelni.

KOLACJA 20:00

K:406.6 / B:7.9 / T:22.7 / WP:36.9 / F:11.6 / WW:3.7

KANAPKI Z GUACAMOLE
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Zmiksuj awokado (lub jeśli jest na tyle dojrzałe rozgnieć widelcem) z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Posmaruj chleb pastą z awokado.
3. Pomidora pokrój i nałóż na kanapki, dopraw solą i pieprzem.

SUMA K: 1709.7 B: 65.8 T: 58.0 WP: 206.5 F: 48.4 WW: 20.7

ŚNIADANIE 08:00

K:407.9 / B:25.1 / T:17.0 / WP:33.1 / F:11.3 / WW:3.4

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I GRZANKAMI

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypota)

Czas przygotowania: 15 minut

- Ugotuj jajka na miękko.
- Brokuła przygotuj na parze lub ugotuj w niewielkiej ilości osolonej wody.
- Zjedz jajka z brokułem i pieczywem posmarowanym masłem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:236.4 / B:10.0 / T:4.1 / WP:38.9 / F:2.0 / WW:3.9

MAŚLANKA Z BANANEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maślanka (1.5% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

- Zmiksuj maślanke z bananem lub zjedz osobno.

OBIAD 14:00

K:530.4 / B:15.8 / T:13.7 / WP:81.5 / F:8.6 / WW:8.0

POTRAWKA Z CUKINII Z KASZĄ

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Kasza jagłana - 100 g (7.69 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 25 minut

- Pokrój cukinię i cebulę w kostkę, podduś na oleju pod przykryciem.
- Dopraw solą, pieprzem i kurkumą.
- Potrawkę wraz z powstałym sosem podawaj z ugotowaną kaszą.

PODWIECZOREK 17:00

K:242.4 / B:12.5 / T:6.1 / WP:31.0 / F:7.5 / WW:3.1

KANAPKI/TOSTY Z MOZZARELLĄ

Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 15 minut

- Na pieczywo nałóż plastry mozzarelli i pomidora, dopraw i przypiecz w piekarniku przez ok. 5-10 min.
- Jeśli wolisz możesz zjeść zwykłe kanapki zamiast tostów. Opcjonalnie zamiast suszonej bazylii możesz użyć świeżej.

KOLACJA 20:00

K:396.0 / B:10.6 / T:15.0 / WP:49.0 / F:5.5 / WW:4.9

RISOTTO Z PAPRYKĄ I SŁONECZNIKIEM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Ryż basmati - 50 g (3.33 x Łyżka)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypota)
Zioła prowansalskie - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

- Paprykę pokrój w kostkę, duś pod przykryciem w garnku z 0,5 szklanki wody, dodaj sól i pokrojoną w kostkę cebulkę.
- Gdy papryka zmięknie dodaj łyżkę oliwy i ryż, zeszklaj go i dodaj kurkumę, pieprz, paprykę suszoną i zioła.
- Zalej ryż i paprykę szklanką gorącej wody i duś pod przykryciem do momentu, aż ryż będzie miękki i wchłonie wodę (w razie konieczności dodaj jeszcze trochę wody).
- Gotowe risotto posyp uprażonymi pestkami słonecznika.

SUMA K: 1813.2 B: 73.9 T: 55.9 WP: 233.6 F: 34.9 WW: 23.4

ŚNIADANIE 08:00

K:406.8 / B:28.3 / T:12.5 / WP:42.3 / F:9.7 / WW:4.3

TWAROŻEK Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

- Twaróg rozgnieć w misce widelcem, dodaj oliwę i przyprawy.
- Pomidory pokrój, szcypiorek posiekaj i dodaj do twarogu, wymieszaj.
- Nałóż twarożek na kanapki.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:222.6 / B:4.0 / T:8.3 / WP:30.9 / F:4.8 / WW:3.0

ANANAS I MIGDAŁY

Ananas - 240 g (3 x Plaster)
Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

- Owoce i orzechy zjedz jako przekąskę.

OBIAD 14:00

K:577.8 / B:20.3 / T:20.5 / WP:71.3 / F:17.6 / WW:7.2

SAŁATKA JARZYNOWA Z PIECZYWEM

Cebula - 60 g (0.6 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 32 g (2 x łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt grecki - 40 g (2 x łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x łyżka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

- Ugotuj obrane ziemniaki, marchew i pietruszkę w niewielkiej ilości osolonej wody. Ugotuj również jajka na twardo.
- Cebulę pokrój w kostkę i sparz wrzątkiem. Odcisnij kukurydzę i groszek od zalewy.
- Ugotowane i przestudzone warzywa i jaja pokrój w kostkę, wrzuć do miski.
- Dodaj odcedzoną od wody cebulkę, kukurydzę, groszek, jogurt, oliwę i przyprawy.
- Wymieszaj dokładnie. Podaj z pieczywem.

PODWIECZOREK 17:00

K:256.7 / B:6.2 / T:9.8 / WP:31.9 / F:8.1 / WW:3.2

KANAPKI Z HUMMUSEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 30 g (3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Pieczycwo posmaruj hummusem.
- Paprykę umyć, pokrój w paski i zjedz jako porcję warzyw do posiłku.

KOLACJA 20:00

K:410.8 / B:15.0 / T:16.8 / WP:45.2 / F:10.5 / WW:4.5

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

- Pokrój mozzarellę i pomidory w kostkę.
- Pokrój na mniejsze części rukolę.
- Wymieszaj składniki. Przypraw i skrop oliwą.
- Podaj z pieczywem.

SUMA K: 1874.6 B: 73.8 T: 67.9 WP: 221.7 F: 50.7 WW: 22.3

ŚNIADANIE 08:00

K:264.7 / B:16.1 / T:5.6 / WP:33.0 / F:6.4 / WW:3.3

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Serek wiejski (naturalny) - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)
Zioła prowansalskie - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

- Warzywa pokrój w kostkę, szczypiorek posiekaj drobno.
- Wymieszaj warzywa z serem i przyprawami.
- Podaj z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:246.0 / B:5.8 / T:18.6 / WP:11.6 / F:4.5 / WW:1.2

TRUSKAWKI I ORZECZY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

- Owoce i orzechy zjedz jako przekąskę.

OBIAD 14:00

K:579.6 / B:28.9 / T:13.8 / WP:76.3 / F:14.3 / WW:7.6

MAKARON Z CUKINIĄ I TWAROGIEM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 105 g (1.5 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ser twarogowy chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)
Curry - 2 g (2 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypota)

Czas przygotowania: 20 minut

- Makaron ugotuj al dente.
- Cukinię i cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oleju, dodaj przyprawy.
- Dodaj makaron na patelnię i wymieszaj (już nie podgrzewaj).
- Przed podaniem posyp twarogiem

PODWIECZOREK 17:00

K:295.7 / B:10.6 / T:9.2 / WP:39.8 / F:9.7 / WW:4.0

KANAPKI Z PASTĄ Z SUSZONYCH POMIDORÓW

Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)
Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

- Pomidory zalej w misce niewielką ilością gorącej wody, by zmiękły. Odczekaj kilka minut (możesz przykryć miskę talerzykiem).
- Pomidory po odciedzeniu z wody pokrój bardzo drobno razem ze szczypiorkiem, dopraw.
- Wymieszaj warzywa z łyżką sera do smarowania i dodaj oliwę.
- Posmaruj pieczywo pastą (pieczywo może być w formie grzanek - podgrzej w opiekaczu lub na suchej patelni).

KOLACJA 20:00

K:400.6 / B:12.4 / T:12.9 / WP:52.0 / F:11.6 / WW:5.2

SAŁATKA MAKARONOWA Z AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 70 g (1 x Szklanka)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)
Zioła prowansalskie - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

- Ugotuj makaron al dente i przestudź go.
- Pokrój warzywa, dodaj do makaronu i dopraw.
- Wymieszaj wszystkie składniki razem.

SUMA K: 1786.7 B: 73.9 T: 60.1 WP: 212.7 F: 46.4 WW: 21.3

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

OWOCE I WARZYWA

Ananas	240 g	3 x Plaster
Awokado	210 g	1.5 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Cebula	560 g	5.6 x Sztuka
Cebula czerwona	50 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	900 g	3 x Sztuka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	32 g	2 x Łyżka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kiełki rzodkiewki	40 g	5 x Łyżka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x Łyżka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Ogórek	360 g	9 x Sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Papryka żółta	210 g	1.5 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	150 g	3 x Sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	100 g	5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	900 g	9 x Porcja
Rukola	100 g	5 x Garść
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Salata lodowa	220 g	11 x Liść
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka
Szczypiorek	70 g	14 x Łyżeczka
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka

NABIAŁ

Jaja kurze (gotowane)	50 g	1 x Sztuka
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt grecki	40 g	2 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100 g	5 x Łyżka
Maślanka (1.5% tł.)	250 g	1 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	260 g	1.3 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	25 g	0.5 x Porcja
Ser, brie pełnotłusty	60 g	2 x Porcja
Ser, mozzarella	90 g	6 x Porcja
Serek naturalny do smarowania	100 g	4 x Łyżka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija (suszona)	14 g	3.5 x Łyżeczka
Curry	6 g	6 x Szczypta
Cynamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Kurkuma	6 g	1.2 x Łyżeczka
Liść laurowy	3 g	3 x Liść
Papryka słodka (mielona, wędzona)	4 g	0.8 x Łyżeczka

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

Pieprz czarny mielony	21 g	21 x Szczypta
Sól himalajska	27 g	27 x Szczypta
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka
Zioła prowansalskie	4 g	1.33 x Łyżeczka

ZBOŻOWE

Kasza gryczana	100 g	7.69 x Łyżka
Kasza jagłana	100 g	7.69 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	490 g	7 x Szklanka
Płatki owsiane (górskie)	20 g	2 x Łyżka
Ryż basmati	200 g	13.33 x Łyżka

INNE

Hummus klasyczny	30 g	3 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	3 g	1 x Łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	40 g	2 x Łyżka

ORZECHY I ZIARNA

Migdały	45 g	3 x Łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x Łyżka

TŁUSZCZE

Masło ekstra	15 g	3 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	140 g	14 x Łyżka

PIECZYWO

Chleb żytni razowy	1050 g	35 x Kromka
--------------------	--------	-------------

NAPOJE

Sok cytrynowy	3 g	0.5 x Łyżka
---------------	-----	-------------

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	50 g	0.5 x Porcja
---	------	--------------

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

