



## PONIEDZIAŁEK, 19 kwietnia 2021

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 07:00 433 kcal	<b>OWSIANKA Z BORÓWKAMI I MALINAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   433 kcal, białko 27.4 g, węglowodany 50 g, tłuszcz 14.4 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Płatki owsiane</b> 40 g, (4 łyżki) <b>Woda</b> 100 g, (0.5 szklanek) <b>Skyr naturalny "piątnica"</b> 150 g, (1 porcja) <b>Borówka</b> 50 g, (1 garść) <b>Malina</b> 70 g, (1 garść) <b>Orzechy włoskie</b> 18 g, (1 łyżka)	<b>OWSIANKA Z BORÓWKAMI I MALINAMI:</b> 1. Z podanych składników przygotuj owsiankę.
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:00 403 kcal	<b>SAŁATKA GRECKA Z FETA, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   403 kcal, białko 13.8 g, węglowodany 48.6 g, tłuszcz 18.7 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Chleb żytni razowy</b> 70 g, (2 kromki) <b>Roszonka</b> 25 g, (1 garść) <b>Oliwki czarne marynowane</b> 20 g, (2 łyżki) <b>Ser feta</b> 50 g, (5 plasterów) <b>Ogórek</b> 90 g, (0.5 sztuk) <b>Pomidor koktajlowy</b> 100 g, (5 sztuk) <b>Cebula czerwona</b> 30 g, (0.5 sztuk) <b>Oregano suszone</b> 0.2 g, (1 szczypta) <b>Oliwa z oliwek</b> 5 g, (1 łyżeczka) <b>Sok z cytryny</b> 3 g, (1 łyżeczka)	<b>SAŁATKA GRECKA Z FETA:</b> 1. Z podanych składników przygotuj sałatkę. Skrop oliwą i zjedz z grzankami.
<b>OBIAD</b> 13:00 456 kcal	<b>KASZOTTO Z KURCZAKIEM I SZPARAGAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 35 min   456 kcal, białko 35 g, węglowodany 55.9 g, tłuszcz 12.7 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Kasza bulgur</b> 50 g <b>Pierś z kurczaka</b> 100 g <b>Oliwa z oliwek</b> 5 g, (1 łyżeczka) <b>Cebula czerwona</b> 40 g, (0.5 sztuk) <b>Szparagi</b> 120 g, (4 sztuki) <b>Pomidor suszony</b> 15 g, (1 garść) <b>Czosnek surowy</b> 5 g, (1 ząbek) <b>Śmietana 18% tłuszczu</b> 20 g, (1 łyżka) <b>Woda</b> 200 g, (1 szklanka)	<b>KASZOTTO Z KURCZAKIEM I SZPARAGAMI:</b> 1. Na patelni rozgrzej oliwę. Wrzuć pokrojoną pierś z kurczaka, czosnek i cebulkę. Podsmażaj chwilę. 2. Szparagi umyj i odetnij zdrewniałe końce. 3. Na patelnię wrzuć przepłukaną kaszę, szparagi pokrojone na 2-3 cm kawałki i zalej wodą. 4. Dopraw solą, pieprzem, curry, czosnkiem i dodaj suszone pomidory. Duś do miękkości kaszy i warzyw. 5. Na koniec dodaj śmietanę i wymieszaj. Kaszotto ma być mocno kremowe.

---

**KOLACJA**  
20:00  
416 kcal

**PEŁNOZIARNISTY WRAP Z  
KURCZAKIEM I WARZYWAMI, ILOŚĆ  
PORCJI: 1**

20 min | 416 kcal, białko 25.1 g,  
węglowodany 43.8 g, tłuszcz 15.7 g

**SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):**

**Tortilla pełnoziarnista** 62 g, (1 sztuka)

**Pierś z kurczaka** 50 g

**Oliwa z oliwek** 10 g, (1 łyżka)

**Roszonka** 25 g, (1 garść)

**Cebula czerwona** 20 g, (0 sztuk)

**Pomidor czerwony** 150 g, (1 cały)

**Ogórek** 90 g, (0.5 sztuk)

**Jogurt grecki 0%** 50 g, (0 sztuk)

**Czosnek surowy** 5 g, (1 ząbek)

**Sól** 0.2 g, (1 szczypta)

**Pieprz czarny** 0.2 g, (1 szczypta)

**Oregano suszone** 0.2 g, (1 szczypta)

**PEŁNOZIARNISTY WRAP Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI:**

Przygotuj sos czosnkowy: czosnek przeciśnij, dodaj jogurt grecki, sól, pieprz i oregano. Wymieszaj.

1. Mięso pokrój w cienkie paski. Przypraw solą, pieprzem, oregano, papryką słodką czy czosnkiem. Podsmaż na oliwie.

2. Tortillę kup pełnoziarnistą. Podgrzej w piekarniku, posmaruj powstałym sosem jogurtowo-czosnkowym, ułóż warzywa, mięso.

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 07:00 411 kcal	<b>KLASYCZNE TOSTY Z ŁOSOSIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   411 kcal, białko 29 g, węglowodany 43.6 g, tłuszcz 14.3 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Chleb żytni razowy 70 g, (2 kromki)</b> <b>Mozzarella light 80 g</b> <b>Łosoś wędzony 50 g</b> <b>Pomidor koktajlowy 120 g, (6 sztuk)</b> <b>Ogórek 90 g, (0.5 sztuk)</b>	<b>KLASYCZNE TOSTY Z ŁOSOSIEM:</b> 1. Z podanych składników przygotuj tosty.
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:00 444 kcal	<b>PLACUSZKI BANANOWE, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 15 min   444 kcal, białko 22.3 g, węglowodany 60.6 g, tłuszcz 14.2 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Jajko 120 g, (2 sztuki)</b> <b>Banan 100 g, (1 sztuka)</b> <b>Mąka orkiszowa 1850 45 g, (3 łyżki)</b> <b>Proszek do pieczenia 4 g, (1 łyżeczka)</b> <b>Malina 50 g, (0.5 garści)</b> <b>Czekolada gorzka 70% kakao 2 g, (0 kostka)</b>	<b>PLACUSZKI BANANOWE:</b> 1. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze. Na rozgrzanej patelni smaż małe placuszki. 2. Podaj z malinami.
<b>OBIAD</b> 13:00 423 kcal	<b>ZUPA POROWA Z KURCZAKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 30 min   423 kcal, białko 28.9 g, węglowodany 42.6 g, tłuszcz 15.8 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Woda 300 g, (1.5 szklanek)</b> <b>Pierś z kurczaka 100 g</b> <b>Oliwa z oliwek 7 g, (1.5 łyżeczek)</b> <b>Por 50 g, (1 kawałek)</b> <b>Marchew 50 g, (0.5 sztuk)</b> <b>Ziemniak 150 g, (2 sztuki)</b> <b>Cukinia 100 g</b> <b>Śmietana 18% tłuszczu 30 g, (1 łyżka)</b> <b>Koper 4 g, (1 łyżeczka)</b>	<b>ZUPA POROWA Z KURCZAKIEM:</b> 1. Kurczaka pokrój na małe kawałki, podsmaż na oliwie. Pora porządnie umyj (wykorzystujemy tylko białą część), pokrój w półksiężycy. 2. Ziemniaki i cukinię obierz, pokrój w kostkę. Marchew zetrzyj na tarce. Wszystkie warzywa przełóż do garnka i podsmaż kilka minut razem z kurczakiem. 3. Wszystko zalej wodą. Całość gotuj na wolnym ogniu – aż wszystkie warzywa zmiękną. Pod koniec gotowania zupę dopraw solą i pieprzem, dodaj śmietanę i posyp koperkiem.
<b>KOLACJA</b> 20:00 428 kcal	<b>WEGE SPAGHETTI, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 30 min   428 kcal, białko 16.7 g, węglowodany 65.4 g, tłuszcz 12.4 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Makaron pełnoziarnisty 45 g</b> <b>Soczewica czerwona 30 g, (2.5 łyżki)</b> <b>Oliwa z oliwek 10 g, (1 łyżka)</b> <b>Passata pomidorowa 100 g</b> <b>Marchew 40 g, (0.5 sztuk)</b> <b>Cukinia 80 g, (0 sztuk)</b> <b>Cebula czerwona 30 g, (0.5 sztuk)</b> <b>Sól 0.2 g, (1 szczypta)</b> <b>Pieprz czarny 0.2 g, (1 szczypta)</b> <b>Czosnek mielony 0.2 g, (1 szczypta)</b>	<b>WEGE SPAGHETTI:</b> 1. Na oliwie podsmaż cebulkę. Dodaj starte warzywa, przepłukaną soczewicę i zalej wodą. Duś do miękkości. 2. Dodaj passatę pomidorową. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem, oregano. 3. Makaron ugotuj al dente. Podaj z sosem.

## ŚRODA, 21 kwietnia 2021

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 07:00 370 kcal	<b>KANAPKI Z AWOKADO I WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   370 kcal, białko 16.9 g, węglowodany 51.7 g, tłuszcz 13.3 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Chleb żytni razowy 70 g, (2 kromki)</b> <b>Awokado 50 g</b> <b>Roszonka 25 g, (1 garść)</b> <b>Mozzarella light 50 g</b> <b>Pomidor czerwony 100 g, (0.5 cały)</b> <b>Rzodkiewka 75 g, (5 sztuk)</b> <b>Ogórek 90 g, (0.5 sztuk)</b> <b>Szcypiorek 5 g, (1 łyżka)</b>	<b>KANAPKI Z AWOKADO I WARZYWAMI:</b> 1. Z podanych składników przygotuj kanapki.
<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> 10:00 436 kcal	<b>NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I BORÓWKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   436 kcal, białko 25.5 g, węglowodany 63.9 g, tłuszcz 10.6 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Płatki owsiane 30 g, (3 łyżki)</b> <b>Skyr naturalny "piątnica" 150 g, (1 porcja)</b> <b>Borówka 50 g, (1 garść)</b> <b>Banan 120 g, (1 sztuka)</b> <b>Orzechy włoskie 10 g, (0.5 łyżek)</b> <b>Czekolada gorzka 70% kakao 5 g, (0.5 kostka)</b>	<b>NOCNA OWSIANKA Z BANANEM I BORÓWKAMI:</b> 1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem. Przetóż do słoiczka i włóż na noc do lodówki. 2. Rano wyjmij, dodaj orzechy, borówki, banana i czekoladę.
<b>OBIAD</b> 13:00 439 kcal	<b>PIKANTNY GULASZ Z INDYKA I PIECZAREK, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 30 min   439 kcal, białko 31.9 g, węglowodany 47.4 g, tłuszcz 15.5 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Kasza bulgur 45 g, (3 łyżki)</b> <b>Pierś z indyka 100 g</b> <b>Pieczarki 100 g, (5 sztuk)</b> <b>Cebula czerwona 30 g, (0.5 sztuk)</b> <b>Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek)</b> <b>Oliwa z oliwek 7 g, (1.5 łyżeczek)</b> <b>Papryka chili hot suszona 1 g</b> <b>Natka pietruszki 2 g, (1 łyżeczka)</b> <b>Sól 0.2 g, (1 szczypta)</b> <b>Pieprz czarny 0.2 g, (1 szczypta)</b> <b>Woda 120 g, (0.5 szklanek)</b> <b>Ogórek kiszony 180 g, (3 sztuki)</b>	<b>PIKANTNY GULASZ Z INDYKA I PIECZAREK:</b> 1. Mięso pokrój w niewielką kostkę, oprósz je przyprawami, po czym przesmaż na rumiano na rozgrzanej oliwie. W międzyczasie pokrój w kostkę cebule i gdy mięso się podsmaży, dorzuć cebulę. Smaż razem ok. 5 minut. 2. Pieczarki umyj i pokrój na pół, a potem na plasterki. Dorzuć je na patelnię i dalej smaż razem na dość mocnym ogniu - mieszając, ok. 10 minut. Dodaj przeciśnięty czosnek, słodką mieloną paprykę i papryczkę chili. Dolej wodę, duś 15-20 minut (do miękkości mięsa). 3. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki, dopraw ostatecznie do smaku. Ugotuj kaszę i podaj z ogórkiem kiszonym.
<b>KOLACJA</b> 20:00 462 kcal	<b>PLACUSZKI Z MARCHEWKI I CUKINII, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 20 min   462 kcal, białko 28.4 g, węglowodany 46.7 g, tłuszcz 18.5 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Cukinia 100 g</b> <b>Marchew 80 g, (1 sztuka)</b> <b>Jajko 120 g, (2 sztuki)</b> <b>Mąka orkiszowa 1850 50 g, (3.5 łyżki)</b> <b>Oliwa z oliwek 5 g, (1 łyżeczka)</b> <b>Jogurt grecki 0% 50 g, (0 sztuk)</b> <b>Czosnek surowy 5 g, (1 ząbek)</b> <b>Koper 4 g, (1 łyżeczka)</b>	<b>PLACUSZKI Z MARCHEWKI I CUKINII :</b> 1. Marchew i cukinię zetrzyj na grubych oczkach. Dodaj sól i odstaw na 15 min aż puszczą wodę. Odcedź i dodaj mąkę, jajka. 2. Formuj placuszki i piecz na odrobinie oliwy. 3. Podaj z sosem czosnkowym (jogurt, czosnek, sól, pieprz, oregano, koperek).

## PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA TYDZIEŃ 1

	<b>Poniedziałek</b> 19 Kwietnia 2021	<b>Wtorek</b> 20 Kwietnia 2021	<b>Środa</b> 21 Kwietnia 2021
<b>Śniadanie</b> 07:00	Owsianka z borówkami i malinami 433 kcal	Klasyczne tosty z fososiem 411 kcal	Kanapki z awokado i warzywami 370 kcal
<b>Drugie Śniadanie</b> 10:00	Salatka grecka z fetą 403 kcal	Placuszki bananowe 444 kcal	Nocna owsianka z bananem i borówkami 436 kcal
<b>Obiad</b> 13:00	Kaszotto z kurczakiem i szparagami 456 kcal	Zupa porowa z kurczakiem 423 kcal	Pikantny gulasz z indyka i pieczarek 439 kcal
<b>Kolacja</b> 20:00	Pełnoziarnisty wrap z kurczakiem i warzywami 416 kcal	Wege spaghetti 428 kcal	Placuszki z marchewki i cukinii 462 kcal

## LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria

Produkty

### PRODUKTY MĄCZNE

Chleb żytni razowy 210 g (6 kromek)  
Kasza bulgur 95 g (3 łyżki)  
Makaron pełnoziarnisty 45 g  
Mąka orkiszowa 1850 95 g (6.5 łyżek)  
Płatki owsiane 70 g (7 łyżek)  
Tortilla pełnoziarnista 62 g (1 sztuka)

### NABIAŁ

Jajko 240 g (4 sztuki)  
Jogurt grecki 0% 100 g  
Mozzarella light 130 g  
Ser feta 50 g (5 plasterów)  
Skyr naturalny "piątnica" 300 g (2 porcje)  
Śmietana 18% tłuszczu 50 g (2 łyżki)

### WARZYWA I OWOCE

Awokado 50 g  
Banan 220 g (2 sztuki)  
Borówka 100 g (2 garście)  
Cebula czerwona 150 g (2 sztuki)  
Cukinia 280 g  
Czosnek surowy 20 g (4 ząbek)  
Koper 8 g (2 łyżeczki)  
Malina 120 g (1.5 garści)  
Marchew 170 g (2 sztuki)  
Natka pietruszki 2 g (1 łyżeczka)  
Ogórek 360 g (2 sztuki)  
Ogórek kiszony 180 g (3 sztuki)  
Oliwki czarne marynowane 20 g (2 łyżki)  
Papryka chili hot suszona 1 g  
Pomidor czerwony 250 g (1.5 cały)  
Pomidor koktajlowy 220 g (11 sztuk)  
Pomidor suszony 15 g (1 garść)  
Por 50 g (1 kawałek)  
Roszponka 75 g (3 garście)  
Rzodkiewka 75 g (5 sztuk)  
Soczewica czerwona 30 g (2.5 łyżki)  
Sok z cytryny 3 g (1 łyżeczka)  
Szcypiorek 5 g (1 łyżka)  
Szparagi 120 g (4 sztuki)  
Ziemniak 150 g (2 sztuki)

### MIĘSO I RYBY

Pierś z indyka 100 g  
Pierś z kurczaka 250 g  
Łosoś wędzony 50 g

### INNE

Czekolada gorzka 70% kakao 7 g (0.5 kostka)  
Czosnek mielony 0.2 g (1 szczypta)  
Oliwa z oliwek 49 g (6 łyżeczek, 2 łyżki)  
Oregano suszone 0.4 g (2 szczypty)  
Orzechy włoskie 28 g (1.5 łyżek)  
Passata pomidorowa 100 g  
Pieczarki 100 g (5 sztuk)  
Pieprz czarny 0.6 g (3 szczypty)  
Proszek do pieczenia 4 g (1 łyżeczka)  
Sól 0.6 g (3 szczypty)  
Woda 720 g (3.5 szklanki)