

# 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
Złota owsianka z gruszkami	Złota owsianka z gruszkami	Jajko na miękko z warzywną kanapką Kiwi	Serek wiejski z zieleniną i nasionami	Serek wiejski z zieleniną i nasionami	Gryczanka z siemieniem lnianym	Szakszuka zielona
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
Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)	Kanapki z twarożkiem (szczypiorek i rzodkiewka)	Smoothie bananowo truskawkowe	Kanapki z pastą jajeczno - jaglaną Jabłko	Kanapki z pastą jajeczno - jaglaną	Hummus z warzywami	Hummus z warzywami
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Pomidorowy gulasz z ciecierzycą i kaszą jaglaną Kefir (1.5% tł.)	Pomidorowy gulasz z ciecierzycą i kaszą jaglaną Kefir (1.5% tł.)	Makaron z serkiem i brokułem	Fasolka po meksykańsku Kisiel w proszku	Fasolka po meksykańsku Kisiel w proszku	Curry z ciecierzycą, batatami i szpinakiem	Curry z ciecierzycą, batatami i szpinakiem
PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30
Grejpfrut z orzechami	Kiwi Pomarańcza	Fasolka szparagowa z kefirem Jabłko	Kiwi Pomarańcza Migdały	Kiwi Banan Orzechy włoskie	Smoothie pietruszkowe	Smoothie pietruszkowe
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zupa buraczkowa z mlekiem kokosowym	Zupa buraczkowa z mlekiem kokosowym	Zupa-krem dyniowa z soczewicą	Zupa-krem dyniowa z soczewicą	Batat pieczony z jogurtem i owocami	Salatka Caprese ze szpinakiem	Salatka Caprese ze szpinakiem
K: 1785.8 / B: 67.3 T: 59.7 / WP: 221.7 F: 43.4 / WW: 22.2	K: 1781.9 / B: 66.7 T: 51.4 / WP: 239.1 F: 45.2 / WW: 23.9	K: 1773.8 / B: 64.2 T: 53.2 / WP: 233.0 F: 46.3 / WW: 23.5	K: 1751.7 / B: 70.6 T: 46.8 / WP: 226.7 F: 53.8 / WW: 22.9	K: 1786.8 / B: 63.5 T: 45.7 / WP: 246.9 F: 47.5 / WW: 24.9	K: 1672.3 / B: 60.2 T: 58.5 / WP: 193.4 F: 50.6 / WW: 19.4	K: 1741.5 / B: 69.5 T: 73.7 / WP: 169.1 F: 47.2 / WW: 17.0

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:00

K:432.7 / B:13.3 / T:15.3 / WP:56.7 / F:7.3 / WW:5.6

### ZŁOTA OWSIANKA Z GRUSZKAMI

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)  
Masto ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x Łyżka)  
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. W rondelku rozpuścić masło, dodać kurkumę i szybko zamieszać.
2. Wsypać płatki owsiane, pieprz i wlać mleko.
3. Gotować na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu ok. 6 minut. Płatki powinny ładnie nasiąknąć. Całość będzie gęsta. Świetnie sprawdza się do owsianek garnek do gotowania mleka.
4. Gotową owsiankę przełożyć do miseczki, udekorować orzechami i pokrojoną gruszką. Przepis z bloga dietapo40ce.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:267.3 / B:20.4 / T:2.5 / WP:38.0 / F:6.0 / WW:3.8

### KANAPKI Z TWAROŻKIEM (SZCZYPIOREK I RZODKIEWKA)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x Łyżka)  
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)  
Ser twarogowy chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)  
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)  
Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 0.5 g (0.5 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.

## OBIAD 14:00

K:537.8 / B:23.3 / T:12.6 / WP:74.1 / F:17.2 / WW:7.4

### POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERYCĄ I KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Kasza jaglana - 104 g (8 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyzeczka)  
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyzeczka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Ciecierzycza (w zalewie) - 240 g (12 x Łyżka)  
Pomidory z puszeki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)  
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kasze jaglaną uprażyć na suchej patelni, aby pozbyć się goryczki. Przed podaniem potrawy ugotuj kaszę.
2. Podsmaż na rozgrzanym tłuszczu pokrojoną cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Dodaj pokrojoną cukinię i smaż chwilę.
3. Dodaj pomidory i duś razem z przyprawami. Ilości przypraw dostosuj do swojego podniebienia.
4. Dodaj ciecierzycę do sosu.
5. Wyłóż kaszę na talerz/ do miseczki. Polej sosem pomidorowym i posyp posiekaną pietruszką.

### KEFIR (1.5% TŁ.)

Kefir (1.5% tł.) - 125 g (6.25 x Łyżka)

## PODWIECZOREK 17:30

K:187.9 / B:3.7 / T:9.5 / WP:19.1 / F:5.2 / WW:1.9

### GREJPFRUT Z ORZECHAMI

Grejfrut - 220 g (1 x Sztuka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Grejfrut obierz ze skóry.
2. Zjedz z pestkami dyni.

## ZUPA BURACZKOWA Z MLEKIEM KOKOSOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 10 g (1.67 x łyżka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Imbir - 10 g (2 x Plaster)

Mleko kokosowe bez cukru - 400 g (1.6 x Szklanka)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Kolendra (ziarna) - 5 g (5 x Sztuka)

Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Bulion warzywny (domowy) - 1000 g (4 x Szklanka)

Kmin rzymski (kumin) - 5 g (1.25 x łyżeczka)

Sól morska - 5 g (5 x Szczypta)



Czas przygotowania: 45 minut

1. Imbir i czosnek obrać, papryczkę chili pozbawić pestek, a następnie wszystko drobno posiekać. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej i dodać posiekane składniki, smażyć na minimalnym ogniu przez 1- 2 minuty.

2. Buraczki wyszorować i pokroić w drobną kostkę. Ziemniaki, pietruszkę oraz marchew obrać i pokroić w równą kostkę.

3. Do podsmażonego czosnku, chili i imbiru dodać tak przygotowane warzywa, szczyptę soli i kumin z kolendrą. Dusić co jakiś czas mieszając przez 10 – 15 minut.

4. Wlać bulion i mleko kokosowe, gotować pod przykryciem przez kolejne 15 minut. Na koniec doprawić do smaku solą oraz sokiem z cytryny. Podawać ze świeżą kolendrą lub pietruszką.

Przepis z bloga dietapo40ce

SUMA K: 1785.8 B: 67.3 T: 59.7 WP: 221.7 F: 43.4 WW: 22.2

## Wtorek

## ŚNIADANIE 08:00

## ZŁOTA OWSIANKA Z GRUSZKAMI

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)

Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x łyżka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

K:432.7 / B:13.3 / T:15.3 / WP:56.7 / F:7.3 / WW:5.6

Czas przygotowania: 15 minut

1. W rondelku rozpuścić masło, dodać kurkumę i szybko zamieszać.

2. Wsypać płatki owsiane, pieprz i wlać mleko.

3. Gotować na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu ok. 6 minut. Płatki powinny ładnie nasiąknąć. Całość będzie gęstawa. Świetnie sprawdza się do owsianek garnek do gotowania mleka.

4. Gotową owsiankę przelać do miseczki, udekorować orzechami i pokrojoną gruszką.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

## KANAPKI Z TWAROŻKIEM (SZCZYPIOREK I RZODKIEWKA)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x łyżka)

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Ser twarogowy chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Mielona słodka papryka - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

K:267.3 / B:20.4 / T:2.5 / WP:38.0 / F:6.0 / WW:3.8

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.

## OBIAD 14:00

## POMIDOROWY GULASZ Z CIECIERZYCĄ I KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



K:537.8 / B:23.3 / T:12.6 / WP:74.1 / F:17.2 / WW:7.4

KEFIR (1.5% TŁ.)

Kefir (1.5% tł.) - 125 g (6.25 x łyżka)

**PODWIECZOREK 17:30****K:184.0 / B:3.2 / T:1.2 / WP:36.5 / F:7.0 / WW:3.6****KIWI**  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

**POMARAŃCZA**  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)**KOLACJA 20:00****K:360.0 / B:6.6 / T:19.8 / WP:33.8 / F:7.8 / WW:3.5****ZUPA BURACZKOWA Z MLEKIEM KOKOSOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 1781.9 B: 66.7 T: 51.4 WP: 239.1 F: 45.2 WW: 23.9**

## Środa

**ŚNIADANIE 08:00****K:360.2 / B:13.3 / T:11.5 / WP:46.0 / F:9.2 / WW:4.7****JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ**  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 2 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 2 minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Chleb posmaruj masłem. Ułóż na nim sałatę i jajko w plasterkach. Ogórka kiszzonego pokrój również w plasterki i ułóż na kanapce.

**KIWI**  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00****K:314.8 / B:8.6 / T:2.7 / WP:61.8 / F:4.6 / WW:6.2****SMOOTHIE BANANOWO TRUSKAWKOWE**  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)  
Truskawki - 140 g (2 x Garść)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 120 g (6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Zmiksuj wszystkie składniki.

**OBIAD 14:00****K:446.3 / B:13.8 / T:18.0 / WP:49.8 / F:10.9 / WW:5.0****MAKARON Z SERKIEM I BROKUŁEM**  
Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)  
Serek śmietankowy - 30 g (0.22 x Opakowanie)  
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 70 g (1.4 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Do gotującej się, osolonej wody wrzuć makaron i gotuj al dente. Makaron pełnoziarnisty gotuje się nieco dłużej niż biały.
2. W czasie gdy makaron się gotuje, przygotuj sos.
  - W małym garnku gotujemy wodę, solimy i wrzucamy na nią brokuły. Gotujemy równo 2 minuty. Odcedzamy i trzymamy na sitku.
  - Z wody, w której gotuje się makaron odlewamy do kubka ok. 5 – 6 łyżek wody.
  - Siekamy ząbek czosnku.
  - Na głębokiej patelni rozgrzewamy oliwę. Przykręcamy ogień na średnio wysoki. Wrzucamy czosnek i płatki chilli. Mieszymy i smażymy dosłownie 1 minutę, bo inaczej czosnek się przypali, a to psuje smak. Wlewamy na patelnię wodę z makaronu.
  - Do tego dodajemy serek, mieszymy, żeby równo się rozprowadził, a potem wrzucamy brokuły. Mieszymy, podgrzewamy przez moment i odstawiamy z palnika.
3. Odcedzamy makaron i wrzucamy do gotowego sosu na patelnię. Mieszymy.

Przepis z bloga dietapo40ce

## PODWIECZOREK 17:30

K:349.4 / B:14.4 / T:12.5 / WP:40.1 / F:10.1 / WW:3.9

### FASOLKA SZPARAGOWA Z KEFIREM

Bułka tarta - 3 g (0.38 x łyżka)  
Fasolka szparagowa, mrożona - 300 g (0.67 x Opakowanie)  
Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x łyżka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Fasolkę ugotuj do miękkości. Polej masłem i posyp bułką.
2. Zjedz z kefirem.

### JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:00

K:303.2 / B:14.1 / T:8.5 / WP:35.3 / F:11.5 / WW:3.7

### ZUPA-KREM DYNIOWA Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Dyń - 800 g (4 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Śmietana, 12% tłuszczu - 72 g (4 x łyżka)  
Soczewica czerwona, nasiona suche - 100 g (8.33 x łyżka)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)  
Bulion warzywny (domowy) - 1000 g (4 x Szklanka)  
Tymianek (świeży) - 5 g (1 x Porcja)



Czas przygotowania: 35 minut

1. W głębokim garnku rozgrzej oliwę, dodaj cebulę i podsmażaj, aż się zeszkli.
  2. Dodaj czosnek, pokrojoną w kawałki dynię, listki tymianku (bez łodyg) i soczewicę.
  3. Wymieszaj wszystko i wlej bulion. Duś na małym ogniu pod przykryciem 25 minut aż warzywa zmiękną.
  4. Dopraw solą i pieprzem.
  5. Zmiksuj zupę na krem razem ze śmietaną.
- Przepis z bloga dietapo40ce

Komentarz - Zupa dyniowa z soczewicą jest przewidziana na 3 porcje. W jadłospisie wykorzystane są 2. Pozostałą ilość możesz zamrozić na przyszły tydzień lub kogoś poczęstować :-)

SUMA K: 1773.8 B: 64.2 T: 53.2 WP: 233.0 F: 46.3 WW: 23.5

# Czwartek

## ŚNIADANIE 08:00

K:168.5 / B:13.7 / T:6.9 / WP:10.0 / F:2.5 / WW:1.0

### SEREK WIEJSKI Z ZIELENINĄ I NASIONAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)  
Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Rzodkiewkę drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce.
2. Szczypiorek i natkę pietruszki również mocno posiekaj.
3. Wymieszaj wszystkie dodatki razem z serkiem wiejskim.
4. Dopraw solą i pieprzem.
5. Zjadaj razem z pełnoziarnistym pieczywem.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:371.9 / B:14.1 / T:8.1 / WP:55.9 / F:9.4 / WW:5.6

### KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO - JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)  
Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)  
Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)  
Pomidory koktajlowe - 0 g (0 x Sztuka)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)  
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. Ugotuj kaszę i jajka, posiekaj drobno szczypiorek.
2. Zmiksuj kaszę, jajka z jogurtem i przyprawami.
3. Dodaj do pasty szczypiorek.
4. Posmaruj pieczywo pastą.

## JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Komentarz - Kasze jaglaną należy koniecznie uprażyć na suchej patelni lub przelać kilka razy wrzątkiem. To pozwoli pozbyć się goryczki.

### OBIAD 14:00

K:633.5 / B:22.5 / T:14.4 / WP:87.9 / F:21.5 / WW:8.9

#### FASOLKA PO MEKSYKAŃSKU (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 800 g (40 x łyżka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x łyżka)

Miód pszczeli - 5 g (0.21 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x łyżka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x łyżeczka)

Sól biała - 5 g (5 x Szczypta)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Mielona papryka chili - 6 g (6 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 5 g (5 x Szczypta)

Sos sojowy jasny - 20 g (2 x łyżka)

Passata pomidorowa (przecier) - 500 g (5 x Porcja)

Cebula czerwona - 200 g (2 x Sztuka)

Kolendra (ziarna) - 5 g (5 x Sztuka)

Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 x Sztuka)

Woda - 175 g (0.7 x Szklanka)

Papryka słodka (mielona, wędzona) - 7 g (1.4 x łyżeczka)

Kmin rzymski (kumin) - 6 g (1.5 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebulę pokroić w kostkę. Na dnie dużego garnka rozgrzać olej, dodać cebulę i podsmażyć 3 – 5 minut do momentu, aż będzie lekko złota.
  2. W tym czasie fasolę odcedzić i opłukać na sitku, naszykować wszystkie przyprawy.
  3. Do podsmażonej cebulki dodać przyprawy, dokładnie wymieszać i smażyć minutę.
  4. Dodać fasolę oraz pozostałe składniki, zamieszać i przykryć garnek. Gotować pod przykryciem przez 5 – 10 minut.
  5. Podawać z pieczywem lub ryżem, bardzo dobre bez żadnych dodatków, a z łyżką awokado lub świeżą kolendrą po prostu pyszne.
- Przepis i wykonanie pochodzą z bloga Jadłonomia.

#### KISIEL W PROSZKU

Kisiel w proszku - 30 g (3.75 x łyżka)

### PODWIECZOREK 17:30

K:274.6 / B:6.2 / T:9.0 / WP:37.6 / F:8.9 / WW:3.7

#### KIWI

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

#### POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

#### MIGDAŁY

Migdały - 15 g (1 x łyżka)

### KOLACJA 20:00

K:303.2 / B:14.1 / T:8.5 / WP:35.3 / F:11.5 / WW:3.7

#### ZUPA-KREM DYNIOWA Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1751.7 B: 70.6 T: 46.8 WP: 226.7 F: 53.8 WW: 22.9

## Piątek

### ŚNIADANIE 08:00

K:168.5 / B:13.7 / T:6.9 / WP:10.0 / F:2.5 / WW:1.0

#### SEREK WIEJSKI Z ZIELENINĄ I NASIONAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:311.3 / B:14.2 / T:7.6 / WP:42.9 / F:7.3 / WW:4.3

### KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNO - JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 20 g (1 x łyżka)

Kasza jaglana - 39 g (3 x łyżka)

Szczypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)

Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

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. Ugotuj kaszę i jajka, posiekaj drobno szczypiorek.
2. Wymieszaj kaszę, jajka z jogurtem i przyprawami.
3. Dodaj do pasty szczypiorek.
4. Posmaruj pieczywo pastą, zjadaj z pomidorkami.

## OBIAD 14:00

K:633.5 / B:22.5 / T:14.4 / WP:87.9 / F:21.5 / WW:8.9

### FASOLKA PO MEKSYKAŃSKU (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### KISIEL W PROSZKU

Kisiel w proszku - 30 g (3.75 x łyżka)

## PODWIECZOREK 17:30

K:335.4 / B:5.2 / T:10.2 / WP:52.1 / F:6.7 / WW:5.3

### KIWI

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

### BANAN

Banan - 150 g (1.25 x Sztuka)

### ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

## KOLACJA 20:00

K:338.1 / B:7.8 / T:6.6 / WP:54.0 / F:9.5 / WW:5.4

### BATAT PIECZONY Z JOGURTEM I OWOCAMI

Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)

Jogurt grecki - 80 g (4 x łyżka)

Bataty - 250 g (1.25 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Batata upiecz w całości, 30 min. 200 stopni C.
  2. Rozetnij wzdłuż i pozwól przestygnąć 2-3 minuty.
  3. Do środka nałóż jogurt i posyp pestkami granatu.
- Przepis z bloga dietapo40

Komentarz - Granata możecie zastąpić jakimkolwiek owocem, który jest kwaskowaty. Świetnie sprawdzą się ciemne winogrona, mandarynki lub pomarańcze. Zamiast jogurtu greckiego można wykorzystać zwykły jogurt naturalny.

SUMA K: 1786.8 B: 63.5 T: 45.7 WP: 246.9 F: 47.5 WW: 24.9

## ŚNIADANIE 08:00

K:338.6 / B:11.5 / T:8.2 / WP:49.7 / F:8.9 / WW:4.9

### GRYCZANKA Z SIEMIENIEM LNIANYM

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Płatki gryczane - 40 g (4 x Łyżka)  
Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Do mleka wsypujemy płatki i siemię lniane i czekamy aż zaczną się gotować. Mieszmamy od czasu do czasu.
  2. Od momentu zagotowania zmniejszamy ogień na minimalny i gotujemy pod przykryciem ok. 3 minut. Ja używam do owsianek/gryczanek garnka do gotowania mleka (z podwójnym dnem, do którego wlewa się wodę). Od momentu zagotowania po prostu wyłączaam ogień i zostawiam do napęcznienia.
  3. Po zdjęciu z ognia dekorujemy wkrawamy gruszkę.
- Przepis z bloga dietapo4Oce

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:300.4 / B:7.3 / T:20.6 / WP:16.6 / F:9.7 / WW:1.7

### HUMMUS Z WARZYWAMI

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 70 g (7 x Łyzeczka)  
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Przygotuj hummus z ulubionego przepisu, albo kup gotowy z dobrego źródła.
2. Zajądaj z warzywami.

## OBIAD 14:00

K:494.6 / B:16.6 / T:18.2 / WP:52.7 / F:17.1 / WW:5.3

### CURRY Z CIECIERZYCĄ, BATATAMI I SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji



Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)  
Imbir - 10 g (2 x Plaster)  
Ciecierzycy (w zalewie) - 340 g (17 x Łyżka)  
Mleczko kokosowe (12%) - 125 g (6.25 x Łyżka)  
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyzeczka)  
Mielona papryka chili - 5 g (5 x Szczypta)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyzeczka)  
Bulion warzywny (domowy) - 150 g (0.6 x Szklanka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Na patelni na 1 łyżce oliwy zeszklić cebulę, następnie dodać obrany i starty imbir, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojoną papryczkę chili. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 3 minuty.
  2. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę batata, doprawić solą i smażyć co chwilę mieszając przez około 2 minuty, w razie potrzeby dodać więcej oleju lub 2 - 3 łyżki mleka kokosowego.
  3. Dodać papryki w proszku i kurkumę. Po chwili dodać ciecierzycę wraz z zalewą, bulion oraz mleko kokosowe. Wszystko wymieszać i zagotować.
  4. Gotować przez ok. 15 minut bez przykrycia, co chwilę mieszając, aż bataty będą miękkie.
  5. Na koniec dodać szpinak, wymieszać i odstawić z ognia.
- Przepis i wykonanie z bloga Kwestia Smaku.

## PODWIECZOREK 17:30

K:204.7 / B:4.8 / T:1.7 / WP:37.5 / F:9.2 / WW:3.8

### SMOOTHIE PIETRUSZKOWE

Cytryna - 24 g (0.3 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 60 g (10 x Łyzeczka)  
Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)  
Woda - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Z jabłka wyciąć gniazdo nasienne, nie obierać. Pokroić na małe kawałki.
2. Liście pietruszki porządnie opłukać. Kiwi obrać i pokroić ma kawałki.
3. Wrzucić wszystkie składniki, razem z wodą, do blendera. Miksować do uzyskania jednolitej masy.

## KOLACJA 20:00

K:334.0 / B:20.0 / T:9.8 / WP:36.8 / F:5.7 / WW:3.7

### SALATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i utóż na liściach szpinaku.
2. Skrop oliwą.

SUMA K: 1672.3 B: 60.2 T: 58.5 WP: 193.4 F: 50.6 WW: 19.4



# Niedziela

## ŚNIADANIE 08:00

K:400.5 / B:20.2 / T:22.7 / WP:25.4 / F:6.1 / WW:2.6

### SZAKSZUKA ZIELONA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Chleb baltonowski - 60 g (2 x Kromka)  
Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Jaja kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)  
Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)  
Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)  
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)  
Sól biała - 0.5 g (0.5 x Szczypta)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Kolendra (ziarna) - 5 g (5 x Sztuka)  
Kmin rzymski (kumin) - 4 g (1 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

Cebulę, cukinię i paprykę pokroić w drobną kostkę.

Czosnek posiekać.

1. Z papryczki chili usunąć pestki i drobniutko posiekać.

2. Na patelni rozgrzać oliwę i wrzucić przyprawy: kumin, kolendrę (może być w ziarnach lub mielona) i kurkumę. Smażyć na średnim ogniu kilka sekund.

3. Dodać cebulę i smażyć mieszając 2-3 minuty. Dorzucić czosnek i smażyć kilka sekund.

4. Wrzucić cukinię i paprykę. Wymieszać, przykryć i smażyć na niewielkim ogniu ok. 10 minut mieszając od czasu do czasu.

5. Zdjąć pokrywkę, wymieszać, jeśli wytworzył się płyn w większości powinien wyparować.

Wrzucić szpinak, wymieszać i smażyć ok. 1 minuty.

6. Dodać sok z cytryny, posolić i wymieszać.

7. Sos warzywny odgarnąć na boki patelni tak, żeby utworzył okrąg.

8. Na środek tego okręgu wbić jajka. Przykryć i obserwować, kiedy się ładnie zetną.

9. Gdy są już gotowe zdjąć patelnię z ognia i podawać. Polecam posypać natką pietruszki.

Przepis z bloga dietapo40ce

Komentarz - Szakszuka jest przewidziana na 2 porcje. Jeżeli nikt z tobą nie usiądzie do niedzielnego śniadania, zrób tylko jedną porcję.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:300.4 / B:7.3 / T:20.6 / WP:16.6 / F:9.7 / WW:1.7

### HUMMUS Z WARZYWAMI

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Hummus klasyczny - 70 g (7 x Łyżeczka)  
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Przygotuj hummus z ulubionego przepisu, albo kup gotowy z dobrego źródła.

2. Zajadaj z warzywami.

## OBIAD 14:00

K:494.6 / B:16.6 / T:18.2 / WP:52.7 / F:17.1 / WW:5.3

### CURRY Z CIECIERZYCĄ, BATATAMI I SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## PODWIECZOREK 17:30

K:204.7 / B:4.8 / T:1.7 / WP:37.5 / F:9.2 / WW:3.8

### SMOOTHIE PIETRUSZKOWE

Cytryna - 24 g (0.3 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 60 g (10 x Łyżeczka)  
Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)  
Woda - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Z jabłka wyciąć gniazdo nasienne, nie obierać. Pokroić na małe kawałki.

2. Liście pietruszki porządnie opłukać. Kiwi obrać i pokroić na kawałki.

3. Wrzucić wszystkie składniki, razem z wodą, do blendera. Miksować do uzyskania jednolitej masy.

## KOLACJA 20:00

K:341.2 / B:20.6 / T:10.5 / WP:36.8 / F:5.2 / WW:3.7

### SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 50 g (3.33 x Porcja)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i utóż na liściach szpinaku.

2. Skrop oliwą.

SUMA K: 1741.5 B: 69.5 T: 73.7 WP: 169.1 F: 47.2 WW: 17.0

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	270 g	2.25 x Sztuka
Bataty	450 g	2.25 x Sztuka
Brokuły	100 g	0.2 x Sztuka
Burak	200 g	2 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Cebula czerwona	250 g	2.5 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	580 g	29 x Łyżka
Cukinia	500 g	1.67 x Sztuka
Cytryna	48 g	0.6 x Sztuka
Czosnek	50 g	10 x Ząbek
Dynia	800 g	4 x Porcja
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	800 g	40 x Łyżka
Fasolka szparagowa, mrożona	300 g	0.67 x Opakowanie
Granat	50 g	0.5 x Sztuka
Grejfrut	220 g	1 x Sztuka
Gruszka	390 g	3 x Sztuka
Imbir	20 g	4 x Plaster
Jabłko	600 g	4 x Sztuka
Kiwi	900 g	12 x Sztuka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Mięta (świeża)	2 g	2 x Łyżka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	60 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	144 g	24 x Łyżeczka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	160 g	8 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Rzodkiewka	120 g	8 x Sztuka
Sałata	20 g	4 x Liść
Sałata rzymska	140 g	4 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	100 g	8.33 x Łyżka
Szczypiorek	55 g	11 x Łyżeczka
Szpinak	175 g	7 x Garść
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Cynamon	1 g	0.2 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	15 g	3.75 x Łyżeczka
Kolendra (ziarna)	15 g	15 x Sztuka
Kolendra (świeża)	5 g	5 x Listek
Kurkuma	11 g	2.2 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	13 g	13 x Szczypta
Mielona słodka papryka	4 g	0.8 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	7 g	1.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	19 g	19 x Szczypta
Sól biała	9.5 g	9.5 x Szczypta
Sól himalajska	3 g	3 x Szczypta

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sól morska	5 g	5 x Szczypta
Tymianek (świeży)	5 g	1 x Porcja
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	504 g	9 x Sztuka
Jogurt grecki	80 g	4 x Łyżka
Jogurt naturalny	40 g	2 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	120 g	6 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	80 g	4 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.)	450 g	22.5 x Łyżka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	425 g	1.7 x Szklanka
Ser twarogowy chudy	120 g	0.6 x Opakowanie
Ser, mozzarella	95 g	6.33 x Porcja
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	30 g	0.22 x Opakowanie
Śmietana, 12% tłuszczu	72 g	4 x Łyżka
<b>INNE</b>		
Bulion warzywny (domowy)	2150 g	8.6 x Szklanka
Hummus klasyczny	140 g	14 x Łyżeczka
Kisiel w proszku	60 g	7.5 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x Łyżka
Miód pszczeli	29 g	1.21 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	125 g	6.25 x Łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	500 g	5 x Porcja
Sos sojowy jasny	20 g	2 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Bułka pełnoziarnista	80 g	1 x Sztuka
Bułka żytnia	130 g	2 x Sztuka
Bułki grahamki	130 g	2 x Sztuka
Chleb bałtonowski	60 g	2 x Kromka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	60 g	2 x Kromka
Chleb żytni razowy	270 g	9 x Kromka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Bułka tarta	3 g	0.38 x Łyżka
Kasza jagłana	182 g	14 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	70 g	1.4 x Porcja
Płatki gryczane	40 g	4 x Łyżka
Płatki owsiane	100 g	10 x Łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, tuskane	5 g	0.5 x Łyżka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Orzechy włoskie	44 g	2.93 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, tuskane	5 g	0.5 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	25 g	5 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	30 g	3 x Łyżka
Oliwa z oliwek	80 g	8 x Łyżka


# Lista zakupów

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

## NAPOJE

Mleko kokosowe bez cukru	400 g	1.6 x Szklanka
Sok cytrynowy	22 g	3.67 x Łyżka
Woda	675 g	2.7 x Szklanka

## LEGENDA

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

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

