



DLA KOBIET PO 40

15 najlepszych przepisów





**Przepisy zbilansowane
specjalnie dla kobiet po
40ce.**



**5 x śniadanie, 5 x obiad, 5 x
kolacja - gotowy zestaw
pomysłów.**



**Nie musisz się głowić co
ugotować, żeby było zdrowo
i pysznie.**



**Śniadanie + obiad + kolacja
= ok. 1700 kcal.**



**Lista zakupów na końcu
zestawienia.**



Program Odżywiania

dieta
po 40



Jadłospis
Najlepszy po 40ce
Dietetyk Anna Kopańczyk

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE 08:30 Orzechowa owsianka z nektarynką na ciepło Czekolada gorzka	ŚNIADANIE 08:30 Kanapka z awokado i kefir	ŚNIADANIE 08:30 Groszkowy smalczyk z chlebem żytnim Koktajl borówkowy	ŚNIADANIE 08:30 Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem	ŚNIADANIE 08:30 Omlet po hindusku
OBIAD 15:00 Sałatka z kurczakiem, brzoskwinią i wiśniami Jagodowa maślanka z bananem	OBIAD 15:00 Curry z ciecierzycą, batatami i szpinakiem Arbuz	OBIAD 15:00 Frytki z batatów Łosoś pieczony z porem, koperkiem i pomidorkami	OBIAD 15:00 Stir-fry z kurczakiem, kapustą i trawą cytrynową Jabłko	OBIAD 15:00 Wegetariańskie spaghetti pomidorowe z mozzarellą Śliwki
KOLACJA 19:00 Kasza gryczana ze szpinakiem, fetą i suszonymi pomidorami Gruszka	KOLACJA 19:00 Dorsz w przyprawach na makaronie z cukinii Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem	KOLACJA 19:00 Leczo z soczewicą Śliwki	KOLACJA 19:00 Pikantna zupa z soczewicy i ciecierzycy Czekolada gorzka	KOLACJA 19:00 Koktajl mango-truskawki Krewetki smażone z kaszą gryczaną i warzywami
K: 1701.8 / B: 77.3 T: 58.5 / WP: 201.0 F: 26.8 / WW: 20.2	K: 1710.1 / B: 84.8 T: 61.3 / WP: 178.0 F: 42.9 / WW: 16.3	K: 1707.9 / B: 75.0 T: 68.2 / WP: 170.4 F: 51.7 / WW: 17.0	K: 1676.7 / B: 87.8 T: 49.3 / WP: 195.0 F: 44.3 / WW: 19.7	K: 1722.1 / B: 76.5 T: 57.5 / WP: 200.9 F: 40.6 / WW: 20.2

KOMENTARZ

Każdemu głównemu posiłkowi (obiad i kolacja) towarzyszy deser - owoce, koktajl na bazie owoców lub gorzka czekolada. To świetny pomysł aby opanować chęć sięgnięcia po tradycyjny kawałek ciasta zaraz po posiłku.

Słodki deser po jedzeniu to zwyczaj, który bardzo silnie jest zakorzeniony w naszej tradycji i najtrudniej jest nam sobie z nim poradzić. Czy to oznacza, że nigdy nie powinniśmy sobie pozwalać na kawałek ciasta po obiedzie? Oczywiście, że nie! Chodzi o to, aby nad tym zapanować, bo słodki deser codziennie trudno jest zmieścić w kaloryczności tak, aby nie odbijało się to niekorzystnie na naszej wadze. Zjedzenie ciasta raz w tygodniu to zdecydowanie lepiej niż codziennie lub kilka razy w tygodniu.

Zdrowy deser, jak w tym jadtospisie, zaspokoi nasz zwyczaj zjedzenia 'czegoś jeszcze' po obiedzie czy kolacji. Dzięki naturalnej zawartości cukru w owocach nasze kubki smakowe będą usatysfakcjonowane i zwyczaj zatoczy swoje koło: impuls-pragnienie-nagroda. A wszystko z korzyścią dla naszego zdrowia i bez obaw o przybieranie na wadze.

Śniadanie

PONIEDZIAŁEK 08:30

K:509.5 / B:15.4 / T:19.0 / WP:65.1 / F:8.9 / WW:6.6

ORZECHOWA OWSIANKA Z NEKTARYNKĄ NA CIEPŁO

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 120 g (0.48 x Szklanka)

Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)

Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)

Cynamon - 5 g (1 x Łyzeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem masła orzechowego i cynamonu.

2. Przełóż do miseczki i dodaj pokrojoną nektarynkę.

CZEKOLADA GORZKA

Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)

WTOREK 08:30

K:444.4 / B:17.3 / T:17.4 / WP:49.6 / F:9.9 / WW:3.5

KANAPKA Z AWOKADO I KEFIR

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Chleb mieszany, z płatkami owsianymi - 60 g (2 x Kromka)

Kefir w kubku Krasnystaw - 250 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na kromce chleb widelcem rozgnieć awokado.

2. Pokrój w plastry pomidora i rzodkiewkę i ułóż na kanapce.

3. Popij kefirem.

ŚRODA 08:30

K:624.0 / B:24.4 / T:20.2 / WP:70.1 / F:25.1 / WW:6.9

GROSZKOWY SMALCZYK Z CHLEBEM ŻYTNIM

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Porcja)

Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Groszek ugotować do miękkości. Odcedzić.

2. Rozgnieść widelcem dodając 1-2 łyżki wody.

3. Dodać oliwę i wymieszać.

4. Gotową masę doprawić solą i pieprzem. Dodać posiekaną papryczkę chili.

5. Cebulę posiekać na drobną kostkę i wymieszać z groszkiem.

6. Na kromce chleba ułożyć groszkowy smalczyk, a na to plastry pomidora.

KOKTAJL BORÓWKOWY

Czarne jagody - 100 g (0.77 x Szklanka)

Maliny - 50 g (0.83 x Garsć)

Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyzeczka)

Napój sojowy bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zmiksuj wszystkie składniki razem.

PASTA Z CZERWONEJ SOCZEWICY I SUSZONYCH POMIDORÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Sesam, nasiona - 10 g (1 x łyżka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 96 g (8 x łyżka)

Butka pełnoziarnista - 160 g (2 x Sztuka)

Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)

MAŚLANKA SPOŻYWCZA, 0,5% TŁUSZCZU, Z WAPNIEM

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Soczewicę i ugotuj do miękkości. Odcedź.
2. Zmiksuj z czosnkiem, oliwą i suszonymi pomidorami.
3. Posyp sezamem i pietruszką.

PIĄTEK 08:30

K:493.9 / B:23.6 / T:23.6 / WP:42.7 / F:9.1 / WW:4.4

OMLET PO HINDUSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Jajka kurze całe - 224 g (4 x Sztuka)

Masło ekstra - 20 g (4 x łyżeczka)

Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Kurkuma - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Kolendra (świeża) - 20 g (20 x Listek)

Butka pełnoziarnista - 160 g (2 x Sztuka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebulę obierz i drobniutko pokrój.
2. Z pomidorów usuń pestki łyżeczką, drobno pokrój.
3. Z papryczki chili usuń pestki i również drobno posiekaj.
4. Świeżą kolendrę pokrój (listki i łodygi).
5. Jajka rozbij i rozbełtaj w miseczce.
6. Do jajek dodaj cebulę, pomidory, chili, kolendrę, kumin, kurkumę, garam masala. Wymieszaj.
7. Szpinak skrop sokiem cytrynowym i odstaw (nie będziesz go smażyć).
8. Rozgrzej połowę porcji masła na patelni. Na rozgrzany tłuszcz wlej połowę porcji jajek z przyprawami. Pokręć patelnię tak, żeby ładnie się rozprowadziły. Potrzymaj na patelni ok. 2 minut, aż jajka się zetną na omelet.
9. Gotowy omelet przełóż na talerz. Udekoruj połową porcji szpinaku.
10. A teraz usmaż drugą porcję.

SUMA K: 2697.1 B: 111.4 T: 100.0 WP: 303.2 F: 65.3 WW: 29.1

Obiad

PONIEDZIAŁEK 15:00

K:769.5 / B:48.3 / T:20.3 / WP:92.5 / F:7.9 / WW:9.3

SAŁATKA Z KURCZAKIEM, BRZOSKWINIĄ I WIŚNIAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Brzoskwinia - 170 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Miód pszczeli - 72 g (3 x łyżka)

Musztarda - 30 g (3 x łyżeczka)

Rukola - 40 g (2 x Garść)

Sesam, nasiona - 10 g (1 x łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Wiśnie - 70 g (1 x Garść)

Sałata lodowa - 120 g (6 x Liść)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 300 g (3 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Przygotować sos mieszając składniki: miód, musztardę, 1 łyżkę oliwy, sok z cytryny i cynamon. Można dodać też 2 łyżki soku z pomarańczy. Doprawić solą i pieprzem.
2. Filet z kurczaka pokroić na 4 mniejsze kawałki, doprawić solą, wysmarować oliwą i położyć na rozgrzanej patelni grillowej. Grillować po 4 minuty z dwóch stron.
3. Kawałki kurczaka posmarować łyżką sosu i dalej grillować przez ok. 1,5 minuty na nieco mniejszym ogniu, przewrócić na drugą stronę, posmarować kolejną łyżką sosu i grillować jeszcze przez ok. 1 minutę po czym zdjąć z patelni i odłożyć. Pozostały sos wykorzystać do sałatki.
4. Rukolę opłukać na sitku, odcedzić, osuszyć, wymieszać z posiekaną sałatą lodową i wyłożyć na 2 talerze.
5. Wiśnie muszą być wcześniej wydrylowane.
6. Sałatę i rukolę doprawić solą i pieprzem, dodać pokrojonego kurczaka, cząstki brzoskwini i posypać wiśniami. Polać pozostałym sosem.

JAGODOWA MAŚLANKA Z BANANEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czarne jagody - 60 g (0.46 x Szklanka)

Miód pszczeli - 4 g (0.17 x łyżka)

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Banana obieramy i dzielimy na mniejsze kawałki.
2. Dodajemy jagody i maślankę.
3. Miksujemy na gładki koktajl. Można dodać odrobinę miodu.

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

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Mleczko kokosowe (12%) - 125 g (6.25 x Łyżka)
 Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)
 Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
 Mielona papryka chili - 5 g (5 x Szczypta)
 Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
 Szpinak - 50 g (2 x Garść)
 Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
 Imbir - 10 g (2 x Plaster)
 Bulion warzywny (domowy) - 150 g (0.6 x Szklanka)
 Ciecierzycza (ugotowana) - 400 g (20 x Łyżka)



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 z bloga Kwestia Smaku

ARBUZ

Arbuz - 450 g (1.5 x Porcja)

ŚRODA 15:00

K:481.2 / B:24.7 / T:29.4 / WP:24.7 / F:7.8 / WW:2.5

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
 Bataty - 200 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni.
2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.
3. Wyłóż na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec można włączyć funkcję grill aby były bardziej przypieczone.

ŁOSOŚ PIECZONY Z POREM, KOPERKIEM I POMIDORKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
 Łosoś, świeży - 200 g (2 x Porcja)
 Por - 140 g (1 x Sztuka)
 Pomidory koktajlowe - 240 g (12 x Sztuka)
 Koper (w pęczkach) - 2 g (0.4 x Pęczek)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Z filetów łososia odciąć skórę i podzielić na 4 kawałki. Doprawić solą, pieprzem, wysmarować 1 łyżką soku z cytryny i 1 łyżką oliwy. Warto odłożyć rybę na ok. 1 godzinę do marynowania (może być na noc).
2. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C.
3. Porą przekroić wzdłuż na pół i pokroić na ok. 2 cm kawałki. Ułożyć na dnie nieco większego naczyniu żaroodpornego lub blaszce do pieczenia, doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą.
3. Na porach położyć filety łososia. Polać je pozostałą oliwą, obłożyć plasterkami cytryny oraz ułożyć obok pomidorki.
4. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 15 minut.
5. Posypać koperkiem i podawać.

CZWARTEK 15:00

K:467.6 / B:31.3 / T:14.8 / WP:44.9 / F:13.8 / WW:4.5

STIR-FRY Z KURCZAKIEM, KAPUSTĄ I TRAWĄ CYTRYNOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
 Kapusta biała - 600 g (10.91 x Liść)
 Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
 Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
 Kolendra (ziarna) - 5 g (5 x Sztuka)
 Sok cytrynowy - 18 g (3 x Łyżka)
 Imbir - 20 g (4 x Plaster)
 Sos sojowy ciemny - 30 g (3 x Łyżka)
 Ryż brązowy, gotowany - 78 g (6 x Łyżka)
 Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kawałki kurczaka wymieszać z imbirem, mieloną kolendrą (1 łyżeczka), kurkumą oraz sokiem z cytryny. Posolić i doprawić pieprzem. Odstawić na min. 30 minut. Można przygotować dzień wcześniej i zostawić na noc lodówce.
2. Z trawy cytrynowej zdjąć pierwszą warstwę i odciąć ok. 0.5 cm z grubego białego końca. Nie obcinać całej białej części. Drobnio posiekać całość. Trwa cytrynowa wbrew pozorom kroi się łatwo.
3. Na niedużym woku albo głębokiej patelni rozgrzać oliwę. Dodać trawę cytrynową i smażyć ok. 30 sekund, dodać imbir oraz chilli i smażyć kolejne 10 sekund. Następnie wrzucić kawałki kurczaka i podsmażać, aż do lekkiego zbrązowienia mięsa. to zajmie ok. 2-3 minut.
4. Dodać poszatkowaną kapustę. Mieszając smażyć ok. 30 sekund i dodać 3-4 łyżki wody lub bulionu oraz sos sojowy. Smażyć cały czas mieszając, aż kapusta stanie się przyjemnie miękka - ok. 3-4 minuty.
5. Zdjąć z ognia i zjadać. Można serwować z ryżem na sytko ale przymusu nie ma.

JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

PIĄTEK 15:00

WEGETARIAŃSKIE SPAGHETTI POMIDOROWE Z MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 200 g (4 x Porcja)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron w osolonej wodzie.
2. Podsmaż na tłuszczu posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj tofu i podsmaż w przyprawie curry.
3. Duś z pomidorami.
4. Makaron wymieszaj z sosem, przełóż do miseczki i posyp posiekaną pietruszką.

ŚLIWKI

Śliwki - 160 g (2 x Garść)

SUMA K: 3102.9 B: 152.6 T: 101.8 WP: 348.0 F: 68.7 WW: 34.9

Kolacja

PONIEDZIAŁEK 19:00

KASZA GRZYCZANA ZE SZPINAKIEM, FETĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)

Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 120 g (8 x Sztuka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Ogórki małosolne - 300 g (3 x Sztuka)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 91 g (7 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Kaszę ugotuj w minimalnie osolonej wodzie. Ja zalewam wrzącą wodą z czajnika ok. 2 cm ponad poziom kaszy. Gotujemy ok. 12-15 minut aż cała woda się wchłonie.
 2. Odstaw z palnika, przykryj ręcznikiem.
 3. Cebulę i czosnek podsmaż na oleju, na małym ogniu, na głębokiej patelni.
 4. Dodaj szpinak i smaż mieszając ok. 2 minut. Dorzuć pomidory suszone. Podsmażaj mieszając przez chwilę.
 5. Dodaj kaszę i mieszaj (na małym ogniu) ok. 1 minuty.
 6. Wyłącz ogień ale zostaw patelnię na palniku.
 7. Dodaj pokruszony ser feta. Przykryj przykrywką na ok. 2 minuty.
 8. W tym czasie pokrój w ukośne plastry ogórki małosolne. Na to połóż plastry białej, słodkiej, soczystej, cukrowej cebuli.
- Można podawać. Smacznego.

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

K: 422.8 / B: 13.6 / T: 19.2 / WP: 43.5 / F: 10.1 / WW: 4.3

DORSZ W PRZYPRAWACH NA MAKARONIE Z CUKINII

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Dorsz, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)
 Mielona słodka papryka - 10 g (2 x łyżeczka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
 Mielona papryka chili - 5 g (5 x Szczypta)
 Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
 Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Z cukinii zrobić makaron obieraczką do warzyw lub specjalną temperówką do warzyw. Jeśli cukinia ma dużo pestek w środku lepiej je z grubsza usunąć łyżką, bo nieładnie nam się rozwałą podczas smażenia.
2. Czosnek przecisnąć przez praskę.
3. Wymieszać przyprawy i obtoczyć w nich kawałki dorsza. Niech w nich sobie siedzi aż usmażymy cukinię.
4. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy i wrzucić cukinię. Odrobinę posolić i smażyć cały czas mieszając ok. 2 minut. Dodać czosnek i jeszcze przesmażyć około 1 minuty. Spróbować, czy cukinia jest dla nas wystarczająco miękka.
5. Jeśli cukinia jest już usmażona, odkładamy ją na talerz i nakrywamy innym talerzem lub folią, żeby nie wystygła.
6. Na drugiej łyżce oliwy smażymy dorsza z obu stron. Po ok. 2-3 minuty z każdej strony, na średnim ogniu. Czas smażenia oczywiście zależy od tego jak bardzo grubaśny będzie wasz dorsz.
7. Usmażonego dorsza układamy na cukinii i posypujemy natką pietruszki.

Popijamy maślanką

MAŚLANKA SPOŻYWCZA, 0,5% TŁUSZCZU, Z WAPNIEM

Maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 250 g (1 x Szklanka)

ŚRODA 19:00

LECZO Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Bułki grahamki - 130 g (2 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
 Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x łyżka)
 Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x łyżka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 200 g (10 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
 Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 x łyżka)
 Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Podsmaż cebulę na oliwę z oliwek.
2. Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki oraz pokrojone w dużą kostkę paprykę i cukinię.
3. Duś około 10 minut. Następnie dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy oraz optukaną na sitku soczewicę i zalej wszystko pomidorami z puszki.
4. Duś aż soczewica będzie miękka (przez ok. 10 minut).
5. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekaną natkę pietruszki oraz uprażone na suchej patelni pestki dyni.
6. Jedz z pieczywem pełnoziarnistym.

ŚLIWKI

Śliwki - 80 g (1 x Garść)

PIKANTNA ZUPA Z SOCZEWICY I CIECIERZYCY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
 Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)
 Sos sojowy jasny - 10 g (1 x łyżka)
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Kolendra (ziarna) - 5 g (5 x Sztuka)
 Soczewica czerwona, nasiona suche - 100 g (8.33 x łyżka)
 Sok cytrynowy - 9 g (1.5 x łyżka)
 Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
 Woda - 350 g (1.4 x Szklanka)
 Imbir - 5 g (1 x Plaster)
 Ciecierzycza (w zalewie) - 200 g (10 x łyżka)
 Bulion warzywny (domowy) - 600 g (2.4 x Szklanka)
 Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
 Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Ciecierzycę odcedzić i przepłukać.
2. Czosnek przecisnąć przez prasę, imbir drobniutko posiekać lub zetrzeć na tarce, selera naciowego pokroić w cienkie plasterki a batata w niewielką kostkę.
3. Na dnie garnka rozgrzać oliwę i przesmażyć na niej cebulę i selera naciowego, dodać czosnek i imbir i smażyć mieszając ok. 2 minuty.
4. Do tego dodać przyprawy: paprykę, chili w płatkach, kumin i kolendrę. Przesmażyć chwilę mieszając.
5. Dodać pomidory z puszki, wymieszać, a następnie wrzucić ciecierzycę, dolać wodę i bulion. Gotować na małym ogniu ok. 25 minut.
6. Po tym czasie dodać soczewicę oraz batata i gotować pod przykryciem kolejne 10 minut. W tym czasie soczewica powinna się ugotować, zagęszczając zupę.
7. Spróbować zupę i ewentualnie doprawić do smaku. Zdjąć z ognia. Dodać sok z cytryny. Na talerzu posypać obficie natką pietruszki.

CZEKOLADA GORZKA

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

PIĄTEK 19:00

K:591.9 / B:29.8 / T:15.7 / WP:73.7 / F:14.9 / WW:7.3

KOKTAJL MANGO-TRUSKAWKI

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
 Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
 Napój sojowy bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zmiksuj wszystko razem.

KREWETKI SMAŻONE Z KASZĄ GRYCZANĄ I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)
 Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
 Papryczka ostra (chili) - 10 g (0.5 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
 Por - 140 g (1 x Sztuka)
 Kasza gryczana niepalona (biała) - 104 g (8 x łyżka)
 Krewetki - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Krewetki rozmrozić i oczyścić, optukać i osuszyć.
2. Kaszę gryczaną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, wysypać na talerz.
3. Odciąć zielone liście pora. Białą część przekroić wzdłuż na pół i dokładnie optukać. Pokroić jeszcze na mniejsze kawałeczki.
4. Czosnek obrać i zetrzeć na drobnej tarce.
5. Na patelnię wlać łyżkę oliwy, włożyć krewetki z połową czosnku, krótko obsmażyć z każdej strony po około pół minuty. Doprawić solą i pieprzem, odłożyć na talerz.
6. Na tę samą patelnię wlać dodatkową łyżkę oliwy, włożyć pora i mieszając dusić przez ok. 3 minuty.
7. Dodać pokrojoną w kosteczkę cukinię oraz paprykę, wymieszać i smażyć przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać resztę czosnku, doprawić solą, pieprzem i ostrą papryką.
8. Dodać kaszę, wymieszać i smażyć przez 2 minuty, dodać krewetki i natkę pietruszki, wymieszać i podgrzewać razem przez ok. 1 minutę.

SUMA K: 2718.6 B: 137.4 T: 93.0 WP: 294.2 F: 72.4 WW: 29.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Arbuz	450 g	1.5 x Porcja
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	120 g	1 x Sztuka
Bataty	600 g	3 x Sztuka
Brzoskwinia	255 g	3 x Sztuka
Cebula	280 g	2.8 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Ciecierzycza (ugotowana)	400 g	20 x Łyżka
Ciecierzycza (w zalewie)	200 g	10 x Łyżka
Cukinia	750 g	2.5 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czarne jagody	160 g	1.23 x Szklanka
Czosnek	65 g	13 x Ząbek
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Imbir	35 g	7 x Plaster
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Kapusta biała	600 g	10.91 x Liść
Koper (w pęczkach)	2 g	0.4 x Pęczek
Maliny	50 g	0.83 x Garść
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Nektarynka	200 g	2 x Sztuka
Ogórki małosolne	300 g	3 x Sztuka
Papryczka ostra (chili)	90 g	4.5 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, liście	84 g	14 x Łyżeczka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	240 g	12 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	700 g	7 x Porcja
Por	280 g	2 x Sztuka
Rukola	40 g	2 x Garść
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Sałata lodowa	120 g	6 x Liść
Seler naciowy	90 g	2 x Łodyga
Soczewica czerwona, nasiona suche	268 g	22.33 x Łyżka
Suszone pomidory	21 g	3 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	120 g	8 x Sztuka
Szpinak	150 g	6 x Garść
Wiśnie	70 g	1 x Garść
Śliwki	240 g	3 x Garść
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	4 g	1 x Łyżeczka
Kolendra (ziarna)	10 g	10 x Sztuka
Kolendra (świeża)	20 g	20 x Listek
Kurkuma	14 g	2.8 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	10 g	10 x Szczypta
Mielona słodka papryka	17 g	3.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól biała	6 g	6 x Szczypta

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Czekolada gorzka	30 g	5 x Kostka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x Łyżka
Miód pszczeli	88 g	3.67 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	125 g	6.25 x Łyżka
Musztarda	30 g	3 x Łyżeczka
Sos sojowy ciemny	30 g	3 x Łyżka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Kefir w kubku Krasnystaw	250 g	1 x Opakowanie
Maślanka spożywcza, 0,5%	750 g	3 x Szklanka
Łuszczyca, z wapniem		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	120 g	0.48 x Szklanka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Ser, mozzarella	60 g	4 x Porcja
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Sezam, nasiona	20 g	2 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka
PIECZYWO		
Bułka pełnoziarnista	320 g	4 x Sztuka
Bułki grahamki	130 g	2 x Sztuka
Chleb mieszany, z płatkami owsianymi	60 g	2 x Kromka
Chleb żytni na zakwasie	60 g	2 x Kromka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	195 g	15 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	200 g	4 x Porcja
Płatki owsiane	40 g	4 x Łyżka
Ryż brązowy, gotowany	78 g	6 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	150 g	1.5 x Porcja
Krewetki	200 g	2 x Porcja
Łosoś, świeży	200 g	2 x Porcja
NAPOJE		
Napój sojowy bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	33 g	5.5 x Łyżka
Woda	350 g	1.4 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	20 g	4 x Łyżeczka
Oliwa z oliwek	215 g	21.5 x Łyżka


Lista zakupów

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

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	500 g	5 x Porcja
--	-------	------------

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 korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Institutu Żywności i Żywienia

