

1800 kcal

# Plan żywieniowy

Pracownia Zdrowia Katarzyna Wójcik

tel. 501223932

pracowniazdrowiadietetyk@gmail.com

<https://pracownia-zdrowia.net/>

**Katarzyna Wójcik**

Dietetyk



# Podsumowanie jadłospisu

Tydzień 1

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>Śniadanie</b>						
Kanapki z hummusem i warzywami	Jesienna owsianka	Omlęt w tortilli	Owsianka d'la Raffaello	Placuszki twarogowe z owocami	Twarożek wiosenny z bułką	Placuszki jogurtowe z malinami
<b>Obiad</b>						
Tortilla z kurczakiem i warzywami	Łosoś pieczony z czosnkiem Ziemniaki puree Brokuł	Zupa meksykańska Frytki z warzyw Dip czosnkowy	Potrąwka z soczewicą	Dorsz w sosie teriyaki Warzywa z makaronem ryżowym	Ziemniaki z duszoną kalarepą i jajkiem sadzonym	Makaron ze szparagami
<b>Podwieczorek</b>						
Winogrona Migdały	Placuszki z gruszką	Pomarańcza Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej)	Jabłko pieczone z miodem i orzechami	Batoniki owsiane	Pudding chia z owocami	Arbuz Orzechy nerkowca
<b>Kolacja</b>						
Salatka z kurczakiem z grzanką	Bułka z awokado i jajkiem	Zupa meksykańska	Jajecznica na maśle	Salatka z burakiem	Salatka z awokado	Salatka Caprese z grzanką
Kcal: 1812 W: 204.5 / B: 95.7 T: 74.0 / Bł: 38.4	Kcal: 1822 W: 231.5 / B: 78.3 T: 75.3 / Bł: 38.2	Kcal: 1796 W: 201.5 / B: 89.1 T: 76.7 / Bł: 46.5	Kcal: 1781 W: 229.3 / B: 76.0 T: 71.6 / Bł: 36.5	Kcal: 1793 W: 192.4 / B: 115.5 T: 69.1 / Bł: 22.8	Kcal: 1793 W: 193.2 / B: 89.5 T: 82.9 / Bł: 43.0	Kcal: 1832 W: 202.6 / B: 95.0 T: 79.7 / Bł: 25.8

## Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE

Kcal: 503 W: 79.9 B: 19.7 T: 13.1 Bł: 15.6

### Kanapki z hummusem i warzywami

Chleb żytni, 3 x Kromka (120 g)  
Hummus, 3 x łyżka (90 g)  
Sałata masłowa, 1 x Garść (40 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Rzodkiewka, 3 x Sztuka (45 g)

### Przepis

Pieczyczo posmaruj hummusem, ułóż pokrojone warzywa.

### Komentarz

Można użyć gotowego hummusu lub przygotować go samodzielnie według tradycyjnej receptury.

## OBIAD

Kcal: 498 W: 45.9 B: 32.9 T: 20.9 Bł: 8.9

### Tortilla z kurczakiem i warzywami

Tortilla pełnoziarnista, 1 x Sztuka (60 g)  
Kapusta pekińska, 1 x Liść (70 g)  
Pomidor, 0,25 x Sztuka (42,5 g)  
Ogórek świeży, 0,25 x Sztuka (45 g)  
Marchew, 0,5 x Sztuka (22,5 g)  
Cebula czerwona, 0,25 x Sztuka (25 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)  
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)  
Jogurt naturalny, 3 x łyżka (60 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Pieprz czarny, 0,2 x łyżeczka (0,8 g)  
Czosnek, 0,5 x Ząbek (2,5 g)  
Ketchup, 1 x łyżka (20 g)

### Przepis

Mięso pokrój w paski, przypraw wedle uznania i odstaw na kilkanaście minut. Pokrój w tym czasie warzywa oraz przygotuj sos: wymieszaj jogurt z posiekanym czosnkiem, solą i pieprzem. Mięso podsmaż na oliwie. Tortille posmaruj sosem i keczupem, ułóż warzywa i kurczaka.. Zawień tortille i zapiecz na grillu lub w piekarniku przez kilka minut.

## PODWIECZOREK

Kcal: 312 W: 42.7 B: 7.8 T: 15.3 Bł: 5.6

### Produkty

Winogrona, 1 x Porcja (200 g)  
Migdały, 2 x łyżka (30 g)

## KOLACJA

Kcal: 499 W: 36.0 B: 35.3 T: 24.7 Bł: 8.3

### Salatka z kurczakiem z grzanką

Salata masłowa, 2 x Garść (80 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)  
Ocet balsamiczny, 2 x Łyżeczka (6 g)  
Papryka słodka w proszku, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Papryka ostra w proszku, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 0,1 x Łyżeczka (0,4 g)  
Zioła prowansalskie, 0,25 x Łyżeczka (1 g)  
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)  
Chleb żytni, 1 x Kromka (40 g)

### Przepis

Mięso pokrój w kostkę, przypraw solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką. Odstaw na kilkanaście minut. Następnie podsmaż na oliwie. Warzywa pokrój. Wymieszaj wszystkie składniki, posyp pestkami dyni, ziołami i polej octem balsamicznym. Pieczywo zapiecz w tosterze. Zjedz z sałatką.

**SUMA DNIA Kcal: 1812 W: 204.5g B: 95.7g T: 74.0g Bł: 38.4g**

## Wtorek

## ŚNIADANIE

Kcal: 504 W: 78.0 B: 13.5 T: 19.4 Bł: 10.0

### Jesienna owsianka

Płatki owsiane, 5 x Łyżka (50 g)  
Mleko 2%, 0,5 x Szklanka (120 g)  
Jabłko, 1 x Sztuka (200 g)  
Orzechy włoskie, 5 x Sztuka (20 g)  
Cynamon, 0,2 x Łyżeczka (0,8 g)  
Miód, 1 x Łyżeczka (8 g)

### Przepis

Gotuj płatki ze startym jabłkiem na mleku przez około 10 minut. Dodaj pozostałe składniki.

## OBIAD

Kcal: 521 W: 46.4 B: 37.1 T: 22.5 Bł: 9.9

### Łosoś pieczony z czosnkiem

Łosoś atlantycki, 1 x Porcja (125 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

### Przepis

Na blasze ułóż kawałek surowego łososia. Połóż na niego czosnek przeciśnięty przez praskę i skrop sokiem z cytryny. Przypraw solą i pieprzem. Piecz przez 18 minut w 200 stopniach.

### Ziemniaki puree

Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)  
Masło, 1 x łyżeczka (5 g)  
Mleko 2%, 2 x łyżka (30 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)

### Produkty

Brokuł, 0,5 x Sztuka (250 g)

#### PODWIECZOREK

Kcal: 363 W: 45.7 B: 11.6 T: 16.6 Bł: 7.3

### Placuszki z gruszką

Banan, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)  
Płatki owsiane, 1,5 x łyżka (15 g)  
Olej rzepakowy, 1 x łyżeczka (5 g)  
Masło orzechowe, 1 x łyżeczka (10 g)  
Gruszka, 1 x Sztuka (130 g)

### Przepis

Zblenduj ze sobą banana, jajko i płatki owsiane na gładką masę. Smaż placuszki na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju. Posmaruj masłem orzechowym, ułóż kawałki gruszki.

#### KOLACJA

Kcal: 434 W: 61.4 B: 16.1 T: 16.8 Bł: 11.0

### Bułka z awokado i jajkiem

Bułka grahamka, 1 x Sztuka (90 g)  
Awokado, 0,5 x Sztuka (70 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)  
Pomidor, 0,5 x Sztuka (85 g)  
Kolendra (liście), 0,5 x Garść (15 g)

### Przepis

Na przekrojonej bułce rozsmaruj awokado. Połóż plasterki jajka i pomidora. Posyp kolendrą.

### Komentarz

Zamiast kolendry możesz dodać natkę pietruszki lub koperek.

**SUMA DNIA Kcal: 1822 W: 231.5g B: 78.3g T: 75.3g Bł: 38.2g**

# Środa

## ŚNIADANIE

Kcal: 537 W: 48.6 B: 27.7 T: 25.8 Bł: 9.5

### Omlet w tortilli

Jajko, 3 x Sztuka (150 g)  
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Tortilla pełnoziarnista, 1 x Sztuka (60 g)  
Roszponka, 2 x Garść (50 g)  
Ketchup, 2 x Łyżeczka (20 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

### Przepis

Pokrojoną cebulę i paprykę podsmaż na oliwie. Dodaj jajka wymieszane z solą i pieprzem. Po chwili na masę jajeczną połóż tortille i smaż na małym ogniu kilka minut. Następnie przewróć omlet na talerz, dodaj roszonekę (lub inną sałatę), ketchup i zawiń.

## OBIAD

Kcal: 619 W: 75.0 B: 33.4 T: 23.7 Bł: 17.7

### Zupa meksykańska



Cebula czerwona, 0,75 x Sztuka (75 g)  
Papryka czerwona, 0,75 x Sztuka (172,5 g)  
Czosnek, 2 x Ząbek (10 g)  
Kukurydza konserwowa, 5 x Łyżka (75 g)  
Fasola czerwona z puszki, 5 x Łyżka (100 g)  
Pomidory z puszki, 1 x Opakowanie (400 g)  
Sól, 0,25 x Łyżeczka (1,5 g)  
Pieprz czarny, 0,1 x Łyżeczka (0,4 g)  
Kolendra suszona, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Kmin rzymski (nasiona), 1 x Łyżeczka (5 g)  
Kolendra (liście), 1 x Garść (30 g)  
Papryka ostra w proszku, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Papryka słodka w proszku, 1 x Łyżeczka (4 g)  
Mięso mielone wołowe, 1 x Porcja (150 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)

### Przepis na 2 porcje

Podsmaż kawałki cebuli, czosnku, papryki z mięsem na oliwie. Przypraw zawartość patelni. Dodaj 1,5 szklanki wody, kukurydzę, fasolę oraz pomidory z puszki. Gotuj około 20 minut. Dopraw do smaku. Posyp kolendrą.

**Zjedz 1 z 2 porcji**



### Frytki z warzyw

Batat, 0,25 x Sztuka (57,5 g)  
Ziemniak, 1 x Sztuka (75 g)  
Marchew, 0,5 x Sztuka (30 g)  
Pietruszka (korzeń), 0,5 x Sztuka (40 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Zioła prowansalskie, 1 x Łyżeczka (4 g)

### Dip czosnkowy

Skyr naturalny, 2 x Łyżka (40 g)  
Czosnek, 0,5 x Ząbek (2,5 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

### Przepis

Wszystkie warzywa pokrój w słupki i umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i posyp przyprawami. Piecz w piekarniku ok. 25 minut w 200 stopniach co jakiś czas mieszając.

### Przepis

Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą.

PODWIECZOREK

Kcal: 258 W: 41.3 B: 3.8 T: 9.9 Bł: 7.8

### Produkty

Pomarańcza, 1 x Sztuka (240 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej), 1 x Porcja (25 g)

KOLACJA

Kcal: 382 W: 36.6 B: 24.2 T: 17.3 Bł: 11.5

### Zupa meksykańska



### Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

**SUMA DNIA Kcal: 1796 W: 201.5g B: 89.1g T: 76.7g Bł: 46.5g**

# Czwartek

## ŚNIADANIE

Kcal: 472 W: 64.3 B: 14.9 T: 20.4 Bł: 7.7

### Owsianka a'la Raffaello

Płatki owsiane, 5 x łyżka (50 g)  
Mleko 2%, 0,5 x Szklanka (120 g)  
Miód, 1 x łyżeczka (8 g)  
Wiórki kokosowe, 2 x łyżka (12 g)  
Płatki migdałowe, 2 x łyżka (20 g)  
Borówka amerykańska, 1 x Garść (50 g)

### Przepis

Gotuj płatki owsiane na mleku przez około 10 minut. Dodaj pozostałe składniki.

## OBIAD

Kcal: 641 W: 100.4 B: 28.5 T: 18.3 Bł: 19.0

### Potrawka z soczewicą

Por, 0,5 x Sztuka (70 g)  
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Pomidory z puszki, 0,5 x Opakowanie (200 g)  
Soczewica, 4 x łyżka (60 g)  
Kasza gryczana, 0,5 x Woreczek (50 g)  
Pestki dyni, 1 x łyżka (10 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Papryka wędzona w proszku, 0,25 x łyżeczka (1,3 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x łyżka (10 g)  
Natka pietruszki, 1 x łyżeczka (6 g)

### Przepis

Soczewicę przepłucz i gotuj około 10 minut. Pokrój warzywa, a następnie podsmaż je na oliwie. Podlej 1/2 szklanki wody, dodaj soczewicę, pomidory z puszki i przyprawy. Duś około 10 minut. Podawaj z ugotowaną kaszą, posyp podprażonymi pestkami dyni i natką pietruszki.

## PODWIECZOREK

Kcal: 251 W: 38.5 B: 9.2 T: 9.0 Bł: 5.8

### Jabłko pieczone z miodem i orzechami

Jabłko, 1 x Sztuka (200 g)  
Skyr naturalny, 3 x łyżka (60 g)  
Orzechy włoskie, 3 x Sztuka (12 g)  
Miód, 1 x łyżeczka (8 g)  
Cynamon, 1 x Szczypta (0,3 g)

### Przepis

Wydrąż środek jabłka i umieść w naczyniu żaroodpornym. Piecz około 20–25 minut w 180 stopniach. Następnie dodaj jogurt, orzechy, polej miodem i posyp cynamonem.



## KOLACJA

Kcal: 417 W: 26.1 B: 23.4 T: 23.9 Bł: 4.0

### Jajecznica na maśle

Jajko, 3 x Sztuka (150 g)  
Masło, 2 x Łyżeczka (10 g)  
Chleb żytni, 1 x Kromka (40 g)  
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)  
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

### Przepis

Rozpuść łyżeczkę masła na małym ogniu. Dodaj jajka, szczyptę soli i pieprzu i mieszaj dopóki się nie zetną. Zjedz z pieczywem posmarowanym masłem i z warzywami.

**SUMA DNIA Kcal: 1781 W: 229.3g B: 76.0g T: 71.6g Bł: 36.5g**

## Piątek

## ŚNIADANIE

Kcal: 457 W: 47.6 B: 27.0 T: 19.2 Bł: 4.1

### Placuszki twarogowe z owocami

Ser twarogowy półtłusty, 1 x Porcja (80 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)  
Mąka pszenna typ 500, 2 x Łyżka (24 g)  
Olej rzepakowy, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Miód, 1 x Łyżeczka (8 g)  
Mango, 0,25 x Sztuka (70 g)  
Borówka amerykańska, 1 x Garść (50 g)  
Płatki migdałowe, 1 x Łyżka (10 g)

### Przepis

Rozdrobnij ser, dodaj jajko, mąkę i wymieszaj ze sobą. Uformuj placuszki i smaż na rozgrzanym tłuszczu na małym ogniu 3-4 minuty z każdej strony. Następnie dodaj kawałki mango, borówki, miód i płatki migdałowe.

### Komentarz

Masa na placki powinna mieć konsystencję gęstej śmietany. Jeśli jest zbyt gęsta, dodaj trochę wody lub mleka, a jeśli zbyt rzadko dodaj odrobinę mąki.

## OBIAD

Kcal: 567 W: 70.0 B: 39.0 T: 14.8 Bł: 7.4

### Dorsz w sosie teriyaki

Dorsz, 1 x Porcja (150 g)  
Sos teriyaki, 2 x Łyżka (20 g)  
Sok z limonki, 1 x Łyżeczka (3 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)

### Przepis

Wymieszaj sos teriyaki z sokiem z limonki i posiekany czosnkiem. Zamarynuj rybę w przygotowanej marynacie. Odstaw co najmniej na godzinę, a najlepiej na kilka godzin do lodówki. Następnie piecz rybę przez około 12-15 minut w 200 stopniach.

### Warzywa z makaronem ryżowym

Kapusta chińska (pak choi), 1 x Sztuka (220 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Makaron ryżowy, 1 x Porcja (50 g)  
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10 g)  
Sos teriyaki, 1 x Łyżka (10 g)  
Sos sojowy ciemny, 1 x Łyżka (10 g)  
Sok z limonki, 1 x Łyżeczka (3 g)  
Miód, 1 x Łyżeczka (8 g)  
Sezam (nasiona prażone), 1 x Łyżeczka (5 g)  
Kolendra (liście), 1 x Garść (30 g)  
Szcypiorek, 1 x Łyżka (5 g)

### Przepis

Na oleju podsmaż kawałki warzyw. Dodaj sos teriyaki, sos sojowy, miód i sok z limonki. Wymieszaj i duś przez minutę. Dodaj przygotowany wcześniej makaron ryżowy. Posyp sezamem, kolendrą i szczypiorkiem.

## PODWIECZOREK

Kcal: 320 W: 51.1 B: 8.7 T: 11.7 Bł: 6.1

### Batoniki owsiane

Miód, 2 x Łyżka (50 g)  
Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Płatki owsiane, 1 x Szklanka (110 g)  
Rodzynki, 3 x Łyżka (45 g)  
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)  
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)  
Orzechy nerkowca, 5 x Sztuka (25 g)  
Nasiona chia, 2 x Łyżka (24 g)

### Przepis na 4 porcje

Piekarnik rozgrzać do 180°C. Miód rozpuścić, dodać rozgniecionego widelcem banana, wymieszać. Do masy dodać pozostałe składniki, dobrze wymieszać. Formę wyłożyć papierem do pieczenia i umieścić masę. Rozłożyć równomiernie i wstawić do piekarnika. Piec 20 minut. Wyjąć z piekarnika i wystudzić, następnie schłodzić w lodówce i potem dopiero pokroić batoniki na 8 kawałków (2 kawałki to 1 porcja).

### Zjedz 1 z 4 porcji

## KOLACJA

Kcal: 449 W: 23.7 B: 40.8 T: 23.4 Bł: 5.2

### Salatka z burakiem

Roszponka, 2 x Garść (50 g)  
Burak, 1 x Sztuka (100 g)  
Ser mozzarella light, 1 x Sztuka (125 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Pestki dyni, 2 x Łyżka (20 g)  
Ocet balsamiczny, 2 x Łyżeczka (6 g)

### Przepis

Na sałacie ułożyć plastry buraka, mozzarelli i pomidory koktajlowe. Posyp podprażonymi pestkami dyni, skrop octem balsamicznym.

**SUMA DNIA Kcal: 1793 W: 192.4g B: 115.5g T: 69.1g Bł: 22.8g**

# Sobota

## ŚNIADANIE

Kcal: 475 W: 62.7 B: 41.0 T: 8.7 Bł: 6.4

### Twarożek wiosenny z bułką

Ser twarogowy półtłusty, 0,5 x Opakowanie (125 g)

Skyr naturalny, 4 x łyżka (80 g)

Szczypiorek, 2 x łyżka (10 g)

Koperek, 1 x łyżeczka (5 g)

Rzodkiewka, 3 x Sztuka (45 g)

Ogórek świeży, 0,25 x Sztuka (45 g)

Sól, 2 x Szczypta (0,6 g)

Pieprz czarny, 2 x Szczypta (0,6 g)

Bułka grahamka, 1 x Sztuka (90 g)

### Przepis

Wymieszaj twaróg z pozostałymi składnikami i przypraw.

## OBIAD

Kcal: 594 W: 62.2 B: 28.6 T: 27.0 Bł: 10.8

### Ziemniaki z duszoną kalarepą i jajkiem sadzonym

Ziemniak, 3 x Sztuka (225 g)

Kalarepa, 1 x Sztuka (160 g)

Masło, 1,5 x łyżka (15 g)

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)

Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)

Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)

Koperek, 1 x łyżka (10 g)

Kefir, 1 x Szklanka (240 g)

### Przepis

Kalarepę obierz i pokrój w kostkę. Podsmaż na łyżce masła, po chwili dodaj 1/2 szklanki wody i duś 10-15 minut. Dodaj koperek i sól do smaku. Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie. Zrób jajka sadzone na 1/2 łyżki masła. Podawaj z kefirem.

## PODWIECZOREK

Kcal: 289 W: 42.0 B: 10.0 T: 10.8 Bł: 11.3

### Pudding chia z owocami

Nasiona chia, 2 x łyżka (24 g)

Mleko 2%, 1 x Porcja (150 g)

Miód, 2 x łyżeczka (16 g)

Truskawki, 1 x Porcja (150 g)

### Przepis

Chia wymieszaj z mlekiem i łyżeczką miodu i wstaw na noc do lodówki. Rano zmiksuj truskawki z miodem i układaj warstwowo w szklance.

## KOLACJA

Kcal: 435 W: 26.3 B: 9.9 T: 36.4 Bł: 14.5

### Sałatka z awokado

Sałata masłowa, 2 x Garść (80 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Awokado, 1 x Sztuka (140 g)  
Cebula czerwona, 0,25 x Sztuka (25 g)  
Pestki słonecznika, 2 x Łyżka (20 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)

### Przepis

Słonecznik podpraż na suchej patelni. Pokrój wszystkie składniki i wymieszaj. Polej oliwą z oliwek i sokiem z cytryny.

**SUMA DNIA Kcal: 1793 W: 193.2g B: 89.5g T: 82.9g Bł: 43.0g**

## Niedziela

## ŚNIADANIE

Kcal: 467 W: 56.9 B: 18.3 T: 19.4 Bł: 6.4

### Placuszki jogurtowe z malinami

Jajko, 1 x Sztuka (50 g)  
Jogurt naturalny, 0,5 x Opakowanie (100 g)  
Mąka pszenna typ 500, 4 x Łyżka (48 g)  
Soda oczyszczona, 0,25 x Łyżeczka (1 g)  
Olej rzepakowy, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Miód, 1 x Łyżeczka (8 g)  
Masło orzechowe, 1 x Łyżeczka (10 g)  
Maliny, 1 x Garść (70 g)

### Przepis

Wymieszaj ze sobą jajko, jogurt, mąkę i sodę. Smaż na oleju po kilka minut z każdej strony. Podawaj z miodem, masłem orzechowym i owocami.

## OBIAD

Kcal: 611 W: 73.6 B: 31.6 T: 24.6 Bł: 12.2

### Makaron ze szparagami

Makaron pełnoziarnisty, 1 x Porcja (80 g)  
Szparagi, 5 x Sztuka (150 g)  
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)  
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)  
Ser feta, 0,25 x Opakowanie (50 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Natka pietruszki, 1 x Łyżeczka (6 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Ser parmezan, 3 x Łyżka (24 g)

### Przepis

Ugotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu. Odkrój końcówki szparagów. Pokrój na mniejsze kawałki. Podsmaż na oliwie czosnek na złoty kolor, dodaj szparagi i duś pod przykrywką 10 minut. Następnie dodaj kawałki fety, połówki pomidorków koktajlowych i wymieszaj z makaronem. Dodaj przyprawy, natkę pietruszki i posyp parmezanem.

## PODWIECZOREK

Kcal: 314 W: 40.8 B: 8.8 T: 16.0 Bł: 2.8

### Produkty

Arbuz, 1 x Porcja (400 g)  
Orzechy nerkowca, 1 x Garść (35 g)

## KOLACJA

Kcal: 440 W: 31.3 B: 36.3 T: 19.7 Bł: 4.4

### Sałatka Caprese z grzanką

Ser mozzarella light, 1 x Sztuka (125 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Bazylią świeża, 1 x Garść (4 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Chleb żytni, 1 x Kromka (40 g)

### Przepis

Pokrój mozzarellę i pomidora, układaj na zmianę na talerzu. Skrop oliwą z oliwek i dopraw do smaku. Zjedz z zapieczoną kromką pieczywa.

**SUMA DNIA Kcal: 1832 W: 202.6g B: 95.0g T: 79.7g Bł: 25.8g**

# Lista zakupów

PRODUKT ILOŚĆ WAGA

## BAKALIE

Rodzynki 0,75 x łyżka 11,3 g

## MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE

Mięso mielone wołowe 1 x porcja 150 g

Pierś z kurczaka 2 x porcja 200 g

## NABIAŁ I JAJA

Jajko 12 x sztuka 600 g

Jogurt naturalny 3 x łyżka 60 g  
0,5 x opakowanie 100 g

Kefir 1 x szklanka 240 g

Mleko 2% 2 x łyżka 30 g

1 x szklanka 240 g

1 x porcja 150 g

Ser feta 0,25 x opakowanie 50 g

Ser mozzarella light 2 x sztuka 250 g

Ser parmezan 3 x łyżka 24 g

Ser twarogowy półtłusty 1 x porcja 80 g

0,5 x opakowanie 125 g

1 x porcja 150 g

Skyr naturalny 9 x łyżka 180 g

## NAPOJE

Sok z cytryny 2 x łyżeczka 6 g

Sok z limonki 2 x łyżeczka 6 g

## ORZECHY I NASIONA

Migdały 2 x łyżka 30 g

Nasiona chia 2,5 x łyżka 30 g

Orzechy nerkowca 1,25 x sztuka 6,3 g

1 x garść 35 g

Orzechy włoskie 8 x sztuka 32 g

Pestki dyni 5,5 x łyżka 55 g

Pestki słonecznika 2,5 x łyżka 25 g

Płatki migdałowe 3 x łyżka 30 g

Sezam (nasiona prażone) 1 x łyżeczka 5 g

Wiórki kokosowe 2 x łyżka 12 g

## OWOCE

PRODUKT ILOŚĆ WAGA

Arbuz 1 x porcja 400 g

Banan 0,75 x sztuka 90 g

Borówka amerykańska 2 x garść 100 g

Gruszka 1 x sztuka 130 g

Jabłko 2 x sztuka 400 g

Maliny 1 x garść 70 g

Mango 0,25 x sztuka 70 g

Pomarańcza 1 x sztuka 240 g

Truskawki 1 x porcja 150 g

Winogrona 1 x porcja 200 g

## PRZETWORY

Fasola czerwona z puszki 5 x łyżka 100 g

Kukurydza konserwowa 5 x łyżka 75 g

Ogórek kiszony 1 x sztuka 60 g

Pomidory z puszki 1,5 x opakowanie 600 g

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazyliia świeża 1 x garść 4 g

Cynamon 0,2 x łyżeczka 0,8 g

1 x szczypta 0,3 g

Kmin rzymski (nasiona) 1 x łyżeczka 5 g

Kolendra (liście) 2,5 x garść 75 g

Kolendra suszona 1 x łyżeczka 5 g

Koperek 1 x łyżeczka 5 g

1 x łyżka 10 g

Natka pietruszki 2 x łyżeczka 12 g

Ocet balsamiczny 4 x łyżeczka 12 g

Papryka ostra w proszku 2 x szczypta 0,6 g

Papryka słodka w proszku 1 x szczypta 0,3 g

1 x łyżeczka 4 g

Papryka wędzona w 0,25 x łyżeczka 1,3 g

proszku

Pieprz czarny 0,4 x łyżeczka 1,6 g

10 x szczypta 3 g

Sól 14 x szczypta 5,4 g

0,25 x łyżeczka 1,5 g

Zioła prowansalskie 1,25 x łyżeczka 5 g

## RYBY

Dorsz 1 x porcja 150 g

Łosoś atlantycki 1 x porcja 125 g

## SŁODYCZE I PRZEKĄSKI



Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) 1 x porcja 25 g

Hummus 3 x łyżka 90 g  
 Ketchup 1 x łyżka 20 g

## TŁUSZCZE

Masło 3 x łyżeczka 15 g  
1,5 x łyżka 15 g  
 Olej rzepakowy 3 x łyżeczka 15 g  
1 x łyżka 10 g  
 Oliwa z oliwek 4 x łyżka 40 g  
5 x łyżeczka 25 g

Masło orzechowe 2 x łyżeczka 20 g  
 Miód 8 x łyżeczka 64 g  
0,5 x łyżka 12,5 g  
 Soda oczyszczona 0,25 x łyżeczka 1 g  
 Sos sojowy ciemny 1 x łyżka 10 g  
 Sos teriyaki 3 x łyżka 30 g

## WARZYWA

Awokado 1,5 x sztuka 210 g  
 Batat 0,25 x sztuka 57,5 g  
 Brokuł 0,5 x sztuka 250 g  
 Burak 1 x sztuka 100 g  
 Cebula 1 x sztuka 120 g  
 Cebula czerwona 1,25 x sztuka 125 g  
 Czosnek 9 x ząbek 45 g  
 Kalarepa 1 x sztuka 160 g  
 Kapusta chińska (pak choi) 1 x sztuka 220 g  
 Kapusta pekińska 1 x liść 70 g  
 Marchew 2 x sztuka 97,5 g  
 Ogórek świeży 0,5 x sztuka 90 g  
 Papryka czerwona 2,25 x sztuka 517,5 g  
 Pietruszka (korzeń) 0,5 x sztuka 40 g  
 Pomidor 3,75 x sztuka 637,5 g  
 Pomidor koktajlowy 3 x garść 300 g  
 Por 0,5 x sztuka 70 g  
 Roszponka 4 x garść 100 g  
 Rzodkiewka 6 x sztuka 90 g  
 Sałata masłowa 5 x garść 200 g  
 Soczewica 4 x łyżka 60 g  
 Szczypiorek 3 x łyżka 15 g  
 Szparagi 5 x sztuka 150 g  
 Ziemniak 6 x sztuka 450 g

## ZBOŻOWE

Bułka grahamka 2 x sztuka 180 g  
 Chleb żytni 6 x kromka 240 g  
 Kasza gryczana 0,5 x woreczek 50 g  
 Makaron pełnoziarnisty 1 x porcja 80 g  
 Makaron ryżowy 1 x porcja 50 g  
 Mąka pszenna typ 500 6 x łyżka 72 g  
 Płatki owsiane 11,5 x łyżka 115 g  
0,25 x szklanka 27,5 g  
 Tortilla pełnoziarnista 2 x sztuka 120 g

## INNE