

# PROGRAM ODŻYWIANIA

---



## JADŁOSPIS

**Nazwa:**

**Podjmij wyzwanie - tydzień drugi**

**Dietetyk:**

**Milena Grzywińska**

# 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
Kasza jagłana z bananem i kakaowym sosem	Owsianka z migdałami i truskawkowym musem	Twarożek z rzodkiewką i grzanki	Jajko zapiekane w bułce	Twarożek z rzodkiewką i grzanki	Tosty z mozzarellą i warzywami	Jedwabisty omlet na szpinaku
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Sałatka z arbuza i truskawek	Mango	Pudding jagłany z musem jabłkowym	Energetyczne smoothie z natką pietruszki	Mus malinowy	Energetyczne smoothie	Sałatka owocowa
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Łosoś po włosku	Łosoś po włosku	Schab pieczony w pomarańczach z kaszą jagłaną	Schab pieczony w pomarańczach z kaszą jagłaną	Duszona pierś z kurczaka ze szparagami i ryżem	Duszona pierś z kurczaka ze szparagami i ryżem Sok pomarańczowy (świeży)	Wiosenny obiad
PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30	PODWIECZOREK 16:30
Jogurt z musli	Orzechy włoskie	Melon	Orzechy włoskie	Grahamka z pomidorem Sok pomarańczowy (świeży)	Serek wiejski z borówkami i cynamonem	Kefir z jabłkiem i cynamonem
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zapiekanki z pieczarkami	Wiosenny omlet z tzatzykami	Kasza gryczana z fetą i pieczonym burakiem	Kasza gryczana z fetą i pieczonym burakiem	Sałatka z awokado i jajkiem	Sałatka z awokado i jajkiem	Kanapka z wędzonym łososiem i rukolą

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:00

### KASZA JAGLANA Z BANANEM I KAKAOWYM SOSEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)  
Kasza jagłana - 40 g (3.08 x łyżka)  
Orzechy pistacjowe - 9 g (1 x łyżka)  
Ksylitol - 2 g (0.29 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Przygotuj sos kakaowy (do kakao dodaj ksylitol i odrobinę wrzątku, tak by się rozpuściło, ale nie było zbyt rzadkie)
2. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj pokrojonego banana i polej sosem kakaowym.
3. Na górę wysyp pistacje.

Czy wiesz, że... - Arbuź jest źródłem wit. C, B1, B2 i B6, które wzmacniają odporność naszego organizmu i koncentrację.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### SAŁATKA Z ARBUZA I TRUSKAWEK

Arbuź - 300 g (1 x Porcja)  
Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Arbuza wypestkuj i pokrój w kostkę.
2. Dodaj przekrojone na pół truskawki.

## OBIAD 13:30

### ŁOSOŚ PO WŁOSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Brokuły, mrożone - 200 g (0.44 x Opakowanie)  
Groszek zielony, mrożony - 100 g (0.67 x Porcja)  
Kasza jagłana - 120 g (9.23 x łyżka)  
Łosoś, świeży - 200 g (2 x Porcja)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)  
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)  
Suszone pomidory - 35 g (5 x Sztuka)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Pomidory suszone, szpinak i oliwki pokrój w drobną kosteczkę. Wymieszaj z olejem i dobrze posmaruj rybę.
2. Upiecz ją w piekarniku około 30 minut w temperaturze 180 stopni.
3. Brokuły ugotuj na parze, razem z groszkiem .
4. Ugotuj kaszę i wymieszaj z groszkiem i brokułami. Dopraw.
5. Zieloną kaszę zjedz z upieczoną rybą.

## PODWIECZOREK 16:30

### JOGURT Z MUSLI

Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)  
Musli z owocami suszonymi - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

1. Zjedz musli razem z jogurtem.

## KOLACJA 20:00

### ZAPIEKANKI Z PIECZARKAMI

Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Kielki rzodkiewki - 24 g (3 x łyżka)  
Masto ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)  
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem, połóż starte pieczarki i ser.
2. Zapiecz z piekarniku.
3. Zjedz z pomidorkami.

# Wtorek

## ŚNIADANIE 08:00

### OWSIANKA Z MIGDAŁAMI I TRUSKAWKOWYM MUSEM

Migdały - 15 g (1 x łyżka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)  
Truskawki - 70 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki ugotuj na mleku, aż zgęstnieją.
2. Wyfóź owsiankę do miseczki, wylej na nią zmiksowane truskawki i posyp migdałami.

Czy wiesz, że.... - W Indiach, skąd pochodzi mango, symbolizuje ono boskich postarćców, nadnaturalne istoty żywiące się zapachem drzew i kwiatów, a także piękną i dobrą boginię Lakszmi, uosobienie wszelkiego powodzenia.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### MANGO

Mango - 280 g (1 x Sztuka)

## OBIAD 13:30

### ŁOSOŚ PO WŁOSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## PODWIECZOREK 16:30

### ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

## KOLACJA 20:00

### WIOSENNY OMLET Z TZATZYKAMI

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)  
Mąka gryczana - 30 g (2 x łyżka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.08 x Szklanka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
Polędwica sopocka - 30 g (2 x Plasterek)  
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)  
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko roztrzep, dodaj mleko i mąkę.
2. Wymieszaj ze szczypiorkiem i drobno pokrojoną wędliną.
3. Usmaż na patelni.
4. Z jogurtu, startego ogórka i rzodkiewki przygotuj sos. Możesz go doprawić solą, pieprzem i granulowanym czosnkiem.
5. Omlet zjedz z sosem.

# Środa

## ŚNIADANIE 08:00

### TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I GRZANKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)  
Kiełki lucerny - 24 g (3 x łyżka)  
Masło ekstra - 10 g (2 x łyżeczka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)  
Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Twaróg przelóż do miski.
2. Warzywa pokrój w drobną kosteczkę, wsyp do twarogu.
3. Dodaj jogurt, przyprawy i całość wymieszaj.
4. Chleb posmaruj masłem, wyfóź na górę twarożek i kiełki.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### PUDDING JAGLANY Z MUSEM JABŁKOWYM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 40 g (3.08 x łyżka)  
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj i zmiksuj z bananem.
2. Jabłko obierz, pokrój w kawałki, ugotuj i zmiksuj na mus.
3. Pudding wyłóż do miski, na górę mus i migdały.

Czy wiesz, że... - Właściwości melona zależą od jego odmiany, np. melon miódowy do dobre źródło kwasu foliowego i witamin z grupy B.

## OBIAD 13:30

### SCHAB PIECZONY W POMARAŃCZACH Z KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Kasza jaglana - 100 g (7.69 x łyżka)  
Marchew - 180 g (4 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)  
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Schab dopraw, skrop olejem i utóń w naczyniu żaroodpornym.
2. Jedną pomarańczę obierz i pokrój w plastry, z drugiej wyciśnij sok.
3. Marchewki pokrój w paski i poukładaj przy schabie.
4. Całość zalej sokiem z pomarańczy i na gorze poukładaj plastry owocu.
5. Piecz aż mięso będzie kruche.
6. Kaszę ugotuj na sypko.

## PODWIECZOREK 16:30

### MELON

Melon - 200 g (1 x Porcja)

## KOLACJA 20:00

### KASZA GRYZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Burak - 200 g (2 x Sztuka)  
Kasza gryczana - 100 g (7.69 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)  
Ser typu "Feta" - 80 g (1.6 x Porcja)  
Szcypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj według wytycznych na opakowaniu.
2. Buraka pokrój w kostkę i upiecz (około 20 minut w 180 stopniach)
3. Wymieszaj buraka z kaszą, i pokrojoną w kostkę fetą. Dopraw olejem. Dodaj szczypiorek i ulubione przyprawy.

# Czwartek

## ŚNIADANIE 08:00

### JAJKO ZAPIEKANE W BUŁCE

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Masto ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)  
Polędwica sopočka - 15 g (1 x Plasterek)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Z bułki odkrój samą "górkę" i wydrąż środek - uważaj aby nie przerwać skórki.
2. Dno posmaruj masłem, wrzuć pokrojoną drobno szynkę oraz kawałek pokrojonego pomidora.
3. Wbij do środka jajko i posyp szczypiorkiem.
4. Piecz w nagrzanym do 180 piekarniku, aż jajko się zetnie (około 5-10 minut)
5. Zjedz z pokrojoną resztą pomidora.

Czy wiesz, że... - Natka pietruszki zawiera olejek eteryczny, którego główne składniki to apiol i mirystycyna. Obie substancje to dobre środki dezynfekujące i moczopędne!

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### ENERGETYCZNE SMOOTHIE Z NATKĄ PIETRUSZKI

Ananas - 240 g (3 x Plaster)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 30 g (5 x łyżeczka)  
Woda mineralna niegazowana - 150 g (0.6 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

## OBIAD 13:30

### SCHAB PIECZONY W POMARAŃCZACH Z KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## PODWIECZOREK 16:30

### ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

## KOLACJA 20:00

### KASZA GRYCZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



# Piątek

## ŚNIADANIE 08:00

### TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I GRZANKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### MUS MALINOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Maliny - 240 g (4 x Garść)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)  
Woda mineralna niegazowana - 75 g (0.3 x Szklanka)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj wszystko blenderem.

## OBIAD 13:30

### DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA ZE SZPARAGAMI I RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Ryż brązowy - 100 g (6.67 x łyżka)  
Szparagi - 180 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.  
2. Na oleju podsmaż pierś pokrojoną w kawałki, dodaj cebulę i marchewkę.  
3. Zjedz z ugotowanym ryżem i szparagami z wody skropionymi oliwą.

## PODWIECZOREK 16:30

### GRAHAMKA Z POMIDOREM

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę posmaruj masłem i obtóż plasterami pomidora.

### SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

Czy wiesz, że... - Avocado posiadają najwyższą zawartość tłuszczu spośród owoców? Są to jednak bardzo zdrowe, potrzebne tłuszcze!

## KOLACJA 20:00

### SAŁATKA Z AWOKADO I JAJKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 x Łyżka)  
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Jajka ugotuj na twardo.  
2. Warzywa i jajka pokrój w plastry.  
3. Wszystko wymieszaj i dopraw oliwą.  
4. Zjedz z chlebem.

# Sobota

## ŚNIADANIE 08:00

### TOSTY Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Kiełki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)  
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)  
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pomidora pokrój w cienkie plastry, tak samo oliwki.  
2. Na chlebie ułóż pomidora, oliwki i ser.  
3. Całość zapiecz.  
4. Na górę wysyp szczypiorek i kiełki.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### ENERGETYCZNE SMOOTHIE

Ananas - 160 g (2 x Plaster)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 60 g (12 x Liść)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze z 1/2 szklanki wody.

## OBIAD 13:30

### DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA ZE SZPARAGAMI I RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



### SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

## PODWIECZOREK 16:30

### SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)  
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)  
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Serek wymieszaj z borówkami i dopraw cynamonem.
2. Z bułki zrób grzanekę.

## KOLACJA 20:00

### SAŁATKA Z AWOKADO I JAJKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



# Niedziela

## ŚNIADANIE 08:00

### JEDWABISTY OMLET NA SZPINAKU

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Chleb upiecz w opiekaczu. Wytłóż na niego szpinak.
2. Patelnię posmaruj olejem i rozgrzej. Jajka wybij do miseczki i roztrzep widelcem. Wylej je na patelnię.
3. Jak się zetną rozdziel omelet na pół i każdą z części złóż „w kosteczkę” tak by zmieściła się na kromce chleba.
4. Wytłóż omelet na chleb. Pomidora pokrój na cząstki i zjedz z grzankami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

### SAŁATKA OWOCOWA

Ananas - 240 g (3 x Plaster)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce i wymieszaj.

Wskazówka - Pamiętaj, aby codziennie wypijać co najmniej 8 szklanek wody, szczególnie w gorące dni!

## OBIAD 13:30

### WIOSENNY OBIAD

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)  
Maślanka (1.5% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Ziemniaki, wczesne - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Maślankę wymieszaj z posiekanym koprem.
3. Usmaż jajko sadzone.
4. Ziemniaki zjedz z maślanką i jajkiem.

## PODWIECZOREK 16:30

### KEFIR Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Kefir (1.5% tł.) - 200 g (10 x Łyżka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jabłko pokrój w grubą kostkę.
2. Kefir wymieszaj z cynamonem i dodaj jabłko.



## KOLACJA 20:00

---

### KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I RUKOLĄ

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Porcja)

Rukola - 20 g (1 x Garść)

Serek typu "Fromage", naturalny - 20 g (2 x Łyżeczka)

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj serem.


2. Na serek wyłoż opłukaną rukolę.

3. Na kanapce połóż plasterki łososia i zjedz kanapki z pomidorkami.

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Ananas	640 g	8 x Plaster
Arbuz	300 g	1 x Porcja
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	600 g	5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Brokuły, mrożone	200 g	0.44 x Opakowanie
Burak	200 g	2 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	100 g	0.67 x Porcja
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Kietki lucerny	24 g	3 x Łyżka
Kietki rzodkiewki	40 g	5 x Łyżka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Maliny	240 g	4 x Garść
Mango	280 g	1 x Sztuka
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Melon	200 g	1 x Porcja
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Oliwki czarne	75 g	5 x Łyżka
Pieczarka uprawna, świeża	80 g	4 x Sztuka
Pietruszka, liście	30 g	5 x Łyżeczka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	280 g	14 x Sztuka
Rukola	60 g	3 x Garść
Rzodkiewka	90 g	6 x Sztuka
Sałata	60 g	12 x Liść
Suszone pomidory	35 g	5 x Sztuka
Szczypiorek	30 g	6 x Łyżeczka
Szparagi	180 g	6 x Sztuka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemniaki, wczesne	280 g	4 x Sztuka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Jogurt naturalny	280 g	14 x Łyżka
Kefir (1.5% tł.)	200 g	10 x Łyżka
Maślanka (1.5% tł.)	250 g	1 x Szklanka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	220 g	0.88 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	80 g	1.6 x Porcja
Ser, mozzarella	60 g	4 x Porcja
Serek typu "Fromage", naturalny	20 g	2 x Łyżeczka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Migdały w płatkach	5 g	0.5 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x Łyżka
Orzechy pistacjowe	9 g	1 x Łyżka

## LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Orzechy włoskie	60 g	4 x Łyżka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana	100 g	7.69 x Łyżka
Kasza jagłana	300 g	23.08 x Łyżka
Musli z owocami suszonymi	30 g	3 x Łyżka
Mąka gryczana	30 g	2 x Łyżka
Płatki owsiane	70 g	7 x Łyżka
Ryz brązowy	100 g	6.67 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	30 g	6 x Łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	10 g	0.5 x Łyżka
Olej rzepakowy	80 g	8 x Łyżka
Oliwa z oliwek	20 g	2 x Łyżka
<b>MIEŚO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150 g	1.5 x Porcja
Polędwica sopocka	45 g	3 x Plasterki
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200 g	2 x Porcja
<b>PIECZYWO</b>		
Bułki grahamki	195 g	3 x Sztuka
Chleb żytni razowy	510 g	17 x Kromka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, wędzony	60 g	2 x Porcja
Łosoś, świeży	200 g	2 x Porcja
<b>NAPOJE</b>		
Sok pomarańczowy (świeży)	500 g	2 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	225 g	0.9 x Szklanka
<b>INNE</b>		
Ksylitol	2 g	0.29 x Łyżeczka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	8 g	1.6 x Łyżeczka

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