

PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

Piąty tydzień wyzwania

Dietetyk:

Milena Grzywińska

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Bułka pszenna z szynką i pomidorem	Smoothie z bananów ProUroda 1 saszetka DrGaja Biszkopty	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Bułeczki pszenne z twarogiem i dżemem	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Jajka na miękko z brokułem na parze	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Mleczna ryżanka na słodko	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Jajko na miękko z warzywną kanapką	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Kasza kukurydziana na mleku z bananem i kiwi
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
Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Jabłko pieczone Budyń na mleku krowim	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Kasza kukurydziana na mleku z duszonym jabłkiem	ProUroda 1 saszetka DrGaja Bananowa ryżanka	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Biszkopty Maślanka (1.5% tł.)	ProUroda 1 saszetka DrGaja Kasza manna na mleku z morelami	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Bułeczki drożdżowe z jabłkami Maślanka (1.5% tł.)	Jabłko pieczone
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Mikstura Olei Hepa DrGaja 2 łyżki Połędwiczy z kurczaka na parze z warzywami i ziemniakami	Duszona pierś z kurczaka w warzywach z ryżem	Warzywa na parze Ryba gotowana na parze Mikstura Olei Hepa DrGaja 2 łyżki	Zupa cukiniowa z soczewicą Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną Mikstura Olei Hepa DrGaja 2 łyżki	Warzywa na parze Ryba gotowana na parze Zupa cukiniowa z soczewicą	Kurczak pieczony w tymianku z ryżem Krupnik z kurczakiem i kalafiozem Mikstura Olei Hepa DrGaja 2 łyżki	Pieczony dorsz z ryżem i pieczonym burakiem Krupnik z kurczakiem i kalafiozem Mikstura Olei Hepa DrGaja 2 łyżki
PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30	PODWIECZOREK 17:30
Biszkopty Banan	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Bułeczki drożdżowe z jabłkami	Gryczanka z musem z malin Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml	Herbatniki Zielona herbata (napar bez cukru)	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Jogurt z bananem	Mus owocowy	ProUroda 1 saszetka DrGaja Smoothie
KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30	KOLACJA 20:30
Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Ryż z jabłkami	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Bułka z twarogiem, ogórkiem i kiełkami lucerny	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Duszona pierś z kurczaka w warzywach z ryżem	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Zapiekana kaszka manna	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Bułka z twarogiem, ogórkiem i kiełkami lucerny	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Jaglanka mleczna z brzoskwiniami	Sok BIO z Żurawiny DrGaja 50 ml Pieczony dorsz z ryżem i pieczonym burakiem

Poniedziałek

Skórka z pomidora. - Przed spożyciem sparz pomidora wrzątkiem i zdejmij z niego skórkę- unikniesz dzięki temu podrażnienia ścian żołądka.

ŚNIADANIE 08:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BUŁKA PSZENNA Z SZYNKĄ I POMIDOREM

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę pszenną przekrój na pół.

2. Na połówkach bułki poukładaj plasterki szynki i pokrojonego w plastry pomidora.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

JABŁKO PIECZONE

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Umyj dokładnie owoc i owiń w folię aluminiową.

2. Piecz ok 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do ok.160 stopni C.

BUDYŃ NA MLEKU KROWIM

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 325 g (1.3 x Szklanka)

Cukier wanilinowy - 8 g (2 x Łyżeczka)

Budyń w proszku - 24 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Zagotuj połowę mleka.

2. W połowie objętości mleka rozpuść budyń w proszku i cukier wanilinowy.

3. Dodaj rozmieszany budyń do gotującego się mleka.

4. Gotuj mieszając jeszcze 2 minuty.

OBIAD 14:00

MIKSTURA OLEI HEPA DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

POLĘDWICZKI Z KURCZAKA NA PARZE Z WARZYWAMI I ZIEMNIAKAMI

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Olej rzepakowy - 13 g (1.3 x Łyżka)

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

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Zamarynuj mięso w oleju, soku z cytryny i przyprawach.

2. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

3. Pozostałe warzywa umyj, obierz ze skórki i pokrój w plastry.

4. Gotuj mięso i warzywa na parze przez około 25 minut.

PODWIECZOREK 17:30

BISZKOPTY

Biszkopty - 35 g (7 x Sztuka)

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

RYŻ Z JABŁKAMI

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)

Mus z jabłek słodzony - 55 g (3.67 x Łyżka)

Ryż biały - 55 g (3.67 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.

2. Przełóż do miseczki.

3. Na górę wyłóż mus jabłkowy.

Wtorek

ŚNIADANIE 08:30

SMOOTHIE Z BANANÓW

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Len, nasiona - 10 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut
Saszetkę wsypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Możesz dodać do koktajlu, jogurtu lub ulubionego napoju.

BISZKOPTY

Biszkopty - 30 g (6 x Sztuka)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU Z DUSZONYM JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Kasza kukurydziana - 45 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jabłko pokrój w kostkę i duś na wodzie do miękkości.
2. Kaszę ugotuj na mleku i zjedz z ciepłym jabłkiem.

Temperatura - Pamiętaj o temperaturze posiłków. Spożywaj je kiedy lekko ostygną.

OBIAD 14:00

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH Z 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 - 200 g (2 x Porcja)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Ryż biały - 120 g (8 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Majeranek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, tymianek, sól, pieprz i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.
4. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

PODWIECZOREK 17:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BUŁECZKI DROŻDŻOWE Z JABŁKAMI

Bułeczki drożdżowe z jabłkami - 80 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BUŁKA Z TWAROŻKIEM, OGÓRKIEM I KIEŁKAMI LUCERNY

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)

Kiełki lucerny - 8 g (1 x łyżka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.
2. Wymieszaj serek z pokrojonym w kostkę ogórkiem i oregano.
3. Posmaruj pieczywo serkiem, na górę nałóż kiełki.

Środa

ŚNIADANIE 08:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BUŁECZKI PSZENNE Z TWAROŻKIEM I DŻEMEM

Bułki pszenne zwykłe - 120 g (1.5 x Sztuka)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 45 g (3 x łyżeczka)

Ser twarogowy chudy - 60 g (0.3 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułeczki przekrój na pół.
2. Posmaruj dżemem a na górze połów plastry twarogu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Saszetkę wysypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Możesz dodać do koktajlu, jogurtu lub ulubionego napoju.

BANANOWA RYŻANKA

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Ryż biały - 30 g (2 x łyżka)

Len, nasiona - 2,5 g (0.5 x łyżeczka)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiel nasiona lnu.
2. Ugotuj ryż.
3. Zalej ryż 100 ml wody.
4. Wkrój banana do potrawy i posyp cynamonem oraz siemieniem.

Gotuj na parze. - Gotowanie na parze jest właściwą techniką kulinarną w diecie łatwostrawnej. Przygotowane w ten sposób potrawy są lekkie i nie obciążają żołądka.

OBIAD 14:00

WARZYWA NA PARZE

Cukinia - 180 g (0.6 x Sztuka)

Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Obierz i umyj warzywa
2. Dopraw do smaku pieprzem i solą.
3. Pokrój na mniejsze części i ugotuj na parze.
4. Na talerzu dodaj oliwę.

RYBA GOTOWANA NA PARZE

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Pietruszka, liście - 30 g (5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rybę nasmaruj pieprzem i solą.
2. Ugotuj rybę na parze razem z brokułem, pietruszką i koperkiem.
3. Gotową rybę polej 2 łyżkami Mikstury Olei Hepa.

MIKSTURA OLEI HEPA DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:30

GRY CZANKA Z MUSEM Z MALIN

Maliny - 60 g (1 x Garść)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)

Płatki gryczane - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Płatki ugotuj na mleku.
2. Zmiksuj owoce i zjedz z gryczanką

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

KOLACJA 20:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

DUSZONA PIERSĆ Z KURCZAKA W WARZYWACH Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



Czwartek

ŚNIADANIE 08:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM NA PARZE

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj jajka na miękko.

2. Brokuła rozdrobnij i przygotuj na parze.

3. Zjedz jajka z ugotowanym na parze brokułem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BISZKOPTY

Biszkopty - 25 g (5 x Sztuka)

MAŚLANKA (1.5% TŁ.)

Maślanka (1.5% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD 14:00

ZUPA CUKINIOWA Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 150 g (1.5 x Sztuka)

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 48 g (4 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Do 500ml wody dodaj startą na tarce cukinię oraz marchewkę.

2. Do gotujących warzyw wsyp soczewicę i gotuj, mieszając co chwilę.

3. Pokrój cebulkę w pióra i podduś na wodzie.

4. Dodaj do cukinii i marchewki podduszone warzywa, dolewając w razie potrzeby trochę wody.

5. Gotuj, aż soczewica i warzywa będą gotowe.

6. Przypraw do smaku solą himalajską, kurkumą, pieprzem ziołowym, estragonem, tymiankiem.

7. Na talerzu posyp koperkiem.

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ

JAGLANĄ

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i obtóż plasterkami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.

2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.

3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw.

4. Brokuła ugotuj na parze.

5. Zjedz rybę z kaszą i brokułem.

6. Polej całość 2 łyżkami Mikstury Olei DrGaja.

MIKSTURA OLEI HEPA DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:30

HERBATNIKI

Herbatniki - 50 g (10 x Sztuka)

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)
Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

Przypomnienie - Pamiętaj, żeby posiłki i napoje, które przyjmujesz nie były ani za gorące ani za zimne. Nie będzie to dodatkowo termicznie drażnić ścian przewodu pokarmowego.

KOLACJA 20:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

ZAPIEKANA KASZKA MANNA

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Białko jaja kurzego - 35 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)
Kasza manna - 51 g (4.25 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na pół gęsto na wodzie. Wymieszaj z pokrojonymi drobno owocami.
2. Białko ubij na sztywno i delikatnie wymieszaj z kaszą.
3. Zapiecz całość około 20 minut. Zjedz z jogurtem.

Piątek

ŚNIADANIE 08:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

MLECZNA RYŻANKA NA SŁODKO

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Ryż biały - 60 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ryż.
2. Dodaj obranego i pokrojonego banana.
2. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

Owoce - Surowe owoce staraj się spożywać w konsystencji półpłynnej np. w formie musów, przecierów.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Saszetkę wysypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Możesz dodać do koktajlu, jogurtu lub ulubionego napoju.

KASZA MANNA NA MLEKU Z MORELAMI

Kasza manna - 48 g (4 x łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Morele - 135 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku.
2. Zmiksuj w blenderze morele.
3. Dodaj do kaszy owocowy mus.

OBIAD 14:00

WARZYWA NA PARZE

Cukinia - 120 g (0.4 x Sztuka)
Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku.
2. Ugotuj warzywa na parze.
3. Na talerzu dodaj oliwę.

RYBA GOTOWANA NA PARZE

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)
Pietruszka, liście - 30 g (5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Dopraw rybę.
2. Ugotuj rybę na parze razem z brokułem, pietruszką i koperkiem.

ZUPA CUKINIOWA Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 17:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

JOGURT Z BANANEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiażdż banana widelcem i wymieszaj z jogurtem.

KOLACJA 20:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BUŁKA Z TWAROŻKIEM, OGÓRKIEM I KIEŁKAMI LUCERNY

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)

Kiełki lucerny - 8 g (1 x Łyżka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę.

2. Wymieszaj serek z pokrojonym w kostkę ogórkiem i oregano.

3. Posmaruj pieczywo serkiem, na górę nałóż kiełki.

Sobota

ŚNIADANIE 08:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

JAJKO NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ

Bułki pszenne zwykłe - 80 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

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

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Salata - 20 g (4 x Liść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajko umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 3 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.

2. Gdy miną trzy minuty umieść jajko w zimnej wodzie na około 1 minutę.

3. Na przekrojonej bułce połóż na sałatę i pomidora (obranego ze skórki) oraz posyp oregano.

4. Zjedz z ugotowanym jajkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

BUŁECZKI DROŻDŻOWE Z JABŁKAMI

Bułeczki drożdżowe z jabłkami - 80 g (1 x Sztuka)

MAŚLANKA (1.5% TŁ.)

Maślanka (1.5% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

Wskazówka - Pamiętaj o tym, żeby wypijać minimum 2l płynów dziennie.

OBIAD 14:00

KURCZAK PIECZONY W TYMIANKU Z RYŻEM

Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Ryż biały - 60 g (4 x Łyżka)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Tymianek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Udka zamarynuj w tymianku, soli i pieprzu.

2. Umieść je w rękawie do pieczenia. Przed zawiązaniem rękawa dodaj do środka pół szklanki wody.

3. Wstaw do nagrzanego pieca. Piecz przez około 40 minut w temperaturze 180 stopni C.

4. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KRUPNIK Z KURCZAKIEM I KALAFIOREM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Kalafior - 100 g (0.2 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, perłowa - 75 g (5 x łyżka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Wszystkie warzywa obierz i zetrzyj na grubych oczkach.
2. Mięso zalej wodą, dodaj przyprawy. Gotuj około 20 minut.
3. Dodaj starte warzywa, kalafior i kaszę. Gotuj jeszcze 20 minut. Zupę dopraw.
4. Do talerza dodaj Miksturę Olei Hepa.

MIKSTURA OLEI HEPA DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:30

MUS OWOCOWY

Banan - 90 g (0.75 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kiwi - 110 g (1.47 x Sztuka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Zmiksuj owoce na mus.

KOLACJA 20:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

JAGLANKA MLECZNA Z BRZOSKWINIAMI

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)

Kasza jagłana - 39 g (3 x łyżka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Umyj i pokrój brzoskwinie.
3. Wszystkie składniki zmiksuj razem.

Niedziela

ŚNIADANIE 08:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU Z BANANEM I KIWI

Banan - 144 g (1.2 x Sztuka)

Kiwi - 37 g (0.49 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Kasza kukurydziana - 45 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na mleku.
2. Owoce obierz ze skórki, pokrój na mniejsze kawałki i zmiksuj.
3. Przełóż ugotowaną kaszę do miseczki i wylej na jej wierzch mus owocowy.

Wskazówka - Pomidora możesz zamienić na ogórka. Jeśli jednak zdecydujesz się pozostać przy pomidorze- pamiętaj aby obrać go ze skórki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

JABŁKO PIECZONE

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Umyj dokładnie owoc i owiń w folię aluminiową.
2. Piecz ok 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do ok.160 stopni C.

OBIAD 14:00

PIECZONY DORSZ Z RYŻEM I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Burak - 300 g (3 x Sztuka)

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)

Ryż biały - 90 g (6 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dorsza dopraw do smaku, skrop sokiem z cytryny i upiecz.
2. Ryż ugotuj na miękko.
3. Buraka skrop sokiem z cytryny, dopraw i upiecz do miękkości.
4. Gotową potrawę skrop Miksturą Olei Hepa.

KRUPNIK Z KURCZAKIEM I KALAFIOMEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



MIKSTURA OLEI HEPA DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:30

PROURODA 1 SASZETKA DRGAJA

Czas przygotowania: 0 minut

Saszetkę wsypać do szklanki wody, wymieszać i wypić. Możesz dodać do koktajlu, jogurtu lub ulubionego napoju.

SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj w blenderze wszystkie składniki.

KOLACJA 20:30

SOK BIO Z ŻURAWINY DRGAJA 50 ML

Czas przygotowania: 0 minut

PIECZONY DORSZ Z RYŻEM I PIECZONYM BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	1074 g	8.95 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Burak	400 g	4 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Jabłko	600 g	4 x Sztuka
Kalafior	500 g	1 x Sztuka
Kiełki lucerny	16 g	2 x łyżka
Kiwi	147 g	1.96 x Sztuka
Koper ogrodowy	48 g	6 x łyżka
Maliny	60 g	1 x Garść
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Morele	135 g	3 x Sztuka
Mus z jabłek słodzony	55 g	3.67 x łyżka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	60 g	10 x łyżeczka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Por	280 g	2 x Sztuka
Salata	20 g	4 x Liść
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Soczewica czerwona, nasiona suche	48 g	4 x łyżka
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka

ZBOŻOWE

Biszkopty	90 g	18 x Sztuka
Herbatniki	50 g	10 x Sztuka
Kasza jagłana	104 g	8 x łyżka
Kasza jęczmienna, perłowa	75 g	5 x łyżka
Kasza kukurydziana	90 g	6 x łyżka
Kasza manna	99 g	8.25 x łyżka
Płatki gryczane	30 g	3 x łyżka
Płatki owsiane	30 g	3 x łyżka
Ryż biały	415 g	27.67 x łyżka


PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Majeranek	1 g	0.25 x łyżeczka
Oregano (suszone)	8 g	2.67 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól biała	4 g	4 x Szczypta
Tymianek	2 g	0.5 x łyżeczka
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka

NABIAŁ

Białko jaja kurzego	35 g	1 x Sztuka
Jaja kurze całe	168 g	3 x Sztuka
Jogurt naturalny	450 g	22.5 x łyżka
Maślanka (1.5% tł.)	500 g	2 x Szklanka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	1575 g	6.3 x Szklanka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ser twarogowy chudy	260 g	1.3 x Opakowanie
INNE		
Budyń w proszku	24 g	3 x łyżka
Cukier wanilinowy	8 g	2 x łyżeczka
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	45 g	3 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	25 g	1 x łyżka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	500 g	5 x Porcja
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Porcja
Szynka z indyka	60 g	4 x Plasterek

PIECZYWO

Bułeczki drożdżowe z jabłkami	160 g	2 x Sztuka
Bułki pszenne zwykłe	440 g	5.5 x Sztuka

TŁUSZCZE

Olej rzepakowy	18 g	1.8 x łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x łyżka

NAPOJE

Sok cytrynowy	6 g	1 x łyżka
Zielona herbata (napar bez cukru)	250 g	1 x Szklanka

RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry	450 g	4.5 x Porcja
---------------------------------	-------	--------------

ORZECHY I ZIARNA

Len, nasiona	12.5 g	2.5 x łyżeczka
--------------	--------	----------------

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