

PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

Pierwszy tydzień wyzwania

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
Bezglutenowe placuszki jaglane	Jaglanka z mango	Owsianka z bananem	Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella	Jedwabisty omlet na szpinaku	Owsianka z jabłkiem	Jajko po benedyktyńsku Chleb żytni razowy Sok pomarańczowy (świeży)
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
Mango	Jabłka z cynamonem	Jabłka z masłem orzechowym	Sałatka owocowa	Kanapki z tuńczykiem	Orzechy włoskie Banan	Kanapki z zielonym pesto Sok jabłkowy
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Makaron z pesto Sok pomarańczowy (świeży)	Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem	Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem	Wegańskie spaghetti ragu	Wegańskie spaghetti ragu	Gulasz drobiowy Warzywa gotowane mrożone Kasza jaglana	Gulasz drobiowy Sałatka ze szpinaku i pomidorów Kasza gryczana
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Deser gruszkowy	Hummus z selerem	Zielone smoothie	Sałatka z awokado i kurczakiem	Hummus z selerem	Sałatka z awokado i kurczakiem	Banan Gruszka
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Faszerowane jaja z tuńczykiem Chleb żytni	Kanapki z pastą sardynkowo-pomidorową	Kanapki z pastą sardynkowo-pomidorową	Sałatka Caprese ze szpinakiem i jajkiem	Kanapki z pastą z makreli	Makaron z pesto	Kanapki z pastą z makreli

Poniedziałek

Wskazówka - Nie musisz kupować mąki jaglanej, wystarczy że zmielisz nieugotowaną kaszę jaglaną.

ŚNIADANIE 08:00

BEZGLUTENOWE PLACUSZKI JAGLANE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Mandarynki - 65 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Mąka jaglana - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj mąkę, jajko i banana w blenderze.
2. Usmaż placuszki na małej ilości tłuszczu.
3. Zmiksuj jogurt z mandarynką.
4. Usmażone placki polej sosem jogurtowym.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

MANGO

Mango - 280 g (1 x Sztuka)

OBIAD 13:30

MAKARON Z PESTO

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Pesto zielone z bazylii - 30 g (1.5 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj makaron, pokrój pomidory.
2. Wymieszaj składniki razem.

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

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

PODWIECZOREK 17:00

DESER GRUSZKOWY

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Gruszki zmiksuj oddzielnie na mus.
2. Serek zmiksuj ze śmietanką i podziel na 2 części.
3. Jedną z części zmiksuj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.
4. Przygotuj pucharek i ułóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, mus gruszkowy, warstwa jasna, mus gruszkowy.
5. Całość posyp pestkami dyni.

KOLACJA 20:00

FASZEROWANE JAJA Z TUŃCZYKIEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Tuńczyk w sosie własnym - 30 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj jajka.
2. Posiekaj pietruszkę.
3. Przekrój jajka na pół i wyjmij żółtka.
4. Zmieszaj widelcem żółtka z tuńczykiem, pietruszką i przyprawami do smaku.
5. Włóż farsz w białka jajka.

CHLEB ŻYJNI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

JAGLANKA Z MANGO

Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 280 g (14 x Łyżka)
Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)
Mango - 280 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

JABŁKA Z CYNAMONEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój jabłka, posiekaj orzechy.
2. Posyp cynamonem i nasionami.

OBIAD 13:30

PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIEŁONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Porcja)
Kasza jęczmienna, pęczak - 135 g (9 x Łyżka)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Suszone pomidory - 42 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko.
2. Mięso podduś na oleju, dodaj ugotowany groszek i pokrojone pomidory.
3. Wszystko wymieszaj razem i dopraw do smaku.

PODWIECZOREK 17:00

HUMMUS Z SELEREM

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)
Hummus klasyczny - 45 g (4.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój łodygi selera na mniejsze słupki.
2. Podaj z hummusem jako dip.

KOLACJA 20:00

KANAPKI Z PASTĄ SARDYŃKOWO- POMIDOROWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sardynka w pomidorach - 125 g (1 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Sardynki zmiksuj w blenderze z koncentratem, olejem, pietruszką i ulubionymi przyprawami.
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż pokrojoną paprykę.

Środa

ŚNIADANIE 08:00

OWSIANKA Z BANANEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 180 g (9 x Łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój banana.
2. Wymieszaj wszystkie składniki razem.
3. Możesz wcześniej namoczyć płatki owsiane.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

JABŁKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jabłka pokrój w plasterki i posmaruj masłem orzechowym.

OBIAD 13:30

PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



PODWIECZOREK 17:00

ZIELONE SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj składniki w blenderze z 1/4 szklanki wody.

KOLACJA 20:00

KANAPKI Z PASTĄ SARDYNKOWO- POMIDOROWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



Czwartek

Cytat - "Nasze granice wyznaczone są tylko przez nasze lęki".

ŚNIADANIE 08:00

TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z SEREM MOZZARELLA

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Pieczywo tostowe, grahamowe - 54 g (2 x Kromka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Porcja)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Szynka wieprzowa, gotowana - 15 g (1 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo zrumień w opiekaczu.
2. Na kromkach utóż szpinak, szynkę, pomidor i ser.
3. Posyp do smaku oregano.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SAŁATKA OWOCOWA

Ananas - 80 g (1 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.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.

Wskazówka - Najlepiej jeśli zrobisz swój własny domowy bulion, jeśli jednak nie masz czasu, sięgnij po kostkę rosółową/ przyprawę bulionową o jak najbardziej naturalnym składzie, bez glutamianu sodu, na bazie suszonych warzyw.

OBIAD 13:30

WEGAŃSKIE SPAGHETTI RAGU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Bazylija (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 75 g (3 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 60 g (5 x łyżka)

Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 150 g (3 x Porcja)

Bulion warzywny (domowy) - 300 g (1.2 x Szklanka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Przygotuj 300 ml bulionu.

2. Posiekaj drobno seler, marchew, cebulę. Podgotuj warzywa w garnku w gotującym się bulionie. Gotuj do miękkości warzyw.

3. Dodaj surową soczewicę. Gotuj ok 10 minut na małym ogniu.

4. Dodaj koncentrat, posiekany rozmaryn. Gotuj ok 15 minut pod przykryciem na małym ogniu.

5. Przypraw solą do smaku.

6. Ugotuj makaron i podaj z ragu.

PODWIECZOREK 17:00

SAŁATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

Salata - 25 g (5 x Liść)

Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj mięso i pokrój w kostkę.

2. Porwij umytą sałatę na kawałki.

3. Posiekaj drobno cebulę.

4. Pokrój awokado w kostkę.

5. Pomidorki przekrój na pół.

6. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku.

KOLACJA 20:00

SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM I JAJKIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 15 g (1 x Porcja)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Jajka ugotuj na miękko, ser i pomidor pokrój w plastry i ułóż na liściach szpinaku.

2. Jajka przekrój na pół i ułóż na szpinaku.

3. Skrop oliwą i posyp oregano.

4. Zjedz z pieczywem.

Piątek

Pamiętaj! - Pij wodę między posiłkami.

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)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Chleb opiek w tosterze/ opiekaczu/ na patelni. Wyłóż 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 omlet na pół i każdą z części złóż „w kosteczkę” tak by zmieściła się na kromce chleba.

4. Wyłóż omlet na chleb. Pomidora pokrój na cząstki i zjedz z grzankami.

5. Dopraw ulubionymi przyprawami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KANAPKI Z TUŃCZYKIEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Kiełki brokuła - 24 g (3 x łyżka)

Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x łyżka)

Tuńczyk w sosie własnym - 30 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj pieczywo pesto.

2. Połóż tuńczyka i kiełki.

OBIAD 13:30

WEGAŃSKIE SPAGHETTI RAGU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 17:00

HUMMUS Z SELEREM

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)

Hummus klasyczny - 60 g (6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój łodygi selera na mniejsze słupki.

2. Podaj z hummusem jako dip

KOLACJA 20:00

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Makrela, wędzona - 75 g (0.6 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Salata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Usuń ości z makreli.

2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką.

3. Posmaruj chleb pastą, nałóż salate i ogórka.

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

OWSIANKA Z JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)

Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem.

2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki.

3. Całość posyp żurawiną i cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

OBIAD 13:30

GULASZ DROBIOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

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

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Por - 50 g (0.36 x Sztuka)

Płatki drożdżowe - 30 g (3 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Dodatkowo przygotuj 1 łyżkę czerwonej słodkiej papryki w proszku, 1 łyżeczkę curry, sól do smaku i 1 szklankę wody.

2. Pokrój pora i podsmaż na oleju razem z papryką w proszku.

3. Pokrój mięso w kostkę i obtocz w przyprawie curry. Dodaj na patelnię i podsmaż.

4. Gdy mięso będzie podsmażone, zalej wodą. Rób to stopniowo. Dodaj pokrojoną marchew w półplasterki.

5. Gdy mięso zmięknie dodaj płatki drożdżowe. Dopraw solą do smaku/ innymi przyprawami wg uznania.

6. Posiekaj koperek i dodaj do gulaszu.

WARZYWA GOTOWANE MROŻONE
Warzywa na patelnię z brokułami - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj na parze.

KASZA JAGLANA
Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

PODWIECZOREK 17:00

SAŁATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
Sałata - 25 g (5 x Liść)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj mięso i pokrój w kostkę.
2. Porwij umytą sałatę na kawałki.
3. Posiekaj drobno cebulę.
4. Pokrój awokado w kostkę.
5. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku.

Ciekawostka - Awokado zawiera najwięcej białka ze wszystkich owoców!

KOLACJA 20:00

MAKARON Z PESTO
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Pesto zielone z bazylii - 30 g (1.5 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj makaron, pokrój pomidory.
2. Wymieszaj składniki razem.

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

JAJKO PO BENEDYKTYŃSKU
Dyńa, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Dodatkowo potrzebny będzie ocet 10% (2 łyżki) oraz świeżo mielony pieprz.
2. Szpinak i pomidor umyj i osusz. Pomidor pokrój w ósemki i ułóż na szpinaku posyp pestkami dyni.
3. W dużym garnku zagotuj wodę (1 l wrzątku), doprowadź do wrzenia a następnie zmniejsz ogień tak, żeby woda bardzo delikatnie bulgotała.
4. Wlej ocet do wody. Zamieszaj wodę w garnku, tak aby powstał wir i wbij do niego jajko.
5. Gotuj na bardzo wolnym ogniu 3 - 4 minuty.
6. Wymij jajka delikatnie łyżką cedzakową, dobrze odsączając i ułóż na warzywach.
7. Całość posyp świeżo mielonym pieprzem.

CHLEB ŻYTNI RAZOWY
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)
Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

Cytat - "By dostawać więcej od życia, dawaj więcej od siebie" Jackson H. Brown

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

KANAPKI Z ZIELONYM PESTO
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Posmaruj chleb pesto.
2. Nałóż sałatę i pokrojoną paprykę.

SOK JABŁKOWY

Sok jabłkowy - 250 g (1 x Szklanka)

OBIAD 13:30

GULASZ DROBIOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SAŁATKA ZE SZPINAKU I POMIDORÓW

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)

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

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj i osusz warzywa. Pomidor pokrój na ósemki.
2. Wymieszaj warzywa z olejem i oregano. Dopraw do smaku pieprzem.

KASZA GRYCZANA

Kasza gryczana - 52 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

PODWIECZOREK 17:00

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

GRUSZKA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

KANAPKI Z PASTĄ Z MAKRELI

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Makrele, wędzona - 50 g (0.4 x Sztuka)

Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Salata - 15 g (3 x Liść)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Usuń ości z makreli.
2. Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulką, pietruszką i startą papryką.
3. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i ogórka.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	80 g	1 x Plaster
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Banan	600 g	5 x Sztuka
Bazylija (świeża)	3 g	3 x Listek
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Daktyle, suszone	15 g	3 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Porcja
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Jabłko	600 g	4 x Sztuka
Kiełki brokuła	24 g	3 x łyżka
Kiwi	150 g	2 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x łyżka
Mandarynki	65 g	1 x Sztuka
Mango	560 g	2 x Sztuka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	540 g	4.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	260 g	13 x Sztuka
Por	50 g	0.36 x Sztuka
Sałata	95 g	19 x Liść
Seler naciowy	315 g	7 x Łodyga
Soczewica czerwona, nasiona suche	60 g	5 x łyżka
Suszone pomidory	42 g	6 x Sztuka
Szpinak	325 g	13 x Garść
Warzywa na patelnię z brokułami	100 g	1 x Porcja
Żurawina suszona	12 g	1 x łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	52 g	4 x łyżka
Kasza jaglana	104 g	8 x łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	135 g	9 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	150 g	3 x Porcja
Mąka jaglana	30 g	3 x łyżka
Płatki owsiane	70 g	7 x łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x łyżeczka
Nasiona chia	10 g	2 x łyżeczka
Orzechy włoskie	45 g	3 x łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	300 g	1.2 x Szklanka
Hummus klasyczny	105 g	10.5 x łyżeczka
Koncentrat pomidorowy, 30%	100 g	4 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	80 g	4 x łyżka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Płatki drożdżowe	30 g	3 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	448 g	8 x Sztuka
Jogurt naturalny	710 g	35.5 x łyżka
Ser, mozzarella	60 g	4 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	4 g	0.8 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
RYBY I OWOCE MORZA		
Makrela, wędzona	125 g	1 x Sztuka
Sardynka w pomidorach	125 g	1 x Opakowanie
Tuńczyk w sosie własnym	60 g	2 x łyżka
MIEŚO I WYROBY MIEŚNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
Mięso z udźca indyka, bez skóry	200 g	2 x Porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	15 g	1 x Plasterek
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	600 g	20 x Kromka
Pieczyczo tostowe, grahamowe	54 g	2 x Kromka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	50 g	5 x łyżka
Oliwa z oliwek	5 g	0.5 x łyżka
NAPOJE		
Sok jabłkowy	250 g	1 x Szklanka
Sok pomarańczowy (świeży)	500 g	2 x Szklanka

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

