

PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Nazwa:

Szósty 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
Kasza jaglana z duszonym jabłkiem	Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka Owsianka z kiwi	Placuszki z maślanki	Placuszki z maślanki	Owsianka ze śliwkami	Jaglanka mleczna z bananem i orzechami	Jajecznica z pomidorami
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Wafle ryżowe z hummusem Grejpfrut	Grahamka z pomidorem	Kisiel marchewkowy z orzechami	Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka Czerwone odżywcze smoothie	Wafle ryżowe z hummusem	Pudding owsiany z winogronem	BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Kanapki z pastą z kalafiora
OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30
BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Zapiekana cielęcina z migdałową posypką	BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Zapiekana cielęcina z migdałową posypką	Kotlety z ciecierzycy i kolorowa sałatka Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki	Kotlety z ciecierzycy i kolorowa sałatka Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki	BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Chilli con carne	BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Chilli con carne	Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki Makaron z indykiem z pastą paprykowo- pomidorową
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Banan Dyńa, pestki, łuskane	Grejpfrut Jabłko	Witamina C PRO DrGaja 1 saszetka Sałatka cytrusowo - orzechowa	Grahamka z pomidorem	Mus owocowy	Kanapki z pastą z kalafiora	Wafle ryżowe z powidłami
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki z dipem czosnkowym Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki	Mikstura Olei Cardio DrGaja 2 łyżki Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki z dipem czosnkowym	BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Grahamka z pastą z kurczaka i jajka	BIO Sok z NONI DrGaja 2 łyżki Sałatka z selerem naciowym i ananasem	Sałatka z selerem naciowym i ananasem	Zupa krem z kalafiora	Zupa krem z kalafiora Mandarynki

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

KASZA JAGLANA Z DUSZONYM JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 180 g (9 x łyżka)
Kasza jagłana - 40 g (3.08 x łyżka)
Rodzynki, suszone - 15 g (1 x łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości.
2. Jabłko pokrój w kosteczkę, dopraw cynamonem i z rodzynkami duś na wodzie.
3. Połącz kaszę z jabłkami, wyłóż do miski i polej jogurtem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

WAFLE RYŻOWE Z HUMMUSEM

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 20 g (2 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rzodkiewkę pokrój w plasterki.
2. Wafle ryżowe posmaruj hummusem i obtóż rzodkiewką.

GREJPFROT

Grejpfrot - 220 g (1 x Sztuka)

OBIAD 14:30

BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

ZAPIEKANA CIEŁĘCINA Z MIGDAŁOWĄ POSYPKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły, mrożone - 250 g (0.56 x Opakowanie)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cielęcina, łopatka - 230 g (2.3 x Porcja)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Ryż brązowy - 100 g (6.67 x łyżka)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 0 minut

Czas przygotowania: 30 minut

1. Brokuł ugotuj do miękkości. Cebulę podduś na oleju, dodaj suszone pomidory.
2. Całość zmiksuj na mus.
3. Mięso lekko rozbij i dopraw. Posmaruj zielonym musem i posyp płatkami migdałów.
4. Zapiecz aż mięso będzie miękkie.
5. Ryż ugotuj na sypko.

PODWIECZOREK 17:00

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czy wiesz, że... - spośród wszystkich warzyw to właśnie bataty zawierają najwięcej witaminy E.

KOLACJA 20:00

ZAPIEKANE BATATY, BURAKI I ZIEMNIAKI Z DIPEM CZOSNKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Burak - 200 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 180 g (0.9 x Opakowanie)
Bataty - 400 g (2 x Sztuka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Warzywa dokładnie umyj, skrop olejem, dopraw ulubionymi ziołami.
2. Upiecz warzywa.
3. Z sera przygotuj dip, dodając pieprz, sól granulowany czosnek.

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

OWSIANKA Z KIWI

Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)

Jogurt naturalny - 160 g (8 x łyżka)

Kiwi - 225 g (3 x Sztuka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj płatki z jogurtem i odstaw by napęczniały.
2. Pokrój kiwi i dodaj do owsianki razem z pestkami dyni.

Wskazówka - Plastry pomidora możesz oprószyć czosnkiem niedźwiedzim i lekko podpiec, potrawa nabierze aromatu.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

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 obłóż plasterami pomidora.

OBIAD 14:30

BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

ZAPIEKANA CIELEĆCINA Z MIGDAŁOWĄ POSYPKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 17:00

GREJPFRUT

Grejfrut - 220 g (1 x Sztuka)

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

ZAPIEKANE BATATY, BURAKI I ZIEMNIAKI Z DIPEM CZOSNKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



Środa

Czy wiesz, że... - Jagody bardzo dobrze wpływają na wzrok, w dobie komputerów i elektroniki powinniśmy dbać o nasze oczy .

ŚNIADANIE 08:00

PLACUSZKI Z MAŚLANKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czarne jagody, mrożone - 50 g (0.5 x Opakowanie)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mąka gryczana - 60 g (4 x łyżka)

Maślanka (1.5% tł.) - 50 g (0.2 x Szklanka)

Migdały - 15 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Jajko wbij do miseczki, dodaj mąkę i maślankę. Dodaj jagody i wymieszaj.
2. Nakładaj łyżką ciasto na rozgrzaną patelnię i smaż małe placuszki.
3. Banana rozgnieć widelcem i nałóż mus na każdy placuszek. Posyp pokrojonymi migdałami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

KISIEL MARCHEWKOWY Z ORZECHAMI

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)

Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy - 250 g (1 x Szklanka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. 3/4 objętości soku zagotuj, w reszcie rozprowadź skrobię.
2. Do gotującego soku wlej "roztwór", gotuj aż zgęstnieje.
3. Zjedz z orzechami.

OBIAD 14:30

KOTLETY Z CIECIERZYCY I KOLOROWA SAŁATKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Kukurydza, konserwowa - 60 g (4 x łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Roszponka - 40 g (2 x Garść)

Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)

Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)

Ciecierzycy - 120 g (8 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Cieciorkę namoczyć dzień wcześniej. Odląć wodę, zalać nową (na jedną objętość ciecierzycy dwie objętości wody) i gotować do miękkości (ok. 40 minut). Wystudzić zblendować na puree.
2. Por, seler, marchew ugotować na miękko i zetrzeć na grubych oczkach.
3. Puree, wymieszać z warzywami, pietruszką i jajkiem. Doprawić. Upiec kotleciki.
4. Roszponkę optukać, pokroić pomidory, paprykę. Wymieszać z kukurydzą. Doprawić olejem.

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:00

WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

SAŁATKA CYTRUSOWO - ORZECHOWA

Grejpfrut - 220 g (1 x Sztuka)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.33 x łyżka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Owoce podziel na cząstki i wymieszaj z orzechami.

KOLACJA 20:00

BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

GRAHAMKA Z PASTĄ Z KURCZAKA I JAJKA

Butki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)

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

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kurczaka ugotuj z przyprawami. Jajko ugotuj na twardo.
2. Z jajka i kurczaka w blenderze zrób pastę. Wymieszaj z jogurtem. Dopraw.
3. Bułkę posmaruj pastą, i obtóż plastrami rzodkiewki.

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

PLACUSZKI Z MAŚLANKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

WITAMINA C PRO DRGAJA 1 SASZETKA

Czas przygotowania: 0 minut

CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
Maliny, mrożone - 60 g (0.12 x Opakowanie)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 6 minut

1. Zmiksuj w blenderze owoce z jogurtem, orzechami i 100ml wody.

OBIAD 14:30

KOTLETY Z CIECIERZYCY I KOLOROWA SAŁATKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 60 g (4 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Ciecierzycy - 120 g (8 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Cieciorkę namoczyć dzień wcześniej. Odląć wodę, zalać nową (na jedną objętość ciecierzycy dwie objętości wody) i gotować do miękkości (ok. 40 minut). Wystudzić zblendować na puree.
2. Por, seler, marchew ugotować na miękko i zetrzeć na grubych oczkach.
3. Puree, wymieszać z warzywami, pietruszką i jajkiem. Doprawić. Upiec kotleciki.
4. Roszponkę optukać, pokroić pomidory, paprykę. Wymieszać z kukurydzą. Doprawić olejem.

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

Wskazówka - Podpraż nasiona na suchej patelni, a nabiorą chrupkości.

PODWIECZOREK 17:00

GRAHAMKA Z POMIDOREM

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, tuskane - 20 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Bułkę obtóż pomidorem i posyp nasionami.

KOLACJA 20:00

BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

SAŁATKA Z SELEREM NACIOWYM I ANANASEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ananas - 320 g (4 x Plaster)

Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Roszonka - 80 g (4 x Garść)

Seler naciowy - 135 g (3 x Łodyga)

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

Suszone pomidory - 42 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Sałatę optucz. Wszystko pokrój w kostkę i wymieszaj z sałatą.

2. Dopraw olejem i ulubionymi ziołami.

3. Zjedz z bułką.

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

OWSIANKA ZE ŚLIWKAMI

Jogurt naturalny - 200 g (10 x Łyżka)

Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)

Śliwki bez pestek, suszone - 28 g (4 x Sztuka)

Len, nasiona - 5 g (1 x Łyżeczka)

Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wsyp do miski płatki, nasiona i śliwki

2. Zalej je do połowy wrzątkiem, wymieszaj i odstaw pod przykryciem na 3 minuty.

3. Dodaj jogurt naturalny i cynamon.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

WAFLE RYŻOWE Z HUMMUSEM

Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

Hummus klasyczny - 20 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Rzodkiewkę pokrój w plasterki.

2. Wafle ryżowe posmaruj hummusem i obtóż rzodkiewką.

Wskazówka - Jak podpieczesz paprykę i cebulę w piekarniku potrawa nabierze wyrazistego aromatu.

OBIAD 14:30

BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

CHILLI CON CARNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 160 g (8 x Łyżka)

Kukurydza, konserwowa - 150 g (10 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Wieprzowina, łopatka - 200 g (2 x Porcja)

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



Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso podduś z cebulą i papryką na oleju.

2. Zalej pomidorami, dodaj fasolę i kukurydzę.

3. Dopraw solą, pieprzem i pieprzem cayenne.

PODWIECZOREK 17:00

MUS OWOCOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zmiksuj owoce.

KOLACJA 20:00

SAŁATKA Z SELEREM NACIOWYM I ANANASEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



Sobota

ŚNIADANIE 08:00

JAGLANKA MLECZNA Z BANANEM I ORZECHAMI

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Zmiksuj składniki razem.

Wskazówka - Pamiętaj, aby czekolada miała wysoką zawartość kakao.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

PUDDING OWSIANY Z WINOGRONEM

Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Winogrona - 70 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki gotuj na wodzie do momentu aż całkowicie zmiękną i zgęstnieją. Następnie zblenduj je na krem.
2. Winogrona wypestkuj i dodaj do puddingu.
3. Na górę wysyp startą czekoladę.

OBIAD 14:30

BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

CHILLI CON CARNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:00

KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Kalafior, mrożony - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Kiełki lucerny - 32 g (4 x łyżka)
Pumpernikiel - 120 g (4 x Kromka)
Fasola biała (konserwowa) - 120 g (6 x łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Kalafiora ugotuj na parze, zblenduj z fasolą i dopraw do smaku.
2. Pastę zjedz na kanapkach z kiełkami lucerny.

KOLACJA 20:00

ZUPA KREM Z KALAFIORA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)
Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Cebulę, pietruszkę i ziemniaki podsmaż na oleju z dodatkiem pieprzu, soli, tymianku i oregano.
2. Dodaj 400 ml wody i gotuj razem z różyczkami kalafiora do miękkości z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego.
3. Gdy warzywa będą miękkie, zmiksuj na gładki krem i zjedz z pieczywem.

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

JAJECZNICA Z POMIDORAMI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

BIO SOK Z NONI DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

KANAPKI Z PASTĄ Z KALAFIORA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



OBIAD 14:30

MIKSTURA OLEI CARDIO DRGAJA 2 ŁYŻKI

Czas przygotowania: 0 minut

MAKARON Z INDYKIEM Z PASTĄ PAPRYKOWO- POMIDOROWĄ

Bazylią (świeża) - 4 g (4 x Listek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 75 g (1.5 x Porcja)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 80 g (0.8 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

Pasta:

1. Pokrój paprykę i upiecz w piekarniku i zdejmij skórkę.
2. Pokrój wcześniej namoczone przez kilka godzin pomidory.
3. Zmiksuj w blenderze paprykę, pomidory, olej, czosnek przeciętny przez praskę.
4. Pastę przypraw do smaku.

Właściwa potrawa:

1. Ugotuj makaron i mięso w przyprawie curry.
2. Pokrój mięso w kostkę.
3. Wymieszaj makaron z pastą i mięsem.
4. Udekoruj bazylią.

PODWIECZOREK 17:00

WAFLE RYŻOWE Z POWIDŁAMI

Masło ekstra - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Powidła śliwkowe - 30 g (2 x Łyżka)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Posmaruj wafle masłem i powidłami.

Wskazówka - Możesz doprawić porcję zupy chilli, wtedy przyjemnie rozgrzeje i wyostri smak.

KOLACJA 20:00

ZUPA KREM Z KALAFIORA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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




MANDARYNKI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	320 g	4 x Plaster
Banan	600 g	5 x Sztuka
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Bazylija (świeża)	4 g	4 x Listek
Brokuły, mrożone	250 g	0.56 x Opakowanie
Burak	200 g	2 x Sztuka
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Ciecierzycza	240 g	16 x Łyżka
Czarne jagody, mrożone	50 g	0.5 x Opakowanie
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Fasola biała (konserwowa)	120 g	6 x łyżka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	160 g	8 x łyżka
Grejfrut	660 g	3 x Sztuka
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Kalafior	500 g	1 x Sztuka
Kalafior, mrożony	225 g	0.5 x Opakowanie
Kiełki lucerny	32 g	4 x łyżka
Kiwi	375 g	5 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	270 g	18 x łyżka
Maliny, mrożone	60 g	0.12 x Opakowanie
Mandarynki	130 g	2 x Sztuka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	560 g	4 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	48 g	8 x łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Por	280 g	2 x Sztuka
Rodzynki, suszone	15 g	1 x łyżka
Rozponka	160 g	8 x Garść
Rzodkiewka	120 g	8 x Sztuka
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Seler naciowy	135 g	3 x Łodyga
Suszone pomidory	154 g	22 x Sztuka
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Winogrona	70 g	1 x Garść
Ziemniaki	140 g	2 x Sztuka
Śliwki bez pestek, suszone	28 g	4 x Sztuka
ZBOŻOWE		
Kasza jagłana	90 g	6.92 x łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	75 g	1.5 x Porcja
Mąka gryczana	60 g	4 x łyżka
Płatki owsiane	120 g	12 x łyżka
Ryż brązowy	100 g	6.67 x łyżka
Skrobia ziemniaczana	25 g	1 x łyżka
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)	20 g	2 x Sztuka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, tuskane	15 g	1.5 x łyżka
Len, nasiona	5 g	1 x łyżeczka
Migdały	15 g	1 x łyżka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Migdały w płatkach	20 g	2 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	95 g	6.33 x łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	20 g	2 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny	620 g	31 x łyżka
Maślanka (1.5% tł.)	50 g	0.2 x Szklanka
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	100 g	0.4 x Szklanka
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Porcja
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	180 g	0.9 x Opakowanie
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Cielęcina, łopatka	230 g	2.3 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50 g	0.5 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	80 g	0.8 x Porcja
Wieprzowina, łopatka	200 g	2 x Porcja
PIECZYWO		
Bułki grahamki	260 g	4 x Sztuka
Chleb żytni razowy	120 g	4 x Kromka
Pumpernikiel	120 g	4 x Kromka
INNE		
Czekolada gorzka	18 g	3 x Kostka
Hummus klasyczny	40 g	4 x łyżeczka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x łyżka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	12 g	2.4 x łyżeczka
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x łyżka
NAPOJE		
Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy	250 g	1 x Szklanka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka

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

