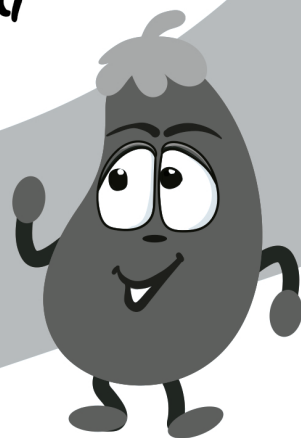


# Jadłospisy

dla dzieci i młodzieży  
z nadwagą i otyłością

*jadłospis 1000 kcal*



prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska  
mgr inż. Dorota Dębogórska

Wrocław 2020 r.



**Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych  
Urzędu Miejskiego Wrocławia**

Materiały opracowane w ramach zadania  
pn. „Edukacja zdrowotna w profilaktyce nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży”  
realizowanego przez Wrocławskie Centrum Zdrowia SPZOZ

**Nadzór merytoryczny**

prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska, specjalista chorób dzieci, diabetologii,  
endokrynologii i diabetologii dziecięcej

**Opracowanie jadłospisów**

mgr inż. Dorota Dębogórska, dietetyk

**Zdjęcia**

**Wydanie I**

Projekt finansowany przez Miasto Wrocław

Wrocław 2020 r.

## Spis treści

|     |   |
|-----|---|
| 5   | Wstęp   |
| 10  | Produkty zalecane w diecie dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością |
| 21  | Jadłospisy 1000 kcal WIOSNA–LATO                                    |
| 63  | Jadłospisy 1000 kcal JESIEŃ–ZIMA                                    |
| 106 | Notatnik  |



## Wstęp

Istotne znaczenie w profilaktyce nadwagi i otyłości ma sposób odżywiania się. Zasady prawidłowego żywienia określają zapotrzebowanie kaloryczne, ilość i rodzaj składników odżywczych, wystarczających dla zaspokojenia potrzeb życiowych zdrowych osób, z uwzględnieniem norm dla wieku, płci i stylu życia. Zalecenia nie mogą być traktowane jako nakazy, ale jako wskazówki pomagające określić potrzeby żywieniowe dla każdego dziecka indywidualnie.

W Polsce lekarz podstawowej opieki zdrowotnej zobowiązany jest do wykrywania zaburzeń rozwoju fizycznego u dzieci do 6 roku życia. Lekarz powinien zwracać uwagę na rodzaj i wielkość spożywanych posiłków, objętość i rodzaj wypijanych płynów, a także na liczbę oraz regularność posiłków.

Występowanie otyłości według WHO przybrało rozmiary pandemii. W okresie ostatnich 40 lat na świecie przybyło 0,5 mld otyłych osób, a od 1980 roku występowanie otyłości w ponad 70 krajach uległo podwojeniu.

Z danych światowych wynika, że około 1,6 biliona osób powyżej 15 roku życia ma nadwagę (BMI > 25) a około 400 milionów otyłość (BMI > 30). WHO wykazało, że od 1974 do 2016 roku liczba otyłych dzieci powyżej 5 roku życia wzrosła z 11 do 124 milionów (dodatkowo 213 milionów dzieci miało nadwagę). W 2014 roku ponad 41 mln populacji dzieci poniżej 5 roku życia miało problem

z nadmierną masą ciała. Polska obok Anglii należy do krajów europejskich o największym przyroście nadwagi i otyłości u dzieci w wieku 5-11 lat. Szacuje się, że w Polsce każdego roku będzie przybywać 400 tys. dzieci z nadwagą, w tym 80 tys. z otyłością.

Normy zapotrzebowania energetycznego dzieci od 7 roku życia uwzględniają średni poziom aktywności fizycznej, natomiast od 10 roku życia także płeć dziecka. Zalecana ilość energii powinna bilansować się w okresie kilku dni. Celem leczenia otyłości jest stopniowe osiągnięcie ujemnego bilansu energetycznego poprzez zmniejszenie spożycia węglowodanów i tłuszczów. W trakcie odchudzania nie powinno ograniczać się spożycia białka, witamin i składników mineralnych.

Zgodnie z wytycznymi Kolegium Lekarzy Rodzinnych oraz Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością zaleca się, aby u młodszych dzieci z nadwagą i otyłością dążyć do utrzymania stałej masy ciała. U nastolatków z zakończonym procesem wzrastania i nadwagą należy zalecać taką zmianę stylu życia, która wpłynie na utratę tłuszczowej masy ciała o 0,5 kg/miesiąc, natomiast z otyłością o 1-2 kg/miesiąc. Dążąc do redukcji masy ciała o 2 kg na miesiąc, nastolatek powinien początkowo zredukować dobową ilość kalorii o 500-600 kcal w stosunku do dotychczasowych przyzwyczajzeń żywieniowych. W trakcie procesu odchudzania zapotrzebowanie energetyczne powinno się zmieniać, a kaloryczność diety powinno się dostosować do aktualnej masy ciała.

Zalecane spożycie białka u dzieci w wieku 4-15 lat wynosi około 1,1 grama/kg mc/dobę, węglowodanów przyswajalnych co najmniej 130 g na dobę, z czego cukrów prostych nie więcej niż 10% dobowej energii. Ważnym składnikiem codziennej diety są warzywa i owoce oraz produkty zbożowe. Specjaliści ds. żywienia zachęcają do picia co najmniej 3-4 szklanek mleka dziennie (można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem). Zalecane są tłuszcze

roślinne, a zamiast słodkich napojów oraz słodczy proponowane są owoce i orzechy. Spożycie błonnika pochodzenia roślinnego opornego na działanie enzymów trawiennych u dzieci 4-15 letnich powinno wynosić od 14-19 gram/dobę. Wykazano odwrotnie proporcjonalną zależność między spożyciem błonnika a występowaniem otyłości. Błonnik zwiększa uczucie sytości, przyspiesza pasaż treści jelitowej, wpływa na metabolizm cholesterolu (zmniejsza stężenie LDL cholesterolu); spowalnia wchłanianie węglowodanów oraz zmniejsza odpowiedź insulinową. Poprzez obniżenie pH wpływa korzystnie na jelitową florę bakteryjną. Źródłem błonnika są produkty zbożowe z pełnego przemiału, warzywa i owoce, także owoce suszone, orzechy, owies, jęczmień, cytrusy, warzywa, nasiona roślin strączkowych, siemię lniane. Zalecane dzienne spożycie tłuszczów u umiarkowanie aktywnych dziewcząt 10-15 letnich wynosi od 47-95 g/dobę, u chłopców od 52-117 g/dobę. Procentowy rozkład energii na poszczególne składniki pokarmowe w codziennym jadłospisie u dzieci 4-18 letnich wynosi: 45-60% dla węglowodanów, 20-35% dla białek oraz 10-20% dla tłuszczu.

W zwalczaniu otyłości należy dążyć do powolnej i trwałej redukcji masy ciała. Zmiana dotychczasowych nawyków jest trudna, dlatego ważne jest zaangażowanie rodziny oraz osób, u których dziecko często przebywa.

Prozdrowotna modyfikacja diety nie spowoduje redukcji masy ciała, konieczna jest redukcja energii np. dla nastolatka o 500 kcal/dziennie mniej w stosunku do aktualnego zapotrzebowania energetycznego.

Zalecenia żywieniowe muszą być dostosowane do możliwości finansowych i logistycznych rodziny. Wykazano, że osoby prowadzące dzienniczki żywieniowe osiągały większą redukcję masy ciała w porównaniu do grupy kontrolnej.

W profilaktyce nadwagi i otyłości istotne znaczenie mają programy interwencyjne dla osób, które wymagają zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia.

Bardzo ważnym działaniem w procesie redukcji masy ciała są konsultacje z dietetykiem, które powinny być dostępne w poradniach przyklinicznych i oddziałach szpitala. Istotne jest, aby dietetyk stosował wyłącznie uznane naukowo metody dietoterapii. Rodzice powinni czytać etykiety i wybierać zdrowe i najmniej przetworzone produkty (z krótkim wykazem składników na etykiecie) oraz mieć dostęp do materiałów pomocniczych, zawierających: listę produktów zalecanych oraz zdrowych zamienników, prostych i łatwych w przygotowaniu przepisów kulinarnych, piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (4-18 lat).

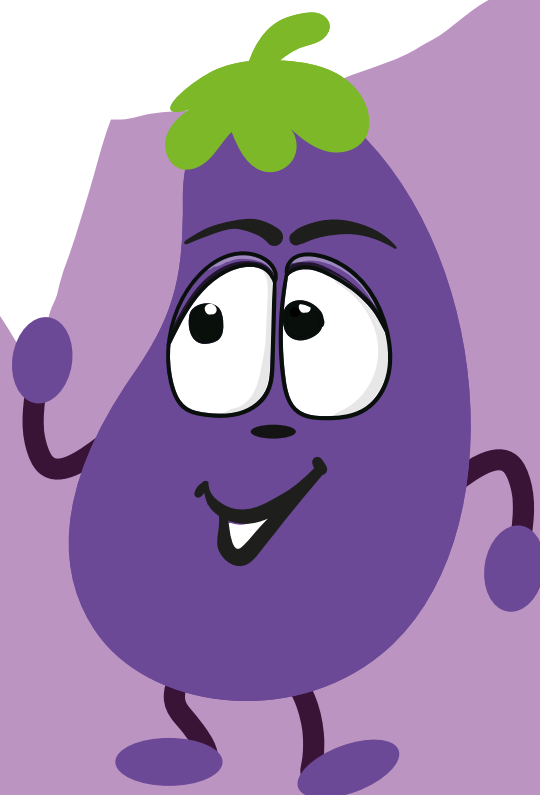
**prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska**  
specjalista chorób dzieci, diabetologii,  
endokrynologii i diabetologii dziecięcej





# PRODUKTY ZALECANE

w diecie dzieci i młodzieży  
z nadwagą i otyłością



## Produkty w diecie o niskim indeksie glikemicznym IG < 55

### 1. Produkty zbożowe:

✿ chleb żytni razowy, chleb orkiszowy razowy, chleb pumpernikiel, chleb wieloziarnisty, chleb gryczany, chleb IG

✿ ryż dziki, brązowy, czarny, czerwony, biały parboiled – ugotowane al dente lub tak, aby ziarna pozostały sprężyste i w całości

✿ kasza jęczmienna pęczak, kasze jęczmienne grube, płatki jęczmienne, otręby jęczmienne – ugotowane al dente lub tak, aby ziarna pozostały sprężyste i w całości

✿ kasza gryczana palona lub biała, płatki gryczane – ugotowane al dente lub tak, aby ziarna pozostały sprężyste i w całości

✿ komosa ryżowa (Quinoa), amarantus – ugotowane al dente lub tak, aby ziarna pozostały sprężyste i w całości

✿ makaron pszenny razowy, gryczany, ryżowy – ugotowane al dente  
płatki owsiane, jęczmienne, pszenne, żytnie – krótko gotowane

### 2. Warzywa głównie surowe, ale również gotowane, duszone, pieczone:

✿ pomidory, papryka, cukinia, bakłażan, ogórek

✿ kalafior, brokuł, kapusta, brukselka, jarmuż, kalarepa, rzodkiewka, fasola szparagowa, szparagi

✿ seler, pietruszka, marchew

✿ sałaty, szpinak, natka pietruszki, koperek, szczypiorek

✿ cebula, czosnek, por

✿ sok pomidorowy

✿ kiszone ogórki i kapusta

✿ strączkowe suche: fasole, soczewica, ciecierzycyca

✿ ziemniaki młode, ugotowane

### 3. Owoce głównie surowe, rzadziej ugotowane lub upieczone:

- ✿ jabłka, śliwki, wiśnie, porzeczki czerwone, białe, czarne, agrest
- ✿ maliny, czarne jagody, borówki, jeżyny, truskawki
- ✿ brzoskwinie, morele, nektarynki
- ✿ arbuz – średnio dojrzały, banan – lekko lub średnio dojrzały
- ✿ cytryna, pomarańcza, grejpfrut, mandarynka, ananas

### 4. Nabiał:

- ✿ mleko 1,5-2% tłuszczu, mleka (napoje) roślinne – migdałowe, owsiane
- ✿ jogurt naturalny do 2% tłuszczu, kefir naturalny, maślanka naturalna
- ✿ ser twarogowy chudy lub półtłusty
- ✿ serek homogenizowany naturalny do 5% tłuszczu, serek wiejski
- ✿ mozzarella
- ✿ sery typu feta, sery żółte – w niewielkich ilościach
- ✿ jajka kurze, przepiórcze, kacze, gęsie – gotowane lub sadzone, lub jajecznicą na niewielkiej ilości tłuszczu

### 5. Mięso gotowane, gotowane na parze, duszone na wodzie lub z niewielką ilością tłuszczu, pieczone, grillowane (na grillu elektrycznym lub gazowym):

- ✿ filet (piers) kurczaka bez skóry, filet indyka
- ✿ mięso z uda kurczaka lub indyka bez skóry
- ✿ wołowina i cielęcina – polędwica, szynka, łopatka
- ✿ wieprzowina – schab, polędwica, szynka, łopatka
- ✿ królik bez skóry
- ✿ dziczyzna
- ✿ wędliny typu szynka, polędwica, pieczeń – z w/w mięs – parzone, gotowane, duszone, pieczone

## 6. Ryby:

♣ ryby gotowane, gotowane na parze, duszone na wodzie lub z niewielką ilością tłuszczu, pieczone, grillowane (na grillu elektrycznym lub gazowym)

♣ ryby morskie bez skóry (dorsz, mintaj, sola, łosoś) i słodkowodne bez skóry (pstrąg)

♣ konserwy rybne w sosie własnym lub w pomidorach, śledzie w zalewie octowej lub z warzywami

## 7. Tłuszcze:

♣ niewielkie ilości tłuszczu do potraw

♣ oliwa extra virgin, olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, z orzechów

♣ masło 82% tłuszczu do smarowania pieczywa

## **8. Niesolone i niesłodzone nasiona oleiste:**

♣ orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, brazylijskie, migdały, słonecznik, pestki dyni, pistacje bez soli, nasiona chia

## 9. Przyprawy:

♣ zioła, pieprz, papryka słodka i ostra, imbir, kurkuma, liść laurowy, ziele angielskie

♣ sól w niewielkich ilościach

♣ cynamon, wanilia naturalna

## 10. Słodycze:

♣ czekolada gorzka, czekolada deserowa

## 11. Napoje:

♣ woda źródlana, woda mineralna

♣ herbata owocowa naturalna, napary z rumianku, mięty, kopru włoskiego, melisy

♣ herbata zielona, biała, słaba czarna

♣ kawa zbożowa

♣ kakao naturalne

## IG WYBRANYCH PRODUKTÓW

| PRODUKTY               | IG |
|------------------------|----|
| Chleb żytni razowy     | 50 |
| Chleb orkiszowy razowy | 50 |
| Chleb pumpernikiel     | 45 |
| Chleb IG               | 35 |
| Chleb gryczany         | 47 |
| Płatki owsiane         | 40 |
| Płatki jęczmienne      | 40 |
| Płatki żytnie          | 35 |
| Otręby pszenne         | 45 |
| Ryż brązowy            | 50 |
| Ryż dziki              | 45 |
| Ryż parboiled          | 55 |
| Kasza jęczmienna gruba | 35 |
| Kasza gryczana palona  | 54 |
| Amarantus              | 35 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| Komosa ryżowa (quinoa) | 35 |
| Makaron razowy         | 45 |
| Makaron ryżowy         | 40 |
| Marchew surowa         | 16 |
| Marchew gotowana       | 47 |
| Pietruszka korzeń      | 25 |
| Seler korzeń           | 35 |
| Cebula                 | 15 |
| Czosnek                | 30 |
| Pomidor                | 30 |
| Papryka czerwona       | 15 |
| Papryka zielona        | 15 |
| Papryka żółta          | 15 |
| Ogórek                 | 15 |
| Cukinia                | 15 |
| Szparagi               | 15 |
| Fasola szparagowa      | 15 |
| Kapusta biała          | 15 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Kapusta czerwona         | 15 |
| Kalarepa                 | 15 |
| Brokuł                   | 15 |
| Kalańior                 | 15 |
| Rzodkiewka               | 15 |
| Ziemniaki młode gotowane | 50 |
| Sałata                   | 10 |
| Szpinak                  | 15 |
| Jarmuż                   | 15 |
| Szparagi                 | 15 |
| Szczypiorek              | 15 |
| Koperek                  | 15 |
| Por                      | 15 |
| Kiełki                   | 15 |
| Kiszone ogórki           | 15 |
| Kiszona kapusta          | 15 |
| Soczewica gotowana       | 26 |
| Ciecierzycy gotowana     | 28 |
| Fasola czerwona z puszki | 54 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| Fasola biała gotowana | 28 |
| Sok pomidorowy        | 35 |
| Pieczarki i grzyby    | 15 |
| Jabłko                | 38 |
| Wiśnia                | 22 |
| Agrest                | 25 |
| Porzeczka czerwona    | 15 |
| Porzeczka czarna      | 15 |
| Czarna jagoda         | 20 |
| Borówki               | 25 |
| Malina                | 25 |
| Jeżyna                | 25 |
| Truskawki             | 40 |
| Cytryna               | 20 |
| Pomarańcza            | 42 |
| Grejfrut              | 25 |
| Kiwi                  | 53 |
| Ananas świeży         | 45 |
| Awokado               | 10 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Banan lekko dojrzały                | 40 |
| Śliwka                              | 39 |
| Morela                              | 20 |
| Nektarynka                          | 25 |
| Brzoskwinia                         | 29 |
| Mleko 2% tłuszczu                   | 30 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu        | 15 |
| Maślanka naturalna<br>0,5% tłuszczu | 36 |
| Kefir 2% tłuszczu                   | 35 |
| Twaróg chudy                        | 30 |
| Twaróg półtłusty                    | 25 |
| Serek wiejski                       | 20 |
| Mozzarella, feta                    | 0  |
| Ser żółty                           | 0  |
| Czekolada gorzka                    | 20 |
| Czekolada deserowa                  | 20 |
| Orzechy włoskie                     | 15 |
| Orzechy laskowe                     | 15 |
| Orzechy nerkowca                    | 25 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Orzechy brazylijskie            | 15 |
| Pistacje                        | 15 |
| Migdały                         | 15 |
| Pestki dyni                     | 15 |
| Słonecznik                      | 35 |
| Nasiona chia                    | 10 |
| Oliwa extra virgin              | 0  |
| Oleje                           | 0  |
| Masło 82% tłuszczu              | 0  |
| Mieso                           | 0  |
| Ryby                            | 0  |
| Jajka                           | 0  |
| Zioła                           | 0  |
| Woda                            | 0  |
| Niesłodzone napary<br>i herbaty | 0  |
| Niesłodzona kawa zbożowa        | 0  |



Jadłospis  
Wiosna-Lato

1000 kcal



# — DZIEŃ 1 —

987 kcal

Śniadanie

251 kcal

## Owsianka z jagodami i orzechami

**Składniki:**

|       |                   |      |                 |
|-------|-------------------|------|-----------------|
| 20 g  | Płatki owsiane    | 10 g | Orzechy włoskie |
| 150 g | Mleko 2% tłuszczu | 50 g | Czarne jagody   |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, posypać orzechami i jagodami.

II Śniadanie

111 kcal

## Kanapka z pastą twarogową i warzywami

**Składniki:**

|      |                              |      |             |
|------|------------------------------|------|-------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy           | 50 g | Pomidor     |
| 30 g | Ser twarogowy półtłusty      | 1 g  | Szczypiorek |
| 10 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |      |             |

Przyprawy: sól, pieprz

Twaróg rozdrobnić i wymieszać z jogurtem oraz posiekany szczypiorkiem. Doprawić solą i pieprzem. Posmarować chleb pastą, na wierzchu ułożyć plastry pomidora.

## Obiad

302 kcal  
zupa 65 kcal | II danie 237 kcal

### Zupa pomidorowa z ryżem (300 g)

#### Składniki:

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 30 g   | Marchewki                           |
| 30 g   | Pietruszki                          |
| 20 g   | Cebuli                              |
| 20 g   | Przecieru pomidorowego              |
| 20 g   | Ryżu parboiled ugotowanego al dente |
| 200 ml | Wody                                |

Przyprawy: sól, pieprz

### Filet z kurczaka pieczony z ziołami, ryżem

#### Składniki:

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 30 g  | Ryż brązowy (waga przed ugotowaniem) |
| 100 g | Kurczak pierś bez skóry              |
| 3 g   | Oliwa extra virgin                   |
| 50 g  | Ogórek kiszony                       |

Przyprawa: sól, pieprz, suszona bazylią

Ryż ugotować. Pierś kurczaka lekko rozbić, doprawić solą, pieprzem i bazylią. Posmarować mięso oliwą i grillować z obu stron przez ok. 10 minut. Podawać z ryżem i kiszonym ogórkiem.

## Podwieczorek

134 kcal

### Pomarańcza i migdały

#### Składniki:

150 g Pomarańcza

10 g Migdały

Pomarańczę podzielić na cząstki. Przegryzać migdałami.

## Kolacja

189 kcal

### Kanapka z jajkiem i warzywami

#### Składniki:

30 g Chleb pumpernikiel

3 g Masło 82% tłuszczu

50 g Jajko ugotowane na twardo

50 g Papryka zielona

5 g Sałata

Chleb posmarować masłem. Jajko pokroić na plasterki i ułożyć na chlebie. Na wierzchu położyć paseczki papryki i liście sałaty.



# — DZIEŃ 2 —

1007 kcal

Śniadanie

129 kcal

## Kanapka z wędliną drobiową i warzywami

### Składniki:

|      |                          |      |        |
|------|--------------------------|------|--------|
| 30 g | Chleb żytni razowy       | 50 g | Ogórek |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu       | 5 g  | Sałata |
| 10 g | Szynka z indyka gotowana |      |        |

Chleb posmarować masłem, nałożyć wędlinę, ogórka pokrojonego w plasterki oraz listki sałaty.

II Śniadanie

209 kcal

## Sałatka ryżowa z fasolą i warzywami

### Składniki:

|      |                                    |      |                    |
|------|------------------------------------|------|--------------------|
| 20 g | Ryż dziki (waga przed ugotowaniem) | 1 g  | Koperek            |
| 50 g | Pomidor                            | 30 g | Papryka            |
| 50 g | Fasola czerwona konserwowa         | 5 g  | Oliwa extra virgin |

Przyprawy: sól, pieprz

Ryż ugotować. Fasolę odsączyć z zalewy i przepłukać letnią wodą. Pomidora i paprykę pokroić w kostkę. Koperek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z oliwą, doprawić solą i pieprzem.

## Obiad

302 kcal  
zupa 132 kcal || danie 170 kcal

### Krupnik z kaszy jęczmiennej (300 g)

#### Składniki:

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 20 g   | Marchewki                |
| 30 g   | Pietruszki               |
| 20 g   | Kaszy jęczmiennej pęczak |
| 20 g   | Pora                     |
| 5 g    | Oliwy extra virgin       |
| 200 ml | Wody                     |

Przyprawy: sól, pieprz

### Dorsz smażony i surówka z marchewki

#### Składniki:

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 120 g | Dorsz filet bez skóry        |
| 3 g   | Oliwa extra virgin           |
| 5 g   | Sezam                        |
| 50 g  | Marchew                      |
| 100 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |

Przyprawy: sól, pieprz, cynamon

Rybę doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w sezamie i usmażyć na oliwie. Marchew utrzeć na tarce i wymieszać z jogurtem, doprawić szczyptą cynamonu.

## Podwieczorek

178 kcal

### Koktajl truskawkowy, słonecznik

#### Składniki:

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 150 g | Maślanka 0,5% tłuszczu |
| 50 g  | Truskawki              |
| 10 g  | Słonecznik             |

Truskawki zmiksować z maślanką. Koktajl przegryzać słonecznikiem.

## Kolacja

189 kcal

### Tost z mozzarellą i pomidorem

#### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy |
| 40 g | Mozzarella         |
| 50 g | Pomidor            |

Przyprawy: świeża bazylia

Mozzarellę i pomidora pokroić na grube plastry. Ułożyć je na chlebie i zapiec w piekarniku przez kilka minut w temperaturze 200°C. Posypać listkami bazylii.

# DZIEŃ 3

998 kcal

Śniadanie

232 kcal

## Płatki jęczmienne z migdałami i morelami

### Składniki:

|       |                   |      |                    |
|-------|-------------------|------|--------------------|
| 20 g  | Płatki jęczmienne | 10 g | Migdały w płatkach |
| 150 g | Mleko 2% tłuszczu | 50 g | Morela             |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Morelę pokroić w kostkę. Płatki przelać do miseczki, na wierzchu ułożyć morele, posypać płatkami migdałów.

II Śniadanie

128 kcal

## Kanapka z pastą z ciecierzycy i warzywami

### Składniki:

|      |                        |      |               |
|------|------------------------|------|---------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy     | 30 g | Rzodkiewka    |
| 30 g | Ciecierzycza ugotowana | 10 g | Sałata lodowa |
| 3 g  | Oliwa extra virgin     |      |               |

Przyprawy: sól, pieprz

Ciecierzycę zmiksować z dodatkiem oliwy, soli i pieprzu. Powstałą pastą posmarować chleb.

Na wierzchu ułożyć plasterki rzodkiewki i liście sałaty.

## Obiad

416 kcal

zupa 99 kcal II danie 317 kcal

### Zupa jarzynowa (300 g)

#### Składniki:

|        |                    |      |           |
|--------|--------------------|------|-----------|
| 20 g   | Marchewki          | 10 g | Pora      |
| 20 g   | Pietruszki         | 10 g | Kalarepy  |
| 10 g   | Oliwy extra virgin | 10 g | Brukselki |
| 200 ml | Wody               |      |           |

Przyprawy: sól, pieprz

### Makaron w sosie mięsno-pomidorowym

#### Składniki:

|       |  |
|-------|--|
| 50 g  | Makaron razowy rurki (waga przed gotowaniem) |
| 100 g | Wołowina – łopatka mielona                   |
| 100 g | Pomidory                                     |
| 5 g   | Oliwa extra virgin                           |
| 10 g  | Czosnek                                      |

Przyprawy: sól, pieprz, 1 liść laurowy, świeża bazylia

W rondlu rozgrzać oliwę, podsmażyć na niej posiekany czosnek. Dodać mięso i smażyć jeszcze przez ok. 5 minut. Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórek, a następnie pokroić w kostkę. Wlać pomidory do rondla z mięsem, dołożyć liść laurowy, doprowadzić do wrzenia. Gotować bez przykrycia na małym ogniu, aż połowa płynu odparuje. Doprawić solą i pieprzem. Makaron ugotować al dente, wymieszać w rondlu z sosem, wyłożyć na talerz i posypać listkami świeżej bazylii.

## Podwieczorek

93 kcal

### Owoce leśne z jogurtem

#### Składniki:

- 50 g Maliny
- 50 g Czarne jagody
- 50 g Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Maliny i jagody włożyć do miseczki i połączyć jogurtem.

## Kolacja

129 kcal

### Tost z serem i ogórkiem

#### Składniki:

- 35 g Chleb pumpernikiel
- 10 g Ser Gouda
- 50 g Ogórek

Plaster sera ułożyć na chlebie. Zapiec w piekarniku w temperaturze 200°C przez kilka minut.

Podawać z ogórkiem pokrojonym w słupki.

# — DZIEŃ 4 —

1014 kcal

Śniadanie

205 kcal

## Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem, pieczywo

### Składniki:

|       |                                   |      |             |
|-------|-----------------------------------|------|-------------|
| 30 g  | Chleb orkiszowy razowy            | 50 g | Pomidor     |
| 100 g | Jajecznica z 2 jajek na 3 g masła | 5 g  | Szczypiorek |

Przyprawy: sól, pieprz

Na patelni rozpuścić masło. Pomidora sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne, a miąższ pokroić w drobną kostkę. Pomidory poddusić na maśle. Jajka wbić do miseczki, roztrzepać, wlać na patelnię i smażyć wraz z pomidorami aż się zetną. Doprawić solą i pieprzem, posypać szczypiorkiem.

II Śniadanie

171 kcal

## Wiśnie z jogurtem i orzechami

### Składniki:

|       |                              |      |                  |
|-------|------------------------------|------|------------------|
| 50 g  | Wiśnie                       | 10 g | Orzechy włoskie  |
| 100 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 4 g  | Czekolada gorzka |

Wiśnie wypestkować i włożyć do miseczki. Polać jogurtem, posypać pokruszonymi orzechami i startą czekoladą.

## Obiad

396 kcal  
zupa 126 kcal || danie 270 kcal

### Zupa ogórkowa (300 g)

#### Składniki:

|        |                   |      |                     |
|--------|-------------------|------|---------------------|
| 30 g   | Marchewki         | 30 g | Jogurtu naturalnego |
| 40 g   | Selera            | 20 g | Koperku             |
| 50 g   | Cebuli            | 5 g  | Oleju rzepakowego   |
| 100 g  | Ogórków kiszonych | 5 g  | Czosnku             |
| 200 ml | Wody              |      |                     |

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### Indyk w sosie pieczarkowym, kasza gryczana, gotowana czerwona kapusta

#### Składniki:

|       |  |      |                  |
|-------|--|------|------------------|
| 30 g  | Kasza gryczana (waga przed gotowaniem) |      |                  |
| 100 g | Indyk pierś bez skóry                  | 20 g | Cebula           |
| 100 g | Pieczarki                              | 50 g | Kapusta czerwona |
| 5 g   | Olej rzepakowy                         |      |                  |
| 10 g  | Jogurt naturalny 2% tłuszczu           |      |                  |

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek suszony, 1 liść laurowy, 1 łyżeczka soku z cytryny

Kaszę ugotować al dente. Indyka pokroić w paski, doprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać olej, podsmażyć na niej posiekaną cebulę i pieczarki pokrojone w plasterki. Dodać tymianek i paseczki indyka. Dusić przez 10-15 minut, zabielić jogurtem. Kapustę posiekać i ugotować w niewielkiej ilości lekko osolonej wody z dodatkiem liścia laurowego. Odsączyć i doprawić sokiem z cytryny.



## Podwieczorek

73 kcal

### Domowy sorbet z arbuza

#### Składniki:

- 100 g Arbuza – waga bez skóry
- 10 g Sok z cytryny

Przyprawy: świeże listki mięty

Arbuza zmiksować z sokiem z cytryny i wymieszać z posiekanymi listkami mięty. Przełać do zamkniętego pojemnika i mrozić przez 2-3 godziny, mieszając w międzyczasie kilkakrotnie masę widelcem, aby nie powstały duże kryształy lodu. Po zmrożeniu jeszcze raz wymieszać i nałożyć do pucharka.

## Kolacja

169 kcal

### Kanapka z serkiem wiejskim i warzywami

#### Składniki:

- 40 g Chleb orkiszowy razowy
- 60 g Serek wiejski
- 50 g Papryka czerwona
- 10 g Cebula

Serek wymieszać z drobno posiekanymi cebulą i papryką. Nałożyć masę na chleb lub zjeść osobno.

# — DZIEŃ 5 —

1014 kcal

Śniadanie

250 kcal

## Owsianka z malinami i orzechami

**Składniki:**

|       |                   |      |                 |
|-------|-------------------|------|-----------------|
| 20 g  | Płatki owsiane    | 10 g | Orzechy laskowe |
| 150 g | Mleko 2% tłuszczu | 50 g | Maliny          |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, posypać orzechami i malinami.

II Śniadanie

114 kcal

## Kanapka z wędliną i warzywami

**Składniki:**

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy          |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu          |
| 10 g | Polędwica drobiowa pieczona |
| 50 g | Papryka żółta               |
| 10 g | Sałata lodowa               |

Chleb posmarować masłem, nałożyć na niego wędlinę, paprykę pokrojoną w paseczki oraz liście sałaty.

## Zupa kalafiorowa (300 g)

**Składniki:**

|        |            |      |                    |
|--------|------------|------|--------------------|
| 30 g   | Marchewki  | 50 g | Pora               |
| 30 g   | Pietruszki | 5 g  | Oliwy extra virgin |
| 200 ml | Wody       | 50 g | Kalafiora          |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

## Pulpety z mięsa mieszanego z ryżem i mizerią

**Składniki:**

|       |  |
|-------|--|
| 30 g  | Ryż brązowy (waga przed gotowaniem)                                    |
| 100 g | Mięso mielone wieprzowo-drobiowe (pół na pół indyk i szynka wieprzowa) |
| 30 g  | Jajko  |
| 20 g  | Bułka tarta z chleba żytniego razowego                                 |
| 50 g  | Ogórek   |
| 2 g   | Koperek  |
| 50 g  | Jogurt naturalny 2% tłuszczu   |

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Ryż ugotować al dente. Mięso wymieszać z jajkiem, bułką oraz ziołami, solą i pieprzem. Uformować pulpety. Dusić mięso w niewielkiej ilości wrzącej wody przez ok. 20 minut. Ogórka zetrzeć na tarce na cienkie plasterki, wymieszać z posiekanym koperkiem i jogurtem, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

36 kcal

## Truskawki

### Składniki:

100 g Truskawki

Kolacja

162 kcal

## Kanapka ze śledziem i sałatą

### Składniki:

30 g Chleb pumpernikiel

50 g Śledź w pomidorach

10 g Sałata

Rybę ułożyć na chlebie, na wierzchu położyć sałatę.

# — DZIEŃ 6 —

1021 kcal

Śniadanie

148 kcal

## Owsianka z cynamonem i nasionami chia

### Składniki:

|       |                   |     |              |
|-------|-------------------|-----|--------------|
| 20 g  | Płatki owsiane    | 5 g | Nasiona chia |
| 150 g | Mleko 2% tłuszczu |     |              |

Przyprawy: Szczypta cynamonu

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Wsypać nasiona chia i cynamon, przykryć garnek i odczekać 5 minut. Przebrać do miseczki.

II Śniadanie

98 kcal

## Kanapka z pastą z twarogu i warzywami

### Składniki:

|      |                     |      |            |
|------|---------------------|------|------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy  | 10 g | Sałata     |
| 30 g | Ser twarogowy chudy | 40 g | Rzodkiewka |

Przyprawy: pieprz, sól

Twaróg rozetrzeć widelcem i połączyć z solą, pieprzem i utartą drobno rzodkiewką. Nałożyć pastę na chleb, na wierzch nałożyć sałatę.

## Obiad

357 kcal  
zupa 96 kcal II danie 261 kcal

### Botwinka (300 g)

#### Składniki:

|        |                                 |      |         |
|--------|---------------------------------|------|---------|
| 30 g   | Marchewki                       | 2 g  | Czosnku |
| 20 g   | Pietruszki                      | 20 g | Pora    |
| 20 g   | Selera                          | 50 g | Botwiny |
| 5 g    | Oliwy extra virgin              |      |         |
| 10 g   | Jogurtu naturalnego 2% tłuszczu |      |         |
| 200 ml | Wody                            |      |         |

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### Łosoś pieczony z makaronem ryżowym, szpinakiem i kiszonym ogórkiem

#### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 50 g  | Makaron ryżowy (waga przed ugotowaniem) |
| 100 g | Łosoś filet bez skóry                   |
| 50 g  | Szpinak                                 |
| 3 g   | Czosnek                                 |
| 50 g  | Ogórek kiszony                          |

Przyprawy: sól, pieprz

Makaron namoczyć we wrzącej wodzie i odczekać ok. 3 minuty. Łososa doprawić solą i pieprzem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 °C i piec przez 15 minut. Szpinak podduścić na niewielkiej ilości wody, dodać zmiążdżony czosnek, sól i pieprz. Danie podawać z kiszonym ogórkiem.

Podwieczorek

142 kcal

## Jabłko i migdały

### Składniki:

150 g Jabłko 10 g Migdały

Jabłko jeść w całości, przegryzając migdałami.

Kolacja

276 kcal

## Sałatka z kaszy gryczanej i brokuła

### Składniki:

30 g Kasza gryczana (waga przed ugotowaniem)  
50 g Brokuły – same różyczki  
10 g Słonecznik  
50 g Pomidory koktajlowe  
1 g Szcypiorek  
1 g Koperek  
50 g Jogurt naturalny 2% tłuszczu  
3 g Musztarda

Przyprawy: sól, pieprz

Kaszę ugotować al dente. Brokuły wrzucić do wrzącej wody i gotować przez 4 minuty. Pomidory przekroić na połówki, szcypiorek i koperek posiekać. Jogurt wymieszać z musztardą, doprawić solą i pieprzem. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać.

# — DZIEŃ 7 —

979 kcal

Śniadanie

217 kcal

## Płatki orkiszowe z mlekiem, orzechami i truskawkami

### Składniki:

|       |                   |      |           |
|-------|-------------------|------|-----------|
| 20 g  | Płatki orkiszowe  | 60 g | Truskawki |
| 150 g | Mleko 2% tłuszczu | 10 g | Migdały   |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, posypać migdałami i truskawkami.

II Śniadanie

142 kcal

## Kanapka z wędliną i pomidorem

### Składniki:

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy          |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu          |
| 10 g | Polędwica drobiowa pieczona |
| 50 g | Pomidor                     |

Chleb posmarować masłem, na wierzchu ułożyć plasterki wędliny i pomidora.



## Obiad

343 kcal

zupa 90 kcal II danie 253 kcal

### Zupa pieczarkowa (300 g)

#### Składniki:

|        |                                 |      |           |
|--------|---------------------------------|------|-----------|
| 20 g   | Marchewki                       | 20 g | Pora      |
| 30 g   | Pietruszki                      | 30 g | Pieczarek |
| 5 g    | Oliwy extra virgin              |      |           |
| 20 g   | Jogurtu naturalnego 2% tłuszczu |      |           |
| 200 ml | Wody                            |      |           |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, suszony tymianek

### Kurczak pieczony z ryżem i sałatka z ogórków i pomidorów

#### Składniki:

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 30 g  | Ryż dziki (waga przed ugotowaniem) |
| 100 g | Kurczak filet bez skóry            |
| 3 g   | Olej rzepakowy                     |
| 50 g  | Pomidor                            |
| 50 g  | Ogórki kiszone                     |
| 5 g   | Cebula                             |

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Ryż ugotować. Filet kurczaka doprawić solą, pieprzem, majerankiem, posmarować olejem i piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 30 minut. Pomidory pokroić w kostkę, ogórki w plasterki, cebulę posiekać. Warzywa wymieszać.

## Podwieczorek

117 kcal

### Sałatka owocowa

#### Składniki:

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 30 g  | Porzeczki czerwone |
| 100 g | Brzoskwinia        |
| 10 g  | Orzechy włoskie    |

Brzoskwinie pokroić w kostkę, orzechy posiekać. Wszystkie składniki wymieszać.

## Kolacja

160 kcal

### Kanapka z jajkiem sadzonym i warzywami

#### Składniki:

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy         |
| 50 g | Jajko sadzone na 3 g masła |
| 1 g  | Szcypiorek                 |
| 50 g | Papryka zielona            |

Na patelni rozgrzać masło, usmażyć jajko. Jajko położyć na chlebie, na wierzchu ułożyć plasterki papryki i posypać posiekany szczypiorkiem.

# — DZIEŃ 8 —

1000 kcal

Śniadanie

141 kcal

## Kanapka z pasztetem i warzywami

### Składniki:

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 30 g | Chleb pumpernikiel        |
| 20 g | Pasztet z drobiu pieczony |
| 50 g | Pomidor                   |
| 5 g  | Sałata lodowa             |

Chleb posmarować pasztetem. Na wierzchu ułożyć plastry pomidora i sałatę.

II Śniadanie

155 kcal

## Banan z maślanką, otrębami i pestkami dyni

### Składniki:

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 50 g  | Banan – lekko dojrzały |
| 100 g | Maślanka 0,5% tłuszczu |
| 5 g   | Otręby pszenne         |
| 10 g  | Pestki dyni            |

Banana pokroić w plasterki, wymieszać z maślanką i otrębami, posypać pestkami dyni.

## Obiad

367 kcal  
zupa 100 kcal II danie 267 kcal

### Zupa brokułowa (300g)

#### Składniki:

|        |                    |      |         |
|--------|--------------------|------|---------|
| 20 g   | Marchewki          | 50 g | Brokuła |
| 30 g   | Pietruszki         | 50 g | Cebuli  |
| 5 g    | Oliwy extra virgin | 5 g  | Czosnku |
| 200 ml | Wody               |      |         |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

### Ryba po grecku z kaszą gryczaną

#### Składniki:

|       |   |      |                |
|-------|---|------|----------------|
| 30 g  | Kasza gryczana biała (waga przed ugotowaniem) |      |                |
| 100 g | Dorsz filet bez skóry                         | 30 g | Cebula         |
| 50 g  | Seler   | 30 g | Marchew        |
| 5 g   | Koperek                                       | 5 g  | Olej rzepakowy |
| 10 g  | Koncentrat pomidorowy 30%                     |      |                |

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Rybę doprawić solą i pieprzem i krótko obsmażyć na oleju. Marchew i seler zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę posiekać. Warzywa dodać do rondla z rybą, dusić przez 5 minut. Następnie dodać przecier pomidorowy rozprowadzony w 30 ml wody, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić pod przykryciem przez 10 minut. Posypać koperkiem, podawać z kaszą ugotowaną al dente.

Podwieczorek

156 kcal

## Jabłko i orzechy

### Składniki:

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 150 g | Jabłko          |
| 10 g  | Orzechy laskowe |

Jabłko zjeść, przegryzając orzechami.

Kolacja

181 kcal

## Kanapka z pastą z soczewicy i ogórkiem

### Składniki:

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy          |
| 50 g | Soczewica zielona ugotowana |
| 5 g  | Oliwa extra virgin          |
| 50 g | Ogórek                      |

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Soczewicę zmiksować z dodatkiem przypraw i oliwy. Powstałą pastę rozsmarować na chlebie, na wierzchu ułożyć plasterki ogórka.

# — DZIEŃ 9 —

1003 kcal

Śniadanie

212 kcal

## Owsianka z migdałami i jagodami

### Składniki:

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 20 g  | Płatki owsiane     |
| 100 g | Mleko 2% tłuszczu  |
| 10 g  | Migdały w płatkach |
| 50 g  | Czarne jagody      |

Płatki owsiane gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, posypać jagodami i płatkami migdałów.

II Śniadanie

138 kcal

## Kanapka z wędliną drobiową i papryką

### Składniki:

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy       |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu       |
| 10 g | Szynka drobiowa gotowana |
| 50 g | Papryka czerwona         |

Chleb posmarować masłem. Na wierzchu ułożyć wędlinę i paseczki papryki.

## Obiad

358 kcal

zupa 99 kcal II danie 259 kcal

### Zupa warzywna z fasolką (300 g)

#### Składniki:

|        |                            |      |                  |
|--------|----------------------------|------|------------------|
| 30 g   | Marchewki                  | 50 g | Pora             |
| 50 g   | Selera naciowego           | 10 g | Natki pietruszki |
| 50 g   | Ugotowanej drobnej fasolki |      |                  |
| 200 ml | Wody                       |      |                  |

Przyprawy: sól, pieprz, ½ łyżeczki suszonego rozmarynu

### Wołowina w sosie własnym z brązowym ryżem i surówką z białej kapusty

#### Składniki:

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 30 g  | Ryż brązowy (waga na sucho) |
| 100 g | Wołowina – łopatka          |
| 50 g  | Kapusta biała               |
| 3 g   | Koperek                     |
| 2 g   | Sok z cytryny               |
| 5 g   | Oliwa extra virgin          |
| 3 g   | Mąka żytnia razowa          |

Przyprawy: sól, pieprz

Mięso rozbić na grubość ok. 4 mm. Doprawić pieprzem, oprószyć mąką. Obsmażyć z obu stron na rozgrzanej oliwie. Następnie dolać 50 ml wody i dusić do miękkości pod przykryciem. Doprawić solą. Ryż ugotować al dente. Kapustę poszatkować, wymieszać z posiekanym koperkiem, sokiem z cytryny i doprawić solą i pieprzem.

## Podwieczorek

189 kcal

### Koktajl malinowy z orzechami

#### Składniki:

|       |                              |      |                  |
|-------|------------------------------|------|------------------|
| 80 g  | Maliny                       | 10 g | Orzechy nerkowca |
| 150 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |      |                  |

Wszystkie składniki zmiksować.

## Kolacja

106 kcal

### Tost z serem i pomidorem

#### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy |
| 10 g | Ser Gouda          |
| 50 g | Pomidor            |
| 3 g  | Szczypiorek        |

Na chleb położyć ser i plastry pomidora. Zapiekać w piekarniku w temperaturze 200°C przez kilka minut. Posypać szczypiorkiem.



# — DZIEŃ 10 —

1000 kcal

Śniadanie

191 kcal

## Kanapka z twarogiem, orzechami i rzodkiewką

### Składniki:

|      |                              |      |                   |
|------|------------------------------|------|-------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy           | 30 g | Rzodkiewka        |
| 50 g | Ser twarogowy chudy          | 5 g  | Orzechy laskowe   |
| 10 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 3 g  | Kiełki rzodkiewki |

Z twarogu i jogurtu przygotować pastę. Nałożyć pastę na chleb, na wierzchu ułożyć plastry rzodkiewki, orzechy laskowe i posypać kiełkami.

II Śniadanie

126 kcal

## Omlet z malinami

### Składniki:

|      |                    |      |                   |
|------|--------------------|------|-------------------|
| 50 g | Jajko              | 30 g | Maliny            |
| 5 g  | Płatki owsiane     | 50 g | Mleko 2% tłuszczu |
| 1 g  | Masło 82% tłuszczu |      |                   |

Jajko roztrzepać z mlekiem, wymieszać z płatkami i odstawić na 10 minut. Rozgrzać patelnię, posmarować ją masłem, wlać masę jajeczną i usmażyć omlet z obu stron. Omlet udekorować owocami.

## Obiad

363 kcal

zupa 99 kcal II danie 264 kcal

### Zupa selerowa (300 g)

#### Składniki:

|        |           |      |                 |
|--------|-----------|------|-----------------|
| 30 g   | Marchewki | 50 g | Piersi kurczaka |
| 50 g   | Selera    | 50 g | Cebuli          |
| 200 ml | Wody      |      |                 |

Przyprawa: sól, pieprz, lubczyk suszony

### Pstrąg gotowany na parze z kaszą jęczmienną i cukinią

#### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 30 g  | Kasza jęczmienna (waga przed ugotowaniem) |
| 100 g | Pstrąg filet bez skóry                    |
| 5 g   | Oliwa extra virgin                        |
| 100 g | Cukinia                                   |

Przyprawy: sól, pieprz

Rybę ugotować na parze, doprawić solą i pieprzem. Kaszę ugotować al dente. Cukinię pokroić na plastry, podsmażyć na oliwie, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

154 kcal

## Domowe lody z awokado i banana z polewą truskawkową

### Składniki:

|      |                         |      |           |
|------|-------------------------|------|-----------|
| 50 g | Banan lekko dojrzały    | 30 g | Truskawki |
| 50 g | Awokado bardzo dojrzałe |      |           |

Banana i awokado pokroić i zmiksować. Przełożyć do pojemnika do mrożenia i mrozić przez ok. 3 godziny. Polać zmiksowanymi truskawkami.

Kolacja

166 kcal

## Sałatka z pomidorów i mozzarelli z chlebem

### Składniki:

|      |                  |      |                    |
|------|------------------|------|--------------------|
| 30 g | Chleb pumperniel | 60 g | Pomidor            |
| 40 g | Mozzarella       | 3 g  | Oliwa extra virgin |

Przepis: świeża bazylija, sól, pieprz

Pomidora pokroić w plastry i ułożyć na talerzu. Mozzarellę porwać na małe kawałki i nałożyć na pomidory. Sałatkę skropić oliwą, posypać solą i pieprzem oraz listkami bazylii.

# — DZIEŃ 11 —

998 kcal

Śniadanie

212 kcal

## Płatki orkiszowe z migdałami i borówkami

**Składniki:**

|       |                   |      |                      |
|-------|-------------------|------|----------------------|
| 20 g  | Płatki orkiszowe  | 50 g | Borówki amerykańskie |
| 100 g | Mleko 2% tłuszczu | 10 g | Migdały w płatkach   |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, posypać borówkami i migdałami.

II Śniadanie

125 kcal

## Kanapka z serem i warzywami

**Składniki:**

|      |                    |      |                  |
|------|--------------------|------|------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy | 10 g | Salata lodowa    |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu | 30 g | Papryka czerwona |
| 10 g | Ser Gouda          |      |                  |

Chleb posmarować masłem, nałożyć ser, paseczki papryki i liście sałaty.

## Obiad

330 kcal  
zupa 65 kcal II danie 265 kcal

### Zupa pomidorowa z ryżem (300 g)

#### Składniki:

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 30 g   | Marchewki                           |
| 20 g   | Cebuli                              |
| 30 g   | Pietruszki                          |
| 20 g   | Przecieru pomidorowego              |
| 20 g   | Ryżu parboiled ugotowanego al dente |
| 200 ml | Wody                                |

Przyprawa: sól, pieprz

### Pieczone udo kurczaka z kaszą gryczaną i ogórkiem małosolnym

#### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 130 g | Kurczak udo bez skóry (waga samego mięsa ok. 100 g) |
| 50 g  | Ogórek małosolny                                    |
| 30 g  | Kasza gryczana biała (waga przed ugotowaniem)       |

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Udło kurczaka posypać przyprawami i piec w temperaturze 180°C przez ok. 30 minut. Kaszę ugotować al dente.

## Koktajl truskawkowy z orzechami

### Składniki:

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 120 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |
| 100 g | Truskawki                    |
| 10 g  | Orzechy włoskie              |

Truskawki zmiksować z jogurtem. Pić, przegrzając orzechami.

## Kanapka z pastą z tuńczyka i pomidorem

### Składniki:

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy      |
| 30 g | Jajko                   |
| 50 g | Tuńczyk w sosie własnym |
| 50 g | Pomidor                 |
| 2 g  | Szczypiorek             |

Jajko ugotować. ½ jajka rozgnieść widelcem. Tuńczyka odsączyć z zalewy, połączyć z jajkiem. Pastę nałożyć na chleb, na wierzch ułożyć plastry pomidora. Posypać posiekanym szczypiorkiem.

# — DZIEŃ 12 —

1020 kcal

Śniadanie

120 kcal

## Kanapka z wędliną drobiową i warzywami

### Składniki:

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 30 g | Chleb orkiszowy razowy   |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu       |
| 10 g | Szynka drobiowa pieczona |
| 50 g | Ogórek                   |
| 5 g  | Sałata                   |

Chleb posmarować masłem, nałożyć plastry wędliny, ogórka i listki sałaty.

II Śniadanie

219 kcal

## Koktajl wiśniowy z migdałami

### Składniki:

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 50 g  | Wiśnie             |
| 150 g | Jogurt 2% tłuszczu |
| 10 g  | Płatki owsiane     |
| 10 g  | Migdały            |

Wiśnie wypestkować, wszystkie składniki zmiksować.

## Obiad

425 kcal  
zupa 100 kcal II danie 325 kcal

### Zupa krem ze szpinaku (300 g)

#### Składniki:

|        |            |      |         |
|--------|------------|------|---------|
| 100 g  | Szpinaku   | 50 g | Cebuli  |
| 30 g   | Marchewki  | 5 g  | Czosnku |
| 30 g   | Pietruszki | 5 g  | Oliwy   |
| 200 ml | Wody       |      |         |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

### Zapiekanka z kaszy i fasoli

#### Składniki:

|      |   |      |                    |
|------|---|------|--------------------|
| 40 g | Kasza jęczmienna (waga przed ugotowaniem) |      |                    |
| 60 g | Fasola czerwona z puszki                  | 20 g | Cebula             |
| 50 g | Papryka czerwona                          | 5 g  | Oliwa extra virgin |

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Kaszę ugotować al dente. Cebulę posiekać, paprykę pokroić w kostkę, podsmażyć je na oliwie przez 5 minut. Kaszę, warzywa i fasolę wymieszać, doprawić ziołami, solą i pieprzem. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec w temperaturze 180°C przez 20 minut.

## Podwieczorek

80 kcal

### Jabłko

#### Składniki:

|       |        |
|-------|--------|
| 150 g | Jabłko |
|-------|--------|



Kolacja

176 kcal

## Kanapka z pastą twarogową i warzywami

### Składniki:

|      |                              |      |             |
|------|------------------------------|------|-------------|
| 40 g | Chleb pumpernikiel           | 50 g | Pomidor     |
| 50 g | Ser twarogowy chudy          | 2 g  | Szczypiorek |
| 10 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |      |             |

Przyprawy: sól, pieprz

Ser i jogurt rozgnieść widelcem, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać ze szczypiorkiem. Pastę nałożyć na chleb, na wierzchu ułożyć plastry pomidora.

# DZIEŃ 13

1035 kcal

Śniadanie

176 kcal

## Kanapka z warzywami, jajko na miękko

### Składniki:

|      |                    |      |        |
|------|--------------------|------|--------|
| 30 g | Chleb żytni razowy | 50 g | Jajko  |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu | 30 g | Ogórek |
| 50 g | Pomidor            |      |        |

Chleb posmarować masłem. Na talerzu ułożyć plastry ogórka i pomidora. Jajko ugotować na miękko.

## II Śniadanie

142 kcal

### Morele z jogurtem i migdałami

#### Składniki:

|       |                              |      |                    |
|-------|------------------------------|------|--------------------|
| 50 g  | Morela                       | 10 g | Migdały w płatkach |
| 100 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |      |                    |

Morelę pokroić w kostkę, wymieszać z jogurtem, posypać płatkami migdałów.

## Obiad

540 kcal

zupa 99 kcal II danie 441 kcal

### Zupa szczawiowa (300 g)

#### Składniki:

|        |           |      |                    |
|--------|-----------|------|--------------------|
| 20 g   | Marchewki | 50 g | Cebuli             |
| 50 g   | Selera    | 5 g  | Czosnku            |
| 100 g  | Szczawiu  | 5 g  | Oliwy Extra Virgin |
| 200 ml | Wody      |      |                    |

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

### Szynka wieprzowa w sosie własnym z ryżem i surówką z marchwi

#### Składniki:

|       |                                   |     |         |
|-------|-----------------------------------|-----|---------|
| 30 g  | Ryż dziki (waga przed gotowaniem) | 5 g | Sezam   |
| 100 g | Szynka wieprzowa                  | 5 g | Czosnek |

5 g Sok z cytryny

100 g Marchew

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Mięso doprawić solą i pieprzem, zgniecionym czosnkiem oraz majerankiem i pozostawić na noc w lodówce. Do rondelka wlać 50 ml wody, zagotować. Włożyć do wody szynkę i dusić pod przykryciem do miękkości. Ryż ugotować. Marchew utrzeć na tarce na cienkie paski, skropić sokiem z cytryny, posypać sezamem.

## Podwieczorek

52 kcal

## Ananas świeży

### Składniki:

50 g Ananas świeży

Ananasa pokroić w kawałki, schłodzić w lodówce lub zamrażarce.

## Kolacja

125 kcal

## Tost z fetą i warzywami

### Składniki:

30 g Chleb żytni razowy

20 g Szpinak świeży

20 g Ser typu „FETA”

50 g Papryka czerwona

Na chlebie ułożyć listki szpinaku, na nich umieścić plaster sera lub ser pokruszony. Na wierzchu położyć paski papryki. Zapiec przez kilka minut w temperaturze 200°C.

# — DZIEŃ 14 —

1018 kcal

Śniadanie

234 kcal

## Owsianka z orzechami i malinami

### Składniki:

|       |                   |      |                 |
|-------|-------------------|------|-----------------|
| 20 g  | Płatki owsiane    | 50 g | Maliny          |
| 100 g | Mleko 2% tłuszczu | 10 g | Orzechy włoskie |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, posypać orzechami i malinami.

II Śniadanie

180 kcal

## Kanapka z pasztetem i warzywami

### Składniki:

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 30 g | Chleb pumpernikiel        |
| 30 g | Pasztet drobiowy pieczony |
| 50 g | Ogórek małosolny          |
| 10 g | Salata lodowa             |

Pasztet nałożyć na chleb, na wierzchu położyć plasterki ogórka i liście sałaty.

## Obiad

354 kcal

zupa 90 kcal II danie 264 kcal

### Krem ze szparagów (300 g)

#### Składniki:

|        |          |      |                    |
|--------|----------|------|--------------------|
| 80 g   | Szparagi | 10 g | Czosnek            |
| 30 g   | Selera   | 5 g  | Oliwa extra virgin |
| 200 ml | Wody     |      |                    |

Przyprawy: sól, pieprz

### Mintaj duszony w pomidorach z kaszą jęczmienną i brokułem

#### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 30 g  | Kasza jęczmienna (waga przed ugotowaniem) |
| 120 g | Mintaj filet bez skóry                    |
| 5 g   | Oliwa extra virgin                        |
| 100 g | Pomidor                                   |
| 50 g  | Brokuł                                    |

Przyprawy: sól, pieprz ziołowy, suszona bazylia

Kaszę ugotować al dente. Rybę doprawić solą, pieprzem ziołowym i bazylią. Na patelni rozgrzać oliwę, obsmażyć rybę z obu stron. Pomidora pokroić i dodać do ryby. Dusić bez przykrywania przez ok. 10 minut. Różyczki brokuła ugotować na półtwardo.

## Podwieczorek

135 kcal

### Agrest, słonecznik

#### Składniki:

|      |            |
|------|------------|
| 50 g | Agrest     |
| 10 g | Słonecznik |

Agrest zjeść, przegryzając słonecznikiem.

## Kolacja

115 kcal

### Kanapka z pastą z twarogu i warzywami

#### Składniki:

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 30 g | Chleb pumperniel             |
| 30 g | Ser twarogowy chudy          |
| 10 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |
| 30 g | Rzodkiewka                   |
| 3 g  | Szczypiorek                  |

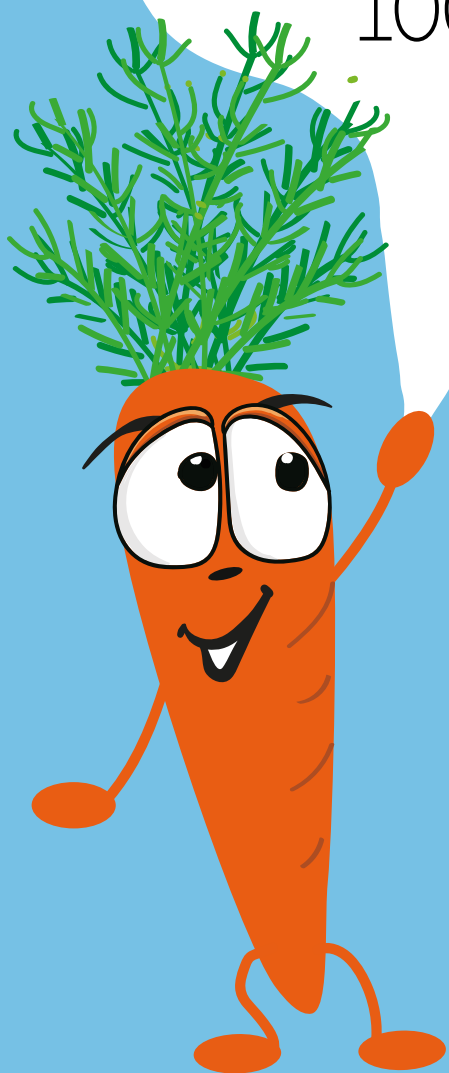
Przyprawy: sól, pieprz

Twaróg i jogurt rozgnieść widelcem, wymieszać z posiekanym szczypiorkiem, solą i pieprzem.

Nałożyć pastę na chleb, na wierzchu ułożyć plastry rzodkiewki.

Jadłospis  
Jesień-Zima

1000 kcal



# — DZIEŃ 1 —

1010 kcal

Śniadanie

190 kcal

## Kanapka z serkiem i warzywami, kakao

### Składniki:

|       |                                |     |                 |
|-------|--------------------------------|-----|-----------------|
| 30 g  | Chleb żytni razowy             | 5 g | Kielki lucerny  |
| 30 g  | Serek homogenizowany naturalny | 5 g | Sałata          |
| 150 g | Mleko 2% tłuszczu              | 2 g | Kakao naturalne |

Chleb posmarować serkiem, na wierzchu ułożyć kielki i sałatę. Mleko zagotować, wsypać kakao i zagotować ponownie.

II Śniadanie

140 kcal

## Kanapka z wędliną drobiową i papryką

### Składniki:

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 40 g | Chleb żytni razowy          |
| 4 g  | Masło 82% tłuszczu          |
| 10 g | Połudwica drobiowa pieczona |
| 50 g | Papryka zielona             |

Chleb posmarować masłem, nałożyć plasterki wędliny i paseczki papryki.



## Obiad

386 kcal  
zupa 66 kcal II danie 320 kcal

### Kapuśniak (300 g)

#### Składniki:

|        |                   |      |            |
|--------|-------------------|------|------------|
| 30 g   | Marchewki         | 20 g | Pietruszki |
| 50 g   | Kiszzonej kapusty | 30 g | Cebuli     |
| 200 ml | Wody              |      |            |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Pulpety w sosie pomidorowym z ryżem i surówką z marchewki i selera

#### Składniki:

|       |                                       |      |         |
|-------|---------------------------------------|------|---------|
| 30 g  | Ryż dziki (waga przed ugotowaniem)    | 50 g | Seler   |
| 100 g | Mięso mielone z łopatki wieprzowej    | 30 g | Jajko   |
| 10 g  | Płatki owsiane                        | 50 g | Marchew |
| 5 g   | Parmezan utarty                       |      |         |
| 100 g | Zagęszczony sok z pomidorów (passata) |      |         |
| 50 g  | Jogurt naturalny 2% tłuszczu          |      |         |

Przyprawa: sól, pieprz, 1/3 łyżeczki suszonego tymianku

Ryż ugotować. Mięso wymieszać z jajkiem, płatkami owsianymi, parmezanem i przyprawami. Z masy uformować pulpety wielkości orzecha włoskiego. Passatę zagotować i na wrzącą wrzucać pulpety. Marchew i seler zetrzeć na tarce, wymieszać z jogurtem, lekko posolić.

## Podwieczorek

154 kcal

### Jabłko i orzechy włoskie

#### Składniki:

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 150 g | Jabłko          |
| 10 g  | Orzechy włoskie |

Jabłko zjeść, przegryzając orzechami.

## Kolacja

140 kcal

### Salatka na ciepło z kaszy jęczmiennej i pomidorów

#### Składniki:

|      |  |
|------|--|
| 20 g | Kasza jęczmienna pęczak (waga przed ugotowaniem) |
| 5 g  | Olej rzepakowy                                   |
| 50 g | Pomidor  |
| 3 g  | Szczypiorek                                      |
| 2 g  | Koperek  |

Przyprawy: sól, pieprz

Kaszę ugotować, wymieszać z pomidorem pokrojonym w kostkę, posiekanymi koperkiem i szczypiorkiem oraz olejem, solą i pieprzem.

# — DZIEŃ 2 —

1012 kcal

Śniadanie

286 kcal

## Owsianka na mleku roślinnym z jabłkiem i orzechami

### Składniki:

|       |  |      |                 |
|-------|--|------|-----------------|
| 30 g  | Płatki owsiane                         | 50 g | Jabłko          |
| 150 g | Mleko roślinne, np. owsiane lub ryżowe | 10 g | Orzechy laskowe |

Przyprawy: szczypta cynamonu

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Jabłko pokroić na cienkie półplasterki. Płatki przelać do miseczki, na wierzchu ułożyć kawałki jabłka, posypać orzechami.

II Śniadanie

109 kcal

## Kanapka z pastą z awokado i sałatą

### Składniki:

|      |                        |     |                |
|------|------------------------|-----|----------------|
| 30 g | Chleb orkiszowy razowy | 2 g | Pietruszka nać |
| 30 g | Awokado                | 5 g | Sok z cytryny  |
| 10 g | Sałata lodowa          |     |                |

Przyprawy: sól, pieprz

Miąższ awokado rozgnieść widelcem, wymieszać z solą, pieprzem, sokiem z cytryny i posiekaną natką pietruszki. Chleb posmarować pastą, na wierzchu ułożyć liście sałaty.

## Zupa grochowa (300 g)

**Składniki:**

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 30 g   | Marchewki          |
| 30 g   | Selera             |
| 20 g   | Cebuli             |
| 5 g    | Czosnku            |
| 20 g   | Suchego grochu     |
| 5 g    | Oliwy extra virgin |
| 200 ml | Wody               |

Przyprawy: suszony tymianek, sól, pieprz

## Omlet z papryką i szpinakiem

**Składniki:**

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 100 g | Jajka                      |
| 50 g  | Mleko 2% tłuszczu          |
| 3 g   | Masło 82% tłuszczu         |
| 50 g  | Papryka czerwona           |
| 30 g  | Szpinak świeży lub mrożony |

Przyprawy: sól, pieprz, ¼ łyżeczki suszonego oregano

2 jajka, mleko i przyprawy roztrzepać na jednolitą masę. Na patelni rozgrzać masło, podsmażyć na nim paprykę pokrojoną w kostkę, następnie dodać posiekany szpinak. Po ok. minucie włączyć na patelnię masę jajeczną i smażyć omlet z obu stron przez kilka minut.

Podwieczorek

108 kcal

## Pomarańcza i migdały

### Składniki:

100 g Pomarańcza

10 g Migdały

Pomarańczę podzielić na cząstki. Zjeść, przegryzając migdałami.

Kolacja

153 kcal

## Kanapka ze śledziem i ogórkiem kiszonym

### Składniki:

30 g Chleb orkiszowy razowy

50 g Śledź w pomidorach, konserwa

50 g Ogórki kiszone

Śledzia wraz z zalewą pomidorową nałożyć na chleb. Ogórka zjeść w całości lub pokroić w plasterki.

# DZIEŃ 3

991 kcal

Śniadanie

183 kcal

## Owsianka z bananem

### Składniki:

|       |                   |      |                      |
|-------|-------------------|------|----------------------|
| 20 g  | Płatki owsiane    | 50 g | Banan lekko dojrzały |
| 100 g | Mleko 2% tłuszczu | 3 g  | Otręby pszenne       |

Płatki i otręby gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, na wierzchu ułożyć plasterki banana.

II Śniadanie

135 kcal

## Kanapka z wędliną drobiową i warzywami

### Składniki:

|      |                          |      |         |
|------|--------------------------|------|---------|
| 30 g | Chleb żytni razowy       | 50 g | Pomidor |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu       | 5 g  | Salata  |
| 10 g | Szynka drobiowa gotowana |      |         |

Chleb posmarować masłem. Na wierzchu ułożyć plasterki szynki i pomidora oraz sałatę.

## Obiad

423 kcal

zupa 126 kcal II danie 297 kcal

### Zupa ogórkowa (300 g)

#### Składniki:

|        |                   |      |                     |
|--------|-------------------|------|---------------------|
| 30 g   | Marchewki         | 50 g | Cebuli              |
| 40 g   | Selera            | 5 g  | Czosnku             |
| 100 g  | Ogórków kiszonych | 30 g | Jogurtu naturalnego |
| 20 g   | Koperku           | 5 g  | Oleju rzepakowego   |
| 200 ml | Wody              |      |                     |

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### Indyk duszony z kaszą gryczaną i kalafiorem

#### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 30 g  | Kasza gryczana (waga przed ugotowaniem) |
| 120 g | Indyk filet                             |
| 2 g   | Oliwa extra virgin                      |
| 50 g  | Kalafior                                |

Przyprawy: sól, pieprz ziołowy, mielona papryka

Kaszę ugotować al dente. Mięso doprawić i odstawić na 20 minut. W rondlu rozgrzać oliwę, obsmażyć mięso z obu stron. Następnie dolać ok. 50 ml wrzącej wody i dusić przez ok. 20 minut, aż mięso zmięknie. Kalafiora ugotować.

## Podwieczorek

104 kcal

### Śliwki i orzechy laskowe

#### Składniki:

|      |                 |
|------|-----------------|
| 50 g | Śliwki          |
| 10 g | Orzechy laskowe |

Śliwki jeść, przegryzając orzechami.

## Kolacja

146 kcal

### Kanapka z serkiem wiejskim, oliwkami i papryką

#### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy |
| 50 g | Serek wiejski      |
| 10 g | Oliwki zielone     |
| 50 g | Papryka czerwona   |

Oliwki i paprykę posiekać i wymieszać z serkiem. Pastę nałożyć na kanapkę lub zjeść osobno.



# — DZIEŃ 4 —

983 kcal

Śniadanie

216 kcal

## Owsianka z migdałami i kiwi

### Składniki:

|       |                   |      |                    |
|-------|-------------------|------|--------------------|
| 20 g  | Płatki owsiane    | 10 g | Migdały w płatkach |
| 100 g | Mleko 2% tłuszczu | 50 g | Kiwi               |

Płatki ugotować w mleku na gęsto. Przełożyć do miseczki, posypać migdałami. Kiwi zjeść osobno.

II Śniadanie

129 kcal

## Kanapka z wędliną drobiową i warzywami

### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 30 g | Chleb pumpernikiel |
| 2 g  | Masło 82% tłuszczu |
| 10 g | Polędwica drobiowa |
| 50 g | Papryka żółta      |
| 10 g | Sałata lodowa      |

Chleb posmarować masłem. Nałożyć plasterki polędwicy, na wierzch położyć plasterki papryki i liście sałaty.

## Obiad

326 kcal  
zupa 99 kcal II danie 227 kcal

### Zupa jarzynowa (300 g)

#### Składniki:

|        |           |      |                     |
|--------|-----------|------|---------------------|
| 30 g   | Marchewki | 30 g | Cebuli              |
| 30 g   | Selera    | 30 g | Fasolki szparagowej |
| 20 g   | Pora      | 5 g  | Oliwy               |
| 200 ml | Wody      |      |                     |

Przyprawy: sól, pieprz, gałązka świeżego rozmarynu

### Łosoś gotowany na parze z ryżem i sałatą

#### Składniki:

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 30 g  | Ryż brązowy (waga przed ugotowaniem) |
| 120 g | Łosoś filet bez skóry                |
| 50 g  | Mieszanka sałat                      |
| 3 g   | Oliwa                                |
| 2 g   | Musztarda                            |

Przyprawy: sól, pieprz

Ryż ugotować. Łososa ugotować na parze, doprawić solą i pieprzem. Sałatę wymieszać z oliwą i musztardą, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

151 kcal

## Koktajl jagodowy

### Składniki:

- 50 g Czarne jagody mrożone
- 200 g Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Jagody zmiksować z jogurtem.

Kolacja

161 kcal

## Jajecznica z chlebem i pomidorem

### Składniki:

- 30 g Chleb pumpernikiel
- 50 g Jajko
- 50 g Pomidor
- 2 g Szcypiorek
- 3 g Masło

Przyprawy: sól, pieprz

Jajko roztrzepać, dodać sól i pieprz i usmażyć na maśle. Przełożyć na talerz, posypać szczy-  
piorkiem. Obok ułożyć plastry pomidora.

# — DZIEŃ 5 —

1005 kcal

Śniadanie

182 kcal

## Owsianka z migdałami

### Składniki:

20 g Płatki owsiane 10 g Migdały w płatkach

100 g Mleko 2% tłuszczu

Przyprawy: szczypta mielonego imbiru

Płatki gotować w mleku wraz z imbirem przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, posypać płatkami migdałów.

II Śniadanie

220 kcal

## Tost z serem i pomidorem, jabłko

### Składniki:

30 g Chleb żytni razowy

20 g Ser Gouda

50 g Pomidor

150 g Jabłko

Plastry sera ułożyć na chlebie, na wierzchu położyć plastry pomidora. Zapiekać w temperaturze 200°C przez kilka minut. Jabłko zjeść osobno.

## Krupnik z kaszy jęczmiennej (300 g)

### Składniki:

|        |               |      |                   |
|--------|---------------|------|-------------------|
| 30 g   | Marchewki     | 30 g | Selera            |
| 20 g   | Pietruszki    | 50 g | Cebuli            |
| 10 g   | Surowej kaszy | 5 g  | Oleju rzepakowego |
| 200 ml | Wody          | 5 g  | Czosnku           |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

## Pulpety wołowe w sosie własnym z komosą ryżową i kapustą kiszoną

### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 30 g  | Komosa ryżowa (waga przed ugotowaniem)        |
| 100 g | Wołowina mielona (mięso z łopatki lub szynki) |
| 30 g  | Jajko   |
| 5 g   | Olej rzepakowy                                |
| 50 g  | Kapusta kiszona                               |

Przyprawy: sól, pieprz, 1/3 łyżeczki ziół prowansalskich

Komosę ryżową ugotować. Mięso wymieszać z przyprawami i jajkiem, uformować pulpety wielkości orzecha włoskiego. Pulpety krótko obsmażyć na oliwie, następnie dolać ok. 50 ml wody i dusić do miękkości (ok. 20 minut). Podawać z kapustą kiszoną.

## Podwieczorek

113 kcal

### Grejpfrut i orzechy nerkowca

#### Składniki:

|       |                  |
|-------|------------------|
| 100 g | Grejpfrut        |
| 10 g  | Orzechy nerkowca |

Grejpfruta jeść, przegryzając orzechami.

## Kolacja

130 kcal

### Kanapka z wędliną drobiową i warzywami

#### Składniki:

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy          |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu          |
| 10 g | Połędwica drobiowa pieczona |
| 50 g | Papryka czerwona            |
| 5 g  | Sałata                      |

Chleb posmarować masłem, nałożyć wędlinę, na wierzchu ułożyć plastry papryki i sałatę.

# — DZIEŃ 6 —

1011 kcal

Śniadanie

262 kcal

## Jajecznica z chlebem i papryką

### Składniki:

|       |                    |      |         |
|-------|--------------------|------|---------|
| 30 g  | Chleb pumpernikiel | 50 g | Papryka |
| 100 g | Jaja kurze         |      |         |
| 3 g   | Masło 82% tłuszczu |      |         |

Przyprawy: sól, pieprz

Jajka roztrzepać w miseczce, doprawić solą i pieprzem, usmażyć na maśle. Jajecznicę zjeść z chlebem i ułożonymi na talerzu kawałkami papryki.

II Śniadanie

118 kcal

## Serek wiejski z pomidorem i szczypiorkiem

### Składniki:

|       |               |
|-------|---------------|
| 100 g | Serek wiejski |
| 50 g  | Pomidor       |
| 3 g   | Szczypiorek   |

Pomidora pokroić w kostkę, szczypiorek posiekać i wymieszać z pomidorami. Serek zjeść osobno lub wszystko połączyć.

## Obiad

327 kcal  
zupa 90 kcal II danie 237 kcal

### Zupa pieczarkowa (300 g)

#### Składniki:

|        |           |      |              |
|--------|-----------|------|--------------|
| 30 g   | Marchewki | 50 g | Pieczarek    |
| 20 g   | Selera    | 20 g | Śmietany 12% |
| 50 g   | Cebuli    |      |              |
| 200 ml | Wody      |      |              |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

### Fasola z pomidorami

#### Składniki:

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 40 g  | Fasola biała (waga przed ugotowaniem) |
| 20 g  | Kiełbasa szynkowa z indyka            |
| 20 g  | Cebula                                |
| 5 g   | Olej rzepakowy                        |
| 100 g | Zagęszczony sok z pomidorów (passata) |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fasolę ugotować. Kiełbasę pokroić na paseczki, cebulę w kostkę i podsmażyć je na oleju. Dodać fasolę, passatę, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić przez ok. 20 minut. Doprawić solą i pieprzem.



## Podwieczorek

146 kcal

### Koktajl wiśniowy z orzechami

#### Składniki:

- 50 g Wiśnie mrożone
- 100 g Jogurt naturalny 2% tłuszczu
- 10 g Orzechy laskowe

Przyprawy: szczypta cynamonu

Wszystkie składniki zmiksować.

## Kolacja

158 kcal

### Kanapka z wędliną drobiową i ogórkiem

#### Składniki:

- 30 g Chleb pumpernikiel
- 3 g Masło 82% tłuszczu
- 10 g Szyńka drobiowa gotowana
- 50 g Ogórek

Chleb posmarować masłem. Nałożyć wędlinę i plasterki ogórka.

# DZIEŃ 7

1002 kcal

Śniadanie

213 kcal

## Płatki orkiszowe z mlekiem roślinnym, malinami i pistacjami

### Składniki:

|       |                        |      |                   |
|-------|------------------------|------|-------------------|
| 20 g  | Płatki orkiszowe       | 10 g | Pistacje bez soli |
| 100 g | Mleko roślinne owsiane | 50 g | Maliny mrożone    |

Płatki gotować w mleku owsianym przez 1 minutę, połączyć z malinami. Przebrać do miseczki, posypać pistacjami.

II Śniadanie

135 kcal

## Kanapka z pastą twarogową i papryką

### Składniki:

|      |                              |      |                 |
|------|------------------------------|------|-----------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy           | 1 g  | Koperek         |
| 50 g | Ser twarogowy chudy          | 50 g | Papryka zielona |
| 10 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |      |                 |

Przyprawy: sól, pieprz

Ser rozgnieść widelcem wraz z jogurtem. Wymieszać z solą, pieprzem i koperkiem. Powstałą pastę nałożyć na chleb, na wierzchu ułożyć paseczki papryki.

## Zupa jarzynowa (300 g)

**Składniki:**

|        |                    |      |           |
|--------|--------------------|------|-----------|
| 30 g   | Marchewki          | 20 g | Pora      |
| 20 g   | Cebuli             | 20 g | Brukselki |
| 30 g   | Kalarepy           | 20 g | Kalafiora |
| 5 g    | Oliwy extra virgin |      |           |
| 200 ml | Wody               |      |           |

Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk

## Roladka z kurczaka z ryżem i brokułami

**Składniki:**

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 30 g  | Ryż brązowy (waga przed ugotowaniem) |
| 100 g | Kurczak pierś bez skóry              |
| 10 g  | Ogórek kiszony                       |
| 5 g   | Papryka czerwona                     |
| 5 g   | Oliwa extra virgin                   |
| 50 g  | Brokuły                              |

Przyprawy: sól, pieprz, suszony tymianek

Ryż i brokuła ugotować. Mięso rozbić na grubość ok. 3 mm. Ogórka i paprykę pokroić w paseczki. Ułożyć warzywa na mięsie, posypać solą, pieprzem i tymiankiem. Zwinąć mięso w roladkę i obsmażyć na oliwie. Następnie dodać ok. 50 ml wrzącej wody, przykryć i dusić przez 20 minut.

## Podwieczorek

172 kcal

### Orzechy i czekolada z jogurtem

#### Składniki:

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 8 g   | Czekolada gorzka             |
| 100 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |
| 10 g  | Orzechy włoskie              |

Czekoladę połamać na małe kawałki, orzechy posiekać. Wszystko wymieszać z jogurtem.

## Kolacja

118 kcal

### Kanapka z pastą z awokado i pomidorem

#### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy |
| 30 g | Awokado            |
| 5 g  | Sok z cytryny      |
| 50 g | Pomidor            |

Przyprawy: sól, 1 łyżka świeżej bazylii

Miąższ awokado rozgnieść widelcem z sokiem z cytryny. Wymieszać z solą i posiekaną bazylią. Pastę nałożyć na chleb, na wierzchu ułożyć plastry pomidora.

# — DZIEŃ 8 —

1004 kcal

Śniadanie

144 kcal

## Kanapka z pieczonym pstrągiem i warzywami

### Składniki:

|      |                           |     |         |
|------|---------------------------|-----|---------|
| 30 g | Chleb żytni razowy        | 1 g | Koperek |
| 50 g | Pstrąg pieczony bez skóry | 5 g | Sałata  |
| 50 g | Ogórki kiszane            | 5 g | Majonez |

Pstrąga upiec z dodatkiem soli. Chleb posmarować majonezem, ułożyć kawałki pstrąga, posypać posiekanym koperkiem. Na wierzchu ułożyć sałatę. Ogórka zjeść osobno.

II Śniadanie

118 kcal

## Koktajl truskawkowy

### Składniki:

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 100 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |
| 10 g  | Płatki owsiane               |
| 50 g  | Truskawki mrożone            |

Wszystkie składniki zmiksować.

## Zupa kalafiorowa (300 g)

**Składniki:**

|        |                                   |      |           |
|--------|-----------------------------------|------|-----------|
| 30 g   | Marchewki                         | 50 g | Kalafiora |
| 20 g   | Pietruszki                        | 50 g | Cebuli    |
| 5 g    | Oliwy extra virgin                |      |           |
| 10 g   | Jogurtu naturalnego do zabielenia |      |           |
| 200 ml | Wody                              |      |           |

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek

## Gulasz z indyka z kaszą gryczaną

**Składniki:**

|       |   |
|-------|---|
| 30 g  | Kasza gryczana (waga przed ugotowaniem) |
| 100 g | Indyk pierś bez skóry                   |
| 20 g  | Cebula                                  |
| 30 g  | Fasola czerwona ugotowana               |
| 5 g   | Oliwa extra virgin                      |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ¼ łyżeczki ziół prowansalskich

Mięso pokroić w kostkę, wymieszać z solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Cebulę posiekać i podsmażyć na oliwie, następnie dodać mięso i smażyć przez 2 minuty. Do mięsa dodać fasolę, 50 ml wrzącej wody i liść laurowy. Dusić przez 20 minut. Kaszę ugotować al dente.

## Podwieczorek

189 kcal

### Ciastka owsiane

#### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 20 g | Płatki owsiane     |
| 30 g | Jajko              |
| 20 g | Banan              |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu |
| 3 g  | Pestki dyni        |

Przyprawy: szczypta cynamonu, szczypta sody oczyszczonej

Z płatków, stopionego masła, rozgniecionego banana i jajka oraz cynamonu i sody przygotować masę na ciastka. Nałożyć porcje łyżką na blachę do pieczenia wyłożoną pergaminem. Wierzch ciastek posypać pestkami dyni. Piec w temperaturze 180°C przez 15 minut.

## Kolacja

185 kcal

### Kanapka z serkiem wiejskim i warzywami

#### Składniki:

|       |                    |      |                  |
|-------|--------------------|------|------------------|
| 30 g  | Chleb żytni razowy | 3 g  | Szcypiorek       |
| 100 g | Serek wiejski      | 50 g | Papryka czerwona |

Serek wymieszać z posiekanym szczypiorkiem. Chleb podgrzać w piekarniku lub tosterze, paprykę pokroić w kawałki.

# — DZIEŃ 9 —

993 kcal

Śniadanie

163 kcal

## Chleb, jajko na miękko i rzodkiewka

### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu |
| 50 g | Jajko              |
| 30 g | Rzodkiewka         |

Chleb posmarować masłem. Jajko ugotować na miękko. Rzodkiewki umyć i podać w całości.

II Śniadanie

194 kcal

## Owsianka z orzechami

### Składniki:

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 20 g  | Płatki owsiane    |
| 100 g | Mleko 2% tłuszczu |
| 10 g  | Orzechy laskowe   |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, posypać orzechami.



## Obiad

427 kcal

zupa 99 kcal II danie 328 kcal

### Zupa z jarmużu (300 g)

#### Składniki:

|        |                    |      |         |
|--------|--------------------|------|---------|
| 50 g   | Marchewki          | 40 g | Cebuli  |
| 20 g   | Pietruszki         | 50 g | Jarmużu |
| 20 g   | Fasoli szparagowej |      |         |
| 5 g    | Oliwy extra virgin |      |         |
| 200 ml | Wody               |      |         |

Przyprawy: sól, pieprz, suszony rozmaryn

### Ryż zapiekany z jabłkami

#### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 50 g  | Ryż długoziarnisty (waga przed ugotowaniem) |
| 150 g | Jabłko                                      |
| 30 g  | Ser twarogowy homogenizowany naturalny      |
| 3 g   | Masło 82% tłuszczu                          |

Przyprawy: szczypta cynamonu, szczypta imbiru

Ryż ugotować al dente. Jabłko obrać ze skórki, pokroić w kostkę i rozprażyć w rondelku z dodatkiem cynamonu i imbiru. Naczynie do zapiekania wysmarować masłem. Do naczynia wyłożyć ryż, następnie jabłka, a na wierzchu kawałki sera. Zapiekać przez 15 minut w temperaturze 200°C.

## Podwieczorek

97 kcal

### Surowe marchewki i orzechy

#### Składniki:

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 150 g | Marchew         |
| 5 g   | Orzechy włoskie |

Marchewki pokroić w słupki, przegryzać orzechami.

## Kolacja

112 kcal

### Kanapka z wędliną i warzywami

#### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu |
| 10 g | Schab pieczony     |
| 50 g | Ogórek             |
| 30 g | Papryka            |

Chleb posmarować masłem. Na wierzchu ułożyć wędlinę, plasterki ogórka i paseczki papryki.

# — DZIEŃ 10 —

1001 kcal

Śniadanie

207 kcal

## Kanapka z pasztetem i warzywami

### Składniki:

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 40 g | Chleb orkiszowy razowy    |
| 5 g  | Sałata                    |
| 30 g | Pasztet drobiowy pieczony |
| 50 g | Ogórki kiszone            |

Pasztet nałożyć na chleb, na wierzchu położyć sałatę. Ogórka zjeść osobno.

II Śniadanie

140 kcal

## Koktajl jagodowy

### Składniki:

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 50 g  | Czarne jagody mrożone        |
| 150 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu |
| 10 g  | Płatki gryczane              |

Wszystkie składniki zmiksować.

## Krem z pora (300 g)

### Składniki:

|        |        |     |       |
|--------|--------|-----|-------|
| 50 g   | Pora   | 5 g | Masła |
| 30 g   | Selera |     |       |
| 250 ml | Wody   |     |       |

Przyprawa: sól, biały pieprz

## Kurczak duszony w warzywach z kaszą jęczmienną

### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 30 g  | Kasza jęczmienna (waga przed ugotowaniem) |
| 100 g | Kurczak pierś bez skóry                   |
| 50 g  | Brokuły                                   |
| 50 g  | Cukinia                                   |
| 20 g  | Cebula                                    |
| 5 g   | Natka pietruszki                          |
| 5 g   | Olej rzepakowy                            |

Przyprawa: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kaszę ugotować al dente. Kurczaka przekroić wzdłuż na pół, aby powstały dwa cieńsze filety. Cukinię pokroić w plastry, cebulę i natkę posiekać. Brokuła podzielić na różyczki. Kurczaka doprawić solą i pieprzem. W rondlu rozgrzać olej, podsmażyć cebulę i kurczaka. Dodać cukinię i brokuła oraz liść laurowy i ziele angielskie. Przykryć rondel i dusić przez ok. 15 minut. Posypać natką pietruszki.

## Podwieczorek

144 kcal

### Jabłko i migdały

#### Składniki:

|       |         |
|-------|---------|
| 150 g | Jabłko  |
| 10 g  | Migdały |

Jabłko jeść, przegryzając migdałami.

## Kolacja

148 kcal

### Kanapka z pastą z ciecierzycy i papryką

#### Składniki:

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy        |
| 60 g | Ciecierzycza ugotowana    |
| 3 g  | Koncentrat pomidorowy 30% |
| 2 g  | Czosnek                   |
| 50 g | Papryka czerwona          |

Przyprawy: sól, pieprz

Ciecierzycę zmiksować z koncentratem, czosnkiem i przyprawami. Powstałą pastą posmarować chleb. Na wierzchu ułożyć paseczki papryki.

# — DZIEŃ 11 —

995 kcal

Śniadanie

98 kcal

## Kanapka z serem i pomidorem

### Składniki:

|      |                    |
|------|--------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy |
| 2 g  | Masło 82% tłuszczu |
| 5 g  | Ser Gouda          |
| 30 g | Pomidor            |

Chleb posmarować masłem, nałożyć ser i pomidora.

II Śniadanie

135 kcal

## Kanapka z wędliną drobiową i warzywami

### Składniki:

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 40 g | Chleb żytni razowy          |
| 4 g  | Masło 82% tłuszczu          |
| 10 g | Polędwica drobiowa gotowana |
| 30 g | Papryka zielona             |
| 2 g  | Kiełki rzodkiewki           |

Chleb posmarować masłem, nałożyć wędlinę, paseczki papryki i kiełki.

## Obiad

488 kcal

zupa 99 kcal II danie 389 kcal

### Zupa jarzynowa (300 g)

#### Składniki:

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 30 g   | Marchewki             |
| 30 g   | Selera                |
| 30 g   | Fasolki szparagowej   |
| 30 g   | Pora                  |
| 30 g   | Piersi kurczaka       |
| 10 g   | Śmietany 12% tłuszczu |
| 200 ml | Wody                  |

Przyprawa: sól, pieprz, liść laurowy

### Spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym

#### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 50 g  | Makaron razowy (waga przed ugotowaniem) |
| 50 g  | Wieprzowina mielona łopatką             |
| 5 g   | Oliwa extra virgin                      |
| 100 g | Sok pomidorowy zagęszczony (passata)    |
| 10 g  | Cebula                                  |

Przyprawy: sól, pieprz, ¼ łyżeczki suszonego rozmarynu

Cebulę posiekać i zeszklić wraz z rozmarynem na oliwie. Dodać mięso i smażyć przez 5 minut. Dolać passatę, wymieszać i dusić przez 15 minut. Doprawić solą i pieprzem. Makaron ugotować al dente.

## Podwieczorek

111 kcal

### Pomarańcza i jogurt

#### Składniki:

- 100 g Pomarańcza
- 100 g Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Pomarańczę podzielić na cząstki, zjeść z jogurtem.

## Kolacja

163 kcal

### Cukinia zapiekana z amarantusem i orzechami

#### Składniki:

- 20 g Amarantus (waga przed ugotowaniem)
- 10 g Orzechy włoskie
- 150 g Cukinia

Przyprawy: sól, pieprz

Amarantus ugotować i wymieszać z posiekаныmi orzechami, solą i pieprzem. Cukinię przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć nasiona, a w ich miejsce nałożyć amarantus z orzechami. Piec w temperaturze 180°C przez 30 minut.



# — DZIEŃ 12 —

993 kcal

Śniadanie

212 kcal

## Owsianka z jagodami i migdałami

### Składniki:

|       |                   |      |                       |
|-------|-------------------|------|-----------------------|
| 20 g  | Płatki owsiane    | 50 g | Czarne jagody mrożone |
| 100 g | Mleko 2% tłuszczu | 10 g | Migdały w płatkach    |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Przełać do miseczki, posypać jagodami i migdałami.

II Śniadanie

228 kcal

## Kanapka z pastą z soczewicy

### Składniki:

|      |                     |
|------|---------------------|
| 40 g | Chleb pumpernikiel  |
| 60 g | Soczewica ugotowana |
| 5 g  | Oliwa               |
| 50 g | Papryka czerwona    |
| 5 g  | Sałata lodowa       |

Przyprawy: sól, pieprz

Soczewicę zmiksować z oliwą, solą i pieprzem. Chleb posmarować pastą, na wierzchu ułożyć paseczki papryki i sałatę.

## Obiad

278 kcal

zupa 66 kcal II danie 212 kcal

### Kapuśniak (300 g)

#### Składniki:

|        |           |      |                  |
|--------|-----------|------|------------------|
| 30 g   | Marchewki | 50 g | Cebuli           |
| 30 g   | Selera    | 50 g | Kapusty kiszonej |
| 200 ml | Wody      |      |                  |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

### Leczo z ryżem

#### Składniki:

|      |                                      |      |         |
|------|--------------------------------------|------|---------|
| 30 g | Ryż brązowy (waga przed ugotowaniem) | 3 g  | Koperek |
| 50 g | Papryka żółta                        | 30 g | Cebula  |
| 20 g | Kiełbasa szynkowa z indyka           | 50 g | Pomidor |
| 5 g  | Oliwa extra virgin                   |      |         |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, suszony tymianek

Ryż ugotować. Cebulę i kiełbasę posiekać i podsmażyć razem na oliwie. Paprykę i pomidory pokroić w duże kawałki, dodać do garnka wraz z liściem laurowym, zielem angielskim i tymiankiem. Dusić przez 20 minut, doprawić solą i pieprzem, posypać posiekanym koperkiem.

## Podwieczorek

113 kcal

### Grejpfrut i pistacje

#### Składniki:

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 100 g | Grejpfrut         |
| 10 g  | Pistacje bez soli |

Grejpfruta zjeść, przegryzając pistacjami.

## Kolacja

162 kcal

### Kanapka z twarogiem i warzywami

#### Składniki:

|      |                     |
|------|---------------------|
| 30 g | Chleb pumperniel    |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu  |
| 50 g | Ser twarogowy chudy |
| 50 g | Pomidor             |
| 5 g  | Sałata              |

Chleb posmarować masłem. Nałożyć plaster sera, pomidora oraz sałatę.

# DZIEŃ 13

1008 kcal

Śniadanie

206 kcal

## Płatki orkiszowe z bananem

### Składniki:

|       |                   |      |                      |
|-------|-------------------|------|----------------------|
| 20 g  | Płatki orkiszowe  | 50 g | Banan lekko dojrzały |
| 150 g | Mleko 2% tłuszczu | 3 g  | Otręby pszenne       |

Płatki gotować w mleku przez 1 minutę. Przebrać do miseczki, wymieszać z otrębami i plasterkami banana.

II Śniadanie

203 kcal

## Jajecznica z pieczywem i pomidorem

### Składniki:

|       |                    |      |         |
|-------|--------------------|------|---------|
| 30 g  | Chleb żytni razowy | 50 g | Pomidor |
| 100 g | Jajka              | 3 g  | Masło   |

Przyprawy: sól, pieprz

Jajka usmażyć na maśle i doprawić solą i pieprzem. Zjeść z chlebem i pomidorem pokrojonym w plastry.

## Krupnik z kaszy jęczmiennej z pomidorami (300 g)

**Składniki:**

|        |           |      |                   |
|--------|-----------|------|-------------------|
| 30 g   | Marchewki | 40 g | Ugotowanej kaszy  |
| 30 g   | Selera    | 30 g | Pomidorów         |
| 50 g   | Pora      | 5 g  | Oleju rzepakowego |
| 200 ml | Wody      |      |                   |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

## Kurczak grillowany z ziemniakami i kapustą czerwoną

**Składniki:**

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 100 g | Ziemniaki               |
| 50 g  | Kapusta czerwona        |
| 100 g | Kurczak pierś bez skóry |

Przyprawy: sól, pieprz, ¼ ząbka czosnku, szczypta mielonej papryki, sok z cytryny

Ziemniaki ugotować. Kapustę poszatkować, sparzyć wrzątkiem, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Mięso lekko rozbić, doprawić solą, pieprzem, papryką oraz zmiążdżonym czosnkiem. Grillować z obu stron.

## Podwieczorek

122 kcal

### Kompot owocowy z orzechami

#### Składniki:

- 50 g Jabłko
- 30 g Porzeczki czarne mrożone
- 10 g Orzechy włoskie

Przyprawy: szczypta cynamonu

Jabłko pokroić w kostkę. Porzeczki i jabłko włożyć do garnka, dodać 200 ml wody i cynamon. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 30 minut. Kompot wypić, przegrzając orzechami.

## Kolacja

138 kcal

### Tost z mozzarellą i pomidorem

#### Składniki:

- 30 g Chleb pumpernikiel
- 30 g Mozzarella
- 50 g Pomidor
- 5 g Szpinak świeży

Mozzarellę pokroić w plastry i nałożyć na chleb. Zapiec w temperaturze 200°C przez kilka minut. Na wierzchu ułożyć plastry pomidora i listki szpinaku.

# — DZIEŃ 14 —

993 kcal

Śniadanie

135 kcal

## Kanapka z serkiem wiejskim i papryką

### Składniki:

|      |                    |      |                  |
|------|--------------------|------|------------------|
| 30 g | Chleb żytni razowy | 50 g | Papryka czerwona |
| 3 g  | Masło 82% tłuszczu | 50 g | Serek wiejski    |

Chleb posmarować masłem. Paprykę pokroić w plasterki i jeść na przemian z serkiem i chlebem.

II Śniadanie

202 kcal

## Salatka ryżowa z tuńczykiem, jabłko

### Składniki:

|      |   |       |             |
|------|---|-------|-------------|
| 20 g | Ryż długoziarnisty (waga przed ugotowaniem) |       |             |
| 30 g | Tuńczyk w sosie własnym                     | 1 g   | Koperek     |
| 30 g | Papryka żółta                               | 3 g   | Szczypiorek |
| 10 g | Jogurt naturalny 2% tłuszczu                | 150 g | Jabłko      |

Przyprawy: sól, pieprz

Ryż ugotować al dente. Tuńczyka rozdrobnić. Paprykę pokroić w drobną kostkę, szczypiorek i koper posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem.

## Obiad

**386 kcal**  
zupa 136 kcal II danie 250 kcal

### Zupa z soczewicy (300 g)

#### Składniki:

|        |                                    |      |                    |
|--------|------------------------------------|------|--------------------|
| 30 g   | Marchewki                          | 50 g | Cebuli             |
| 20 g   | Pietruszki                         | 5 g  | Oliwa extra virgin |
| 20 g   | Soczewicy – waga przed ugotowaniem |      |                    |
| 200 ml | Wody                               |      |                    |

Przyprawy: lubczyk, sól, pieprz, majeranek

### Indyk duszony ze szpinakiem i kasza jęczmienna

#### Składniki:

|       |   |
|-------|---|
| 100 g | Indyk pierś bez skóry                     |
| 30 g  | Kasza jęczmienna (waga przed ugotowaniem) |
| 50 g  | Szpinak mrożony lub świeży                |
| 3 g   | Czosnek                                   |
| 5 g   | Oliwa extra virgin                        |

Przyprawy: sól, pieprz

Kaszę ugotować al dente. Mięso rozbić na grubość 5 mm. Doprawić solą i pieprzem. Czosnek posiekać i podgrzać na oliwie. Dodać mięso i obsmażyć z obu stron przez 2 minuty. Mięso przykryć szpinakiem i dusić przez 20 minut.



Podwieczorek

139 kcal

## Sok pomidorowy i pestki dyni

**Składniki:**

- 150 g Sok pomidorowy
- 15 g Pestki dyni

Sok pić, przegryzając pestkami dyni.

Kolacja

131 kcal

## Kanapka z pastą z awokado i kiełkami

**Składniki:**

- 40 g Chleb żytni razowy
- 30 g Awokado
- 5 g Kiełki brokuła

Przyprawy: sól, pieprz

Miąższ awokado rozgnieść widelcem. Doprawić solą i pieprzem. Nałożyć pastę na chleb, posypać kiełkami.



## Notatnik

wpisz wyniki swoich badań, wklej ciekawe przepisy zdrowych potraw

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

