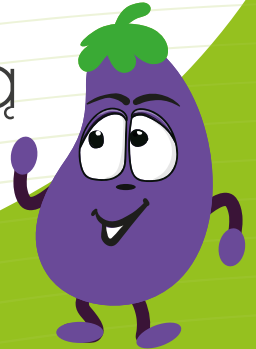


Jadłospisy

dla dzieci i młodzieży
z nadwagą i otyłością



jadłospis 1000 kcal

prof. dr hab. n. med.
Anna Noczyńska

mgr inż.
Dorota Dębogórska

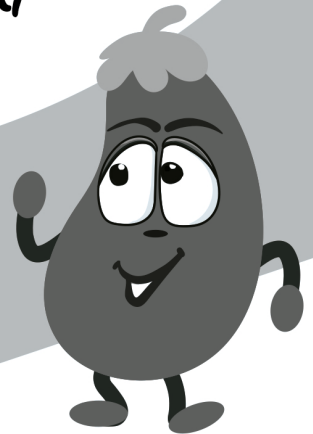


**UCZEŃ
W FORMIE**

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

Obraz pastel100 z Pixabay

Obraz Engin Akyurt z Pixabay

Wydanie I

Projekt finansowany przez Miasto Wrocław

ISBN 978-83-959929-0-2

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.

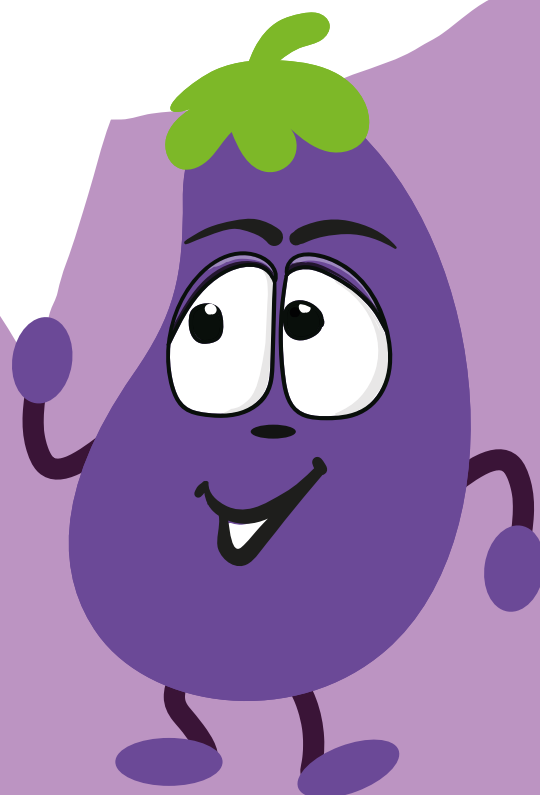
Bardzo ważnym działaniem w procesie redukcji masy ciała są konsultacje z dietetykiem, które powinny być dostępne w poradniach przyklinicznych i oddziałach szpitala. Istotne jest, aby dietetyk stosował wyłącznie uznane naukowo metody dietoterapii. Rodzice powinni czytać etykiety i wybierać zdrowe i najmniej 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 ZBOŻOWE

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
Otreby 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

WARZYWA

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
Kalafior	15
Rzodkiewka	15
Ziemniaki młode gotowane	50
Salata	10
Szpinak	15
Jarmuż	15
Szparagi	15
Szczypiorek	15
Koperek	15
Por	15
Kiełki	15
Kiszone ogórki	15
Kiszona kapusta	15
Soczewica gotowana	26
Ciecierzycza gotowana	28
Fasola czerwona z puszki	54
Fasola biała gotowana	28
Sok pomidorowy	35

OWOCE

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

<u>NABIAŁ</u>	Morela	20
	Nektarynka	25
	Brzoskwinia	29
	Mleko 2% tłuszczu	30
	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	15
	Maślanka naturalna 0,5% tłuszczu	36
	Kefir 2% tłuszczu	35
	Twaróg chudy	30
	Twaróg półtłusty	25
	Serek wiejski	20
	Mozzarella, feta	0
	Ser żółty	0
	Jajka	0
	<u>SŁODYCZE</u>	Czekolada gorzka
Czekolada deserowa		20
<u>NASIONA OLEISTE</u>	Orzechy włoskie	15
	Orzechy laskowe	15
	Orzechy nerkowca	25
	Orzechy brazylijskie	15

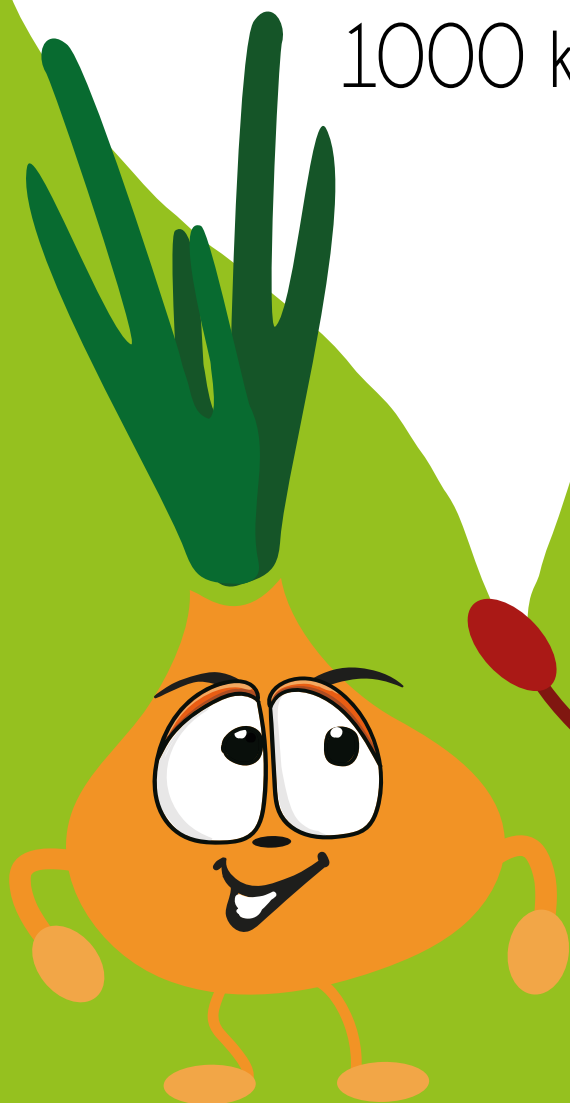
INNE

Pistacje	15
Migdały	15
Pestki dyni	15
Słonecznik	35
Nasiona chia	10
Oliwa extra virgin	0
Oleje	0
Masło 82% tłuszczu	0
Mięso	0
Ryby	0
Zioła	0
Woda	0
Niestodzone napary i herbaty	0
Niestodzona 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 II 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 pumperniel
- 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. Połać jogurtem, posypać pokruszonymi orzechami i startą czekoladą.

Obiad

396 kcal
zupa 126 kcal II 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. Przełożyć 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.

Obiad

452 kcal
zupa 90 kcal II danie 362 kcal

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 posiekanym 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. Przełożyć 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 bazylia, 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.

Podwieczorek

177 kcal

Koktajl truskawkowy z orzechami

Składniki:

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

Truskawki zmiksować z jogurtem. Pić, przegryzając orzechami.

Kolacja

154 kcal

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. Przełożyć 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	Czosnku
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

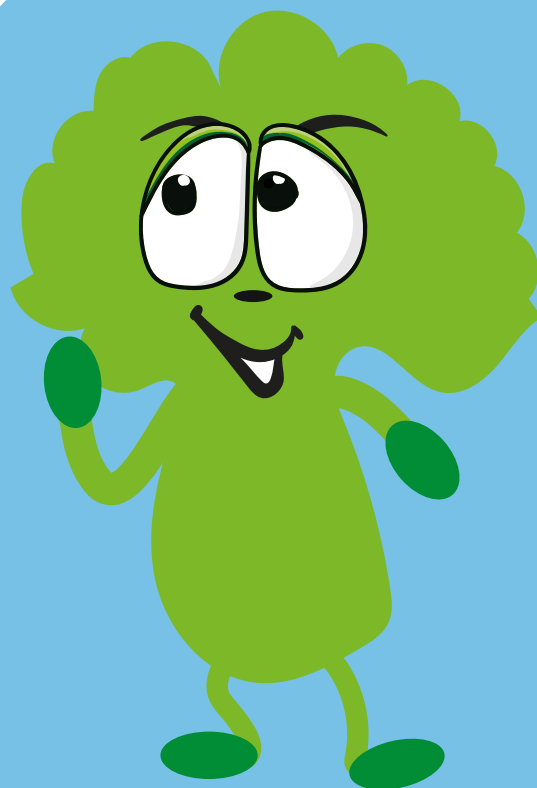
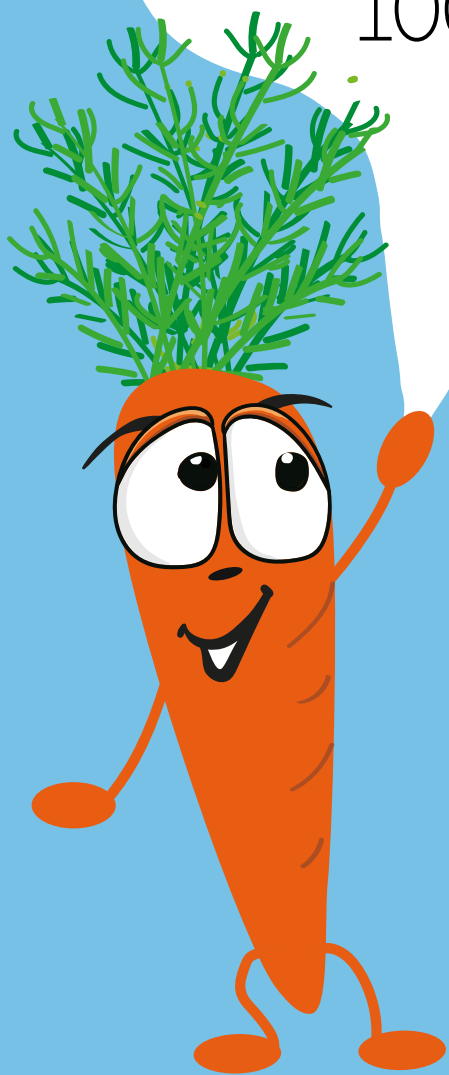
Przyprawy: sól, pieprz

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	Kiełki lucerny
30 g	Serek homogenizowany naturalny	5 g	Sałata
150 g	Mleko 2% tłuszczu	2 g	Kakao naturalne

Chleb posmarować serkiem, na wierzchu ułożyć kiełki 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	Półdewica drobiowa pieczona
50 g	Papryka zielona

Chleb posmarować masłem, nałożyć plasterki wędliny i paseczki papryki.

Obiad

386 kcal
zupa 66 kcal || 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	Sałata
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 ziółowy, 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	Połudwica 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.

Obiad

364 kcal

zupa 99 kcal || danie 265 kcal

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 posiekanymi 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. Przebrać do miseczki, posypać jagodami i migdałami.

II Śniadanie

228 kcal

Kanapka z pastą z soczewicy

Składniki:

40 g	Chleb pumperniel
60 g	Soczewica ugotowana
5 g	Oliwa
50 g	Papryka czerwona
5 g	Salata lodowa

Przyprawy: sól, pieprz

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

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 zmiażdżonym czosnkiem. Grillować z obu stron.

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.

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 brokoła

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notatnik

wpisz wyniki swoich badań, wklej ciekawe przepisy zdrowych potraw

Notatnik

wpisz wyniki swoich badań, wklej ciekawe przepisy zdrowych potraw

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



UCZEŃ
W FORMIE



Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań

projekt finansowany przez Miasto Wrocław



Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

www.wroclaw.pl

ISBN 978-83-959929-0-2



9 788395 992902