

PORADNIK

dla osób z cukrzycą typu I

w przeliczeniu na 1000-1300 kcal

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



PORADNIK

dla osób

z cukrzycą typu I

w przeliczeniu na 1000-1300 kcal

prof. dr hab. n. med. Anna Noczyńska

mgr inż. Dorota Dębogórska

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

Materiały do edukacji zdrowotnej
dla osób zagrożonych i chorych na cukrzycę oraz ich rodzin/opiekunów.

Wstęp opracowała

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

Jadłospis opracowała

mgr inż. Dorota Dębogórska, dietetyk

Zdjęcie okładki

Obraz pasja1000 z Pixabay

Obraz silviarita z Pixabay

Wydanie I

Projekt finansowany przez Miasto Wrocław

ISBN 978-83-959929-7-1

Wrocław 2020 r.



Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań
projekt finansowany przez Miasto Wrocław



Spis treści

Wstęp	5
Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży z cukrzycą typu I	15
Jadłospisy 1000-1300 kcal wiosna–lato	19
Jadłospisy 1000-1300 kcal jesień–zima	60
Notatnik	99

Wstęp

Żywienie chorych na cukrzycę dzieci znacznie częściej niż u osób starszych powoduje problemy żywieniowe. Najczęściej wynikają one z trudności w przystosowaniu się do nowych zaleceń, utrwalonych, złych nawyków żywieniowych przed zachorowaniem na cukrzycę, a także niedostatecznej i niewłaściwej edukacji żywieniowej.

U dzieci ocena żywienia może napotykać na wiele trudności, które wynikają z niedostatecznej wiedzy, braku współpracy z edukatorem/dietetykiem, bagatelizowania zaleceń, nieprawidłowego oszacowania racji pokarmowych, jak również z niekontrolowanego podjadania.

U chorych leczonych insuliną wielkość oraz skład posiłków powinny być skoordynowane z terapią insulinową. Niewłaściwe żywienie odpowiada za wzrost ryzyka wystąpienia ostrych i przewlekłych powikłań choroby. Obserwowane wahania stężeń glukozy u dzieci i młodzieży najczęściej wynikają z błędów dietetycznych, a nie z insulinoterapii.

W cukrzycy o chwiejnym przebiegu na pierwszym miejscu należy dokonać weryfikacji sposobu żywienia. Pozwala to na ustalenie mechanizmów odpowiedzialnych za nieprawidłowe stężenia glukozy.

Żywienie w cukrzycy u dzieci musi być różnorodne i zawierać wszystkie składniki odżywcze, zarówno budulcowe, jak i energetyczne, równocześnie powinno zmniejszyć lub zredukować zaburzenia metaboliczne wynikające z samej choroby. Dobre wyrównanie metaboliczne jest bezwzględnym warunkiem uzyskania u dzieci prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz utrzymania optymalnego stanu zdrowia.

Prawidłowo skomponowana i zbilansowana dieta musi być pełnowartościowa, a w posiłkach powinny znaleźć się nie tylko węglowodany, białka i tłuszcze, ale także błonnik, witaminy, mikroelementy oraz dostateczna ilość płynów. Osoby z cukrzycą, a także ich rodziny od momentu zachorowania powinny być szkolone z zakresu zdrowego żywienia, a w trakcie trwania choroby przynajmniej 1 raz w roku odbyć konsultację dietetyczną, obejmującą ocenę masy ciała (BMI), plan żywieniowy i zapotrzebowanie kaloryczne.

Co warto wiedzieć o cukrzycy dzieci i młodzieży.

Cukrzyca typu 1 (DM1) jest definiowana jako choroba będąca następstwem postępującego uszkodzenia komórek β wysp trzustki, które prowadzi do całkowitej utraty źródła insuliny w organizmie oraz regulatora jej wydzielania. Deficyt lub brak biologicznie czynnej insuliny przyczynia się do zaburzeń metabolizmu glukozy w komórkach insulinozależnych, głównie w tkance mięśniowej i tłuszczowej, a także do zaburzeń syntezy białek, tłuszczów, kwasów nukleinowych.

Przyczyną cukrzycy typu 1 jest przewlekły, autoimmunologiczny proces chorobowy prowadzący do powolnego niszczenia komórek β wysp Langerhansa produkujących insulinę. Jawne objawy choroby występują wówczas, gdy zniszczeniu ulegnie około 80-90% komórek β . Najczęściej początek choroby jest nagły i często poprzedzony chorobą infekcyjną.

Rozpoznanie cukrzycy można postawić w oparciu o trzy równorzędne kryteria:

1. oznaczenie glikemii przygodnej, która u osoby z cukrzycą niezależnie od pory dnia i spożytego posiłku jest ≥ 200 mg/dl (11,1 mmol/l) oraz obecnych objawach klinicznych (wzmoczone pragnienie, wielomocz, osłabienie, redukcja masy ciała);
2. dwukrotne oznaczenie stężenia glukozy na czczo po 8-14 godzinnym poście przekraczające wartość 126 mg/dl (7,0 mmol/l);
3. stężenie glukozy w 120 min. doustnego testu tolerancji glukozy (OGTT) ≥ 200 mg/dl (11,1 mmol/l).

Do objawów klinicznych cukrzycy zaliczamy: polidypsję i poliurię (także w nocy!), postępujące odwodnienie, osłabienie, gwałtowną utratę masy ciała nieadekwatną do przyjmowanych posiłków, obecność nalotów grzybiczych na śluzówkach oraz narządach moczopłciowych, bóle brzucha, wymioty, objawy ostrego brzucha, ból w klatce piersiowej, duszność, zaburzenia świadomości oraz śpiączkę cukrzycową.

Za rozwój cukrzycy odpowiadają czynniki genetyczne, środowiskowe i immunologiczne. Osoby z cukrzycą typu 1 dziedziczą predyspozycję genetyczną do rozwoju chorób z autoagresji, dlatego poza cukrzycą mogą zachorować również na inne choroby o charakterze autoimmuno-

logicznym, jak np. limfocytarne zapalenie tarczycy (choroba Hashimoto), chorobę trzewną (ce-
liakię) i inne. Posiadanie haplotypu wysokiego ryzyka cukrzycy typu 1 u krewnych I-go stop-
nia (HLA DQB1*0302, HLA DQB1*02-DQA1*0301, HLA DQB1*0302-DQA1*0301, HLA
DRB1*03-DRB1-04) wiąże się z 10-krotnie większym ryzykiem choroby niż u osób z tymi
samymi allelami DR i DQ w populacji zdrowej.

Reakcję immunologiczną indukują czynniki środowiskowe, wśród których najbardziej udo-
wodnione są zakażenia wirusowe, także wiek matki >40 lat, narażenie na toksyczne substancje
chemiczne (np. N-nitrozopochodne) oraz na toksyny bakteryjne/grzybicze (np. bazofilomycy-
na A1 – Streptomyces) oraz stres.

Markerami procesu immunologicznego są przeciwciała: przeciw wyspowe (ICA), przeciw
insulinie (IAA), dekarboksylazie kwasu glutaminowego (anty-GAD), przeciwko fosfatazie ty-
rozynowej (IA2) oraz przeciw fragmentowi łańcucha B cząsteczki insuliny (ZnP8).

Organizm człowieka zdrowego posiada możliwości utrzymywania stężenia glukozy w wą-
skim przedziale 70-130 mg/dl (4,5-6,5 mmol/l). Poposiłkowy wzrost glikemii u zdrowej oso-
by nie przekracza wartości 20-40 mg/dl, a najwyższa wartość glukozy nigdy nie przekracza
140 mg/dl (8,0 mmol/l). U osoby zdrowej różnica pomiędzy glikemią maksymalną i minimal-
ną wynosi około 60 mg/dl (3,3 mmol/l), natomiast u osoby z cukrzycą jest wyższa i wynosi od
80 do 100 mg/dl. (4,4-5,5 mmol/l). Jedyną metodą leczenia i utrzymania życia oraz zdrowia
chorych na cukrzycę typu 1 jest insulinoterapia, która powinna być dostosowana do każdego
pacjenta indywidualnie. Równie ważne jest spożywanie właściwych pod względem jakości
oraz ilości posiłków, kontrolowany wysiłek fizyczny oraz regularna edukacja.

Od 2004 r. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (PTD) co roku publikuje zalecenia kli-
niczne, dotyczące żywienia chorych na cukrzycę, których celem jest uzyskanie i utrzymanie
optymalnych wartości glikemii, lipidów i ciśnienia tętniczego krwi, pożądanej masy ciała,
prewencji przewlekłych powikłań cukrzycy, a u dzieci także prawidłowego rozwoju fizycznego
i dojrzewania płciowego. Bardzo ważna jest regularnie prowadzona edukacja zdrowotna.

Wszyscy pacjenci powinni być edukowani w zakresie prawidłowego żywienia przez osoby
do tego uprawnione (lekarz, dietetyk, pielęgniarka diabetologiczna, edukator diabetologiczny).
Leczenie dietetyczne powinno obejmować wskazówki dotyczące kaloryczności diety, rozdziału
kalorii na poszczególne składniki oraz na porcje posiłków w ciągu dnia, źródła pokarmów za-
bezpieczających zapotrzebowanie ilościowe i jakościowe. Przy ustalaniu diety należy uwzględ-
nić indywidualne preferencje żywieniowe i kulturowe pacjenta, wiek, płeć, poziom aktywności

fizycznej oraz status ekonomiczny. Eksperci zalecają udział energii pochodzącej z białek na poziomie 15-20%, tłuszczu 30-35% a węglowodanów na poziomie 45-50% całkowitej ilości energii. Białka u osób z cukrzycą w połowie powinny być pochodzenia zwierzęcego (chude mięso, drób, wędliny, ryby, chude mleko i jego przetwory, jaja). Dobowe zapotrzebowanie na białko u osoby bez powikłań nerkowych wynosi około 0,8-1,0 g białka na jeden kilogram należnej masy ciała. W codziennych posiłkach należy ograniczyć/unikać spożywania nadmiernej ilości tłuszczu zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych i rybich. Jedynie dzieciom do lat 7 zaleca się wyłącznie naturalne masło. Nasz organizm nie może syntetyzować korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, których doskonałym źródłem są ryby morskie (śledź, makrela, szprotka, łosoś) oraz tłoczone na zimno oleje: lniany, rzepakowy, sojowy i kukurydziany, a także nasiona dyni, sezamu, orzechy włoskie, kiełki pszenicy, żywność pochodzenia morskiego. Oliwa z oliwek tłoczona na zimno, posiada największą zawartość i aktywność biologiczną kwasów tłuszczowych, należących do rodziny omega-3 i omega-6. Tłuszcze wielonienasycone poprawiają profil lipidowy krwi – zmniejszają stężenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL, ponadto wykazują działanie przeciwplatekcyjne, antyarytmiczne i przeciwzapalne. Nie zaleca się spożywania kwasów tłuszczowych trans, których bogatym źródłem są produkty typu fast-food, margaryny twarde oraz produkty cukiernicze. Tłuszcze te odpowiadają za zwiększenie stężenia cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL we krwi, sprzyjają rozwojowi miażdżycy, a także zmniejszają stężenie frakcji ochronnej HDL.

Około 45-50% dobowej ilości kalorii powinny dostarczyć węglowodany, których źródłem są przede wszystkim produkty zawierające węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym (<50). Węglowodany złożone są także źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego w wodzie. Błonnik nierozpuszczalny w znacznym stopniu przyczynia się do właściwej pracy przewodu pokarmowego. Jego działanie rozpoczyna się już w jamie ustnej, gdzie pobudzając żucie, zwiększa wydzielanie śliny. W jelicie grubym wpływa na perystaltykę, chroni przed zaparciami, zapobiega rozwojowi polipów i uchyłkowatości jelit, jak również choroby nowotworowej (raka jelita grubego). Węglowodany dostarczają również rozpuszczalne w wodzie witaminy i sole mineralne. W posiłkach należy ograniczyć spożywanie węglowodanów prostych (jedno- i dwucukrów), których udział procentowy nie powinien być wyższy od 5% ogólnej puli węglowodanów. Nadmiar węglowodanów o średnim i wysokim IG pogarsza wyrównanie metaboliczne, wpływa na wzrost glikemii poposiłkowej, odpowiedzialnej za rozwój powikłań późnych. Najważniejszym produktem decydującym o IG jest skrobia, która składa

się z dwóch frakcji – amylozy i amylopektyny, których stosunek decyduje o wartości IG oraz glikemii poposiłkowej. Po spożyciu posiłku mieszanego poziom glukozy wzrasta po ok. 10 minutach od rozpoczęcia spożywania posiłku, (wchłaniane są węglowodany) osiągając szczyt w 60-90 minucie. Do wartości przedposiłkowych powraca w ciągu 2-3 godzin.

Glikemia poposiłkowa obejmuje ponad 12 godzin w ciągu doby i odpowiada w 60-80% za stężenie HbA1c. W celu lepszej kontroli spożywanych węglowodanów oraz urozmaicenia jadłospisu wprowadzono pojęcie wymiennika węglowodanowego (WW). Ustalając jadłospis każdemu pacjentowi, należy obliczyć ilości WW/dobę, jak również zapotrzebowanie insuliny na WW w porze śniadania, obiadu i kolacji. W jadłospisie należy zwrócić uwagę na białka i tłuszcze (WBP), jak również uwzględnić insulinowrażliwość (ustalić, jaką wartość glikemii obniża 1 jednostka insuliny).

Ustalenie ilości spożywanych WW/dobę jest szczególnie istotne u osób z cukrzycą typu 1, ponieważ nadmiar spożywanych kalorii może prowadzić do rozwoju otyłości. Od ilości WW oraz IG węglowodanów zależy wielkość dawki insuliny doposiłkowej oraz czas jej podania. Niższe wartości glikemii poposiłkowej uzyskujemy, spożywając węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, a także dodając do posiłku błonnik. Uwzględniając IG, węglowodany dzielimy na: węglowodany o niskim IG (<50), średnim (50-75) i wysokim IG (>75), czyli na węglowodany czołgające się – znajdujące się w warzywach, spacerujące – występujące w produktach zbożowych, wolno biegnące – to węglowodany z owoców i mleka oraz biegnące sprintem – cukier, słodczy.

Na IG węglowodanów wpływa: proces obróbki (gotowanie, pieczenie), zawartość błonnika, białka i tłuszczu w posiłku. Ważne jest uwzględnianie w posiłku nie tylko węglowodanów (WW), ale także białka i tłuszczu (WBT), ponieważ ich pominięcie prowadzi do niepowodzeń terapii.

W praktyce obliczenie ilości białka i tłuszczu w produkcie ze względu na dużą zawartość wypełniaczy, polepszaczy itp. jest często orientacyjne. Dowiedziono, że niewielka ilość czystego białka (duszony tuńczyk, pierś z indyka) nie wpływa na przebieg glikemii poposiłkowej i nie wymaga podania insuliny, natomiast niezbędne jest podanie insuliny do posiłku bogatego w tłuszcz. Fizjologicznie wielkość i czas wydzielania insuliny związany z posiłkiem różni się w zależności od składu i wielkości posiłku, np. duże, ale krótkotrwałe wydzielanie („ostrzy szczyt”) typowe jest dla reakcji na spożycie słodczy (bądź innych węglowodanów o tzw. wysokim indeksie glikemicznym). Mniej gwałtowne lecz znacznie dłużej trwające wydzielanie

insuliny (nawet 6-8 godzin) jest typowe dla spożycia tłuszczów. Wynika to z różnego czasu trawienia. Proces trawienia oraz wchłaniania po posiłku złożonym jest bardzo zróżnicowany, najszybciej wchłaniają się węglowodany (30-90 min.), a w następnej kolejności białka i tłuszcze (2-6 godzin). Tłuszcz opóźnia wchłanianie węglowodanów z jelit, natomiast duże ilości białka w posiłku pobudzają wątrobowy metabolizm glukozy, podnosząc jej stężenie we krwi. Zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne u chorych na cukrzycę nie odbiega od zapotrzebowania osób zdrowych. Bogatym źródłem witamin i składników mineralnych są warzywa i owoce. Znajdują się w nich także polifenole, bioflawonoidy, które są silnymi przeciwutleniaczami.

Warzywa i owoce, są źródłem błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie oraz wody, dlatego powinny się znaleźć przynajmniej w trzech głównych posiłkach. WHO/FAO zaleca spożycie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie (wyłączając ziemniaki oraz warzywa korzeniowe). Naukowcy są zgodni, że znacznie większe korzyści są ze spożywania owoców i warzyw obfitujących w witaminy antyoksydacyjne, niż z suplementacji tych witamin. Owoce zawierają cukry proste, dlatego osoby z cukrzycą powinny ograniczyć ich spożycie do 300 g dziennie.

W hiperglikemii obniża się stężenie **witaminy C**. Tymczasem witamina C obniża stężenie wolnych rodników, których produkcja u osób z cukrzycą jest zwiększona. Stymuluje układ odpornościowy, zwiększa produkcję kolagenu. Dobowe zapotrzebowanie wynosi 75-100 mg.

Około 90% Polaków ma niedobór **witaminy D**. Niedobór witaminy D upośledza syntezę i sekrecję insuliny, predysponując do rozwoju cukrzycy typu 2 oraz insulinooporności. Stężenie 25(OH)D < 32 ng/ml zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 o około 48%. Witamina D stymuluje układ odpornościowy. Bogatym jej źródłem są ryby, tran, oleje rybne oraz żółtko jaja kurzego.

Co czwarty chory na cukrzycę ma niski poziom **Mg** w porównaniu z osobami zdrowymi, ponieważ insulina przyspiesza jego wydalanie z organizmu. Niedobór Mg zakłóca produkcję insuliny, pogarsza funkcję wielu enzymów związanych z metabolizmem glukozy oraz insulino-wrażliwość. W diecie powinny znaleźć się produkty mleczne fermentowane (jogurty naturalne, kefiry, twarogi, zsiadłe mleko), ponieważ zawierają one dobrze przyswajalny **wapń**, ponadto są one źródłem bakterii probiotycznych, które budują dobrostan naszego przewodu pokarmowego, uniemożliwiając rozwój szkodliwych bakterii. Produkty mleczne są doskonałym źródłem składników mineralnych, takich jak **magnez, potas i cynk**. W mleku i w serach

jest zawarty **kwas linolowy**, jeden z najsilniej działających związków o właściwościach przeciwnowotworowych.

Wapń, w który obfituje mleko, jest również wykorzystywany w procesach metabolicznych zachodzących w mięśniach i komórkach nerwowych. Pierwiastek ten zapobiega otyłości, miażdżycy i osteoporozie, wzmacnia również nasz układ odpornościowy. Prawidłowa podaż wapnia w okresie dzieciństwa i młodości wynosi około 800-1200 mg/dzień (pełna szklanka mleka zawiera 300 mg wapnia).

Ważnym pierwiastkiem w diecie chorego z cukrzycą jest **potas**. Pobudza on wydzielanie insuliny, poprawia wrażliwość na insulinę, a ponadto uczestniczy w metabolizmie węglowodanów i białek. Bogatym źródłem potasu są owoce suszone (morele, figi, rodzynki, a także awokado i banany), których spożycie przez osoby z cukrzycą ze względu na ich wysoką kaloryczność powinno być ograniczone. Dobrym źródłem tego pierwiastka są pomidory, ziemniaki, a także owoce cytrusowe i warzywa liściaste. Suplementacja potasem jest zalecana w kwasicy metabolicznej oraz u osób przewlekle źle wyrównanych metabolicznie.

Ważnym składnikiem naszego organizmu jest **woda**, która stanowi 65-70% masy ciała dorosłego człowieka. Z wodą usuwane są z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii, ponadto woda przyczynia się do utrzymania stałej temperatury ciała, transportuje składniki odżywcze do komórek naszego ciała oraz wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych. Dobbowe zapotrzebowanie na wodę wynosi 1,5 litra. Zaleca się przyjmowanie płynów przed lub 2 godziny po posiłku.

Niezbędnym składnikiem naszej diety jest **sól**, której nadmierne spożycie przyczynia się do wystąpienia wielu zaburzeń, przede wszystkim do nadciśnienia tętniczego. Zgodnie z zaleceniami WHO spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g dziennie, czyli jednej płaskiej łyżeczki.

Sztuczne środki słodzące oraz syrop glukozowo-fruktozowy u dzieci nie są zalecane lub zalecane z zachowaniem dopuszczalnych ilości. Spożywanie fruktozy pomimo jej niskiego IG=22 nie jest zalecane, ponieważ przyczynia się do wzrostu IR (insulinooporności), silniej niż inne węglowodany stymuluje produkcję TG i VLDL, zwiększając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, a także zwiększa stres oksydacyjny, co może prowadzić do przyspieszenia pojawienia się powikłań cukrzycowych.

Metabolizm fruktozy nie wymaga udziału insuliny, a po dostaniu się do wątroby szybko zostaje zamieniona w glikogen. Natomiast 30% fruktozy, którą zjadamy, zostaje zamieniona w tłuszcz.

Zapotrzebowanie energetyczne osób z cukrzycą typu 1 nie odbiega od zapotrzebowania na składniki odżywcze zalecane osobom zdrowym, a różnice dotyczą głównie ograniczenia spożycia cukrów prostych oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Należy zwrócić uwagę na różnice trawienia i wchłaniania, a mianowicie duże posiłki są wolniej trawione niż przekąski, dlatego wyższe stężenia glukozy po obiedzie czy obfitej kolacji mogą utrzymywać się nawet do 8 godzin. Późno zjedzony posiłek kolacyjny może być przyczyną utrzymującej się hiperglikemii w godzinach nocnych, kiedy proces trawienia jest zwolniony.

Priorytetem dla osoby z cukrzycą typu 1 powinna być umiejętność obliczania dawki insuliny na WW (wymiennik węglowodanowy) i WBT (wymiennik białkowo-tłuszczowy) w posiłku.

1 WW jest to taka ilość produktu wyrażona w gramach, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych przez organizm (odpowiada to 10 g czystego cukru).

1 WBT jest porcją produktu, zawierającego 100 kcal pochodzących z białek lub tłuszczów. Dla zbilansowania 1 WBT-100 kcal potrzebna jest taka sama ilość insuliny jaka jest podawana dla zbilansowania 1 WW-40 kcal (WBT).

Indeks glikemiczny (IG) jest to wskaźnik, który określa średni, procentowy wzrost stężenia glukozy w okresie 2 godzin po spożyciu porcji pojedynczego produktu węglowodanowego, zawierającej 50 gramów przyswajalnych węglowodanów. Jako skalę porównawczą (100%) przyjęto wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu 50 gramów glukozy.

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



Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży z cukrzycą typu I



Produkty polecane:

Pieczywo razowe	pszenne, graham, żytnie, orkiszowe, wieloziarniste, pumpernikiel
Płatki zbożowe naturalne	owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne, orkiszowe, gryczane
Kasze	grubsze: jęczmienna, gryczana, orkiszowa, nierozgotowane rzadziej drobne: jaglana i kuskus komosa ryżowa, amarantus
Ryże	długoziarnisty, brązowy, nierozgotowane rzadziej biały, jaśminowy, basmati
Otręby	pszenne, żytnie, owsiane jako dodatki do koktajli, wypełniacze masy na kotlety mielone i pasztety
Makarony	razowe, żytnie, gryczane, ugotowane al dente rzadziej biały, kukurydziany, sojowy i ryżowy 1-2 razy w tygodniu danie mączne: pierogi, kluski, makarony
Warzywa	wszystkie, do każdego posiłku, szczególnie na surowo
Strączkowe suche	różne gatunki fasoli, groch, soczewica, ciecierzycza
Owoce	wszystkie, do 2 posiłków dziennie rzadko soki owocowe
Mleko i przetwory	krowie o zawartości 0,5-2% tłuszczu jogurt, kefir, maślanka, naturalne sery twarogowe, serek wiejski, mozzarella, feta, serki homogenizowane naturalne, sery żółte
Jajka	kurze, kaczę, gęsie, przepiórcze, gotowane lub w postaci jajecznicy/ omletu na niewielkiej ilości tłuszczu
Mięso i przetwory	drób bez skóry, wołowina, chuda wieprzowina: schab, szynka, polędwica sposoby obróbki: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie w wodzie lub w niewielkiej ilości tłuszczu roślinnego, pieczenie bez tłuszczu, smażenie bez panierki, krótkie obsmażanie, rzadziej smażenie w panierce wędliny: szynka, polędwica, pieczeń, pasztet pieczony drobiowy

Ryby i owoce morza	<p>morskie: dorsz, mintaj, śledź, łosoś słodkowodne: pstrąg, sandacz</p> <p>sposoby obróbki: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie w wodzie lub w niewielkiej ilości tłuszczu roślinnego, pieczenie bez tłuszczu, smażenie bez panierki, krótkie obsmażanie, rzadziej smażenie w panierce</p> <p>przetwory: konserwy w sosie własnym, oliwie lub pomidorach, rzadziej wędzone</p>
Tłuszcze	<p>roślinne: olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany, oliwa extra virgine do sałatek, pozostałe gatunki oliwy do dań ciepłych; używane do obróbki termicznej potraw lub do zup, sałatek ew. margaryna do smarowania pieczywa bez zawartości tłuszczów trans</p> <p>zwierzęce: masło naturalne; używane wyłącznie do smarowania pieczywa i bardzo rzadko do potraw</p>
Orzechy i nasiona	<p>orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, pekan, brazylijskie, rzadziej ziemne, migdały, słonecznik, dynia, siemię lniane, nasiona chia, pistacje w formie surowej, bez dodatku soli, cukru lub panierki</p>
Przyprawy	<p>naturalne zioła: bazylia, oregano, rozmaryn, natka pietruszki, koperek, szczypiorek, majeranek, itp. liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, itp. cynamon, wanilia, kurkuma, curry, imbir, i inne korzenne</p> <p>niewielkie ilości soli</p>
Napoje	<p>woda</p> <p>słabe napary ziołowe: rumianek, mięta, melisa słaba herbata czarna, zielona, biała, herbaty owocowe rzadziej soki 100%</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem, kakao naturalne z mlekiem</p>

Produkty ograniczone:

cukier, miód, słodycze

soki i napoje owocowe, napoje gazowane i inne słodzone

sztuczne substancje słodzące

gotowe desery słodzone	serki, jogurty
tłuste wędliny	kiełbasa wieprzowa, boczek, salami, kabanosy
tłuste mięsa	karkówka, boczek, podgardle, drób ze skórą
	sery topione, pleśniowe
	wędzonki

Produkty wykluczone:

słodkie płatki śniadaniowe, słodycze zawierające sztuczne dodatki

wędliny zawierające sztuczne dodatki, smalec, margaryny twarde

napoje energetyczne, chipsy i chrupki kupne

dania typu fast food, chyba że przyrządzone w domu ze zdrowych zamienników

Wiosna-Lato

1000-1300 kcal



DZIEŃ 1

1280 kcal | 13 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,7 WBT

Kanapki z pastą jajeczną i papryką

Składniki:

50 g Chleb pszenny razowy graham

5 g Masło

Pasta:

50 g Ser twarogowy chudy

50 g Jajko gotowane

20 g Jogurt naturalny

1 g Szczypiorek

Jajko ugotować, drobno pokroić. Twaróg rozgnieść widelcem, połączyć z jajkiem i jogurtem.

Doprawić szczypiorkiem i solą.

50 g Papryka

II Śniadanie

2 WW | 0,6 WBT

Kanapki z polędwicą drobiową i warzywami

Składniki:

50 g Chleb pszenny razowy graham

5 g Masło

15 g Polędwica drobiowa gotowana

10 g Sałata

50 g Ogórek

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 20 g Cebula
- 50 g Przecier pomidorowy
- 50 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

Filet z kurczaka pieczony z ziołami, ziemniaki, surówka

Składniki:

- 120 g Ziemniaki gotowane
- 100 g Kurczak pierś bez skóry

Mięso doprawić dowolnymi ziołami, solą i pieprzem, posmarować olejem i upiec.

Surówka z kapusty kiszonej

Składniki:

- 45 g Kapusta kiszona
- 2 g Olej rzepakowy
- 0,5 g Koperek

Podwieczorek

2 WW | 1,5 WBT

Truskawki z jogurtem i migdałami

Składniki:

- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 150 g Truskawki
- 15 g Migdały

Truskawki umieścić w miseczce, polać jogurtem, posypać migdałami w płatkach.

Kolacja

3 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą z fasoli i warzywami

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka

Pasta:

- 60 g Fasola biała ugotowana
- 3 g Olej rzepakowy
- 2 g Koper zielony

Fasolę zmiksować z dodatkiem oliwy, soli, pieprzu i koperku.

- 5 g Sałata

DZIEŃ 2

1300 kcal | 13 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 0,7 WBT

Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

- 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni
- 5 g Masło
- 15 g Szynka drobiowa
- 50 g Pomidor
- 10 g Sałata

II Śniadanie

4 WW | 1,8 WBT

Kanapka z serem i warzywami

Składniki:

- 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni
- 2 g Masło
- 5 g Ser Gouda
- 5 g Sałata

Owsianka z orzechami

Składniki:

- 30 g Płatki owsiane
- 150 g Mleko krowie 2% tłuszczu
- 10 g Orzechy włoskie

Obiad

4 WW | 2,5 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 30 g Por
- 50 g Groszek
- 30 g Ziemniaki

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Klopsiki drobiowo-wieprzowe, kasza jęczmienna, sałatka z buraków

Składniki:

- 50 g Mielone mięso z indyka
- 50 g Mielone mięso z szynki
- 20 g Jajko
- 5 g Bułka tarta

Przyprawy: sól, pieprz, zmielone ziele angielskie

Składniki połączyć, uformować klopsiki o wielkości orzecha włoskiego. Ugotować w niewielkiej ilości wody. Wywar wykorzystać jako podstawę do zupy.

- 90 g Kasza jęczmienna ugotowana

Sałatka z buraków

Składniki:

- 100 g Buraki ugotowane
- 2 g Sok z cytryny
- 0,5 g Koperek

Buraki zetrzeć na tarce, doprawić sokiem z cytryny i posiekanym koperkiem oraz solą i pieprzem.

Podwieczorek

1 WW | 0,6 WBT

Serek homogenizowany, jabłko

Składniki:

150 g Jabłko

50 g Serek twarogowy homogenizowany – naturalny smak

Kolacja

2 WW | 1,1 WBT

Kanapki z tuńczykiem i warzywami

Składniki:

40 g Chleb pszenny razowy graham

50 g Tuńczyk w oliwie

50 g Pomidor

DZIEŃ 3

1200 kcal | 13 WW | 6 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,3 WBT

Jajecznica, chleb, warzywa

Składniki:

- 40 g Chleb żytni jasny
- 100 g Jajecznica z 2 jajek na 2 g masła
- 50 g Rzodkiewka
- 5 g Sałata
- 50 g Papryka

II Śniadanie

2,5 WW | 0,8 WBT

Musli z jogurtem naturalnym

Składniki:

- 30 g Musli z rodzynekami i orzechami
- 100 g Jogurt 2% tłuszczu

Obiad

3,5 WW | 1,7 WBT

Zupa kalafiorowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 20 g Por
- 50 g Kalafior
- 30 g Ziemniaki

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Duszony indyk, ryż, sałatka z pomidora

Składniki:

- 100 g Filet z indyka
- 50 g Groszek zielony lub konserwowy

Przyprawy: sól, pieprz, suszona bazylia

Mięso doprawić, udusić na wodzie z dodatkiem groszku.

- 90 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Sałatka z pomidora

Składniki:

- 50 g Pomidor
- 3 g Szcypiorek
- 10 g Jogurt naturalny
- 10 g Sałata

Przyprawy: sól, pieprz

Pomidora pokroić w kostkę, szczypiorek posiekać, sałatę podzielić na mniejsze kawałki.

Warzywa wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

3 WW | 0,7 WBT

Koktajl jagodowy

Składniki:

- 150 g Czarne jagody
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 3 g Miód pszczeli
- 5 g Otręby pszenne

Kolacja

2 WW | 0,6 WBT

Kanapki z polędwicą drobiową i warzywami

Składniki:

- 40 g Chleb żytni jasny
- 5 g Masło
- 15 g Polędwica drobiowa gotowana
- 50 g Papryka

DZIEŃ 4

1100 kcal | 11,5 WW | 6 WBT

Śniadanie

1,5 WW | 0,3 WBT

Kanapka z dżemem

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 10 g Dżem truskawkowy niskosłodzony
- 50 g Marchew surowa, pokrojona w słupki

II Śniadanie

2 WW | 1,2 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 100 g Serek twarogowy ziarnisty
- 50 g Pomidor
- 2 g Szcypiorek

Obiad

3 WW | 2,3 WBT

Zupa ogórkowa

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)
30 g	Ziemniaki
50 g	Ogórki kiszane
20 g	Cebula

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

Makaron z sosem mięsno-pomidorowym

Składniki:

80 g	Makaron razowy ugotowany
50 g	Szynka wieprzowa surowa, mielona
100 g	Sok pomidorowy zagęszczony (passata)
2 g	Czosnek
5 g	Oliwa

Przyprawy: suszona bazylija, sól, pieprz

Czosnek posiekać i podsmażyć na oliwie wraz z mięsem i dodatkiem bazylii, dodać sok z pomidorów, dusić przez 20 minut. Doprawić.

Podwieczorek

3 WW | 0,9 WBT

Banan z jogurtem i migdałami

Składniki:

100 g	Banan
150 g	Jogurt 2% tłuszczu
5 g	Migdały

Banana pokroić, połączyć jogurtem, posypać migdałami.

Kolacja

2 WW | 1,2 WBT

Salatka z kaszy, fety i warzyw

Składniki:

90 g	Kasza jęczmienna ugotowana
50 g	Brokuły ugotowane
30 g	Papryka
30 g	Ser typu „FETA”
2 g	Szczypiorek
2 g	Oliwa

Brokuły podzielić na małe różyczki, paprykę i fetę pokroić w kostkę, szczypiorek posiekać.

Wszystkie składniki połączyć, wymieszać z oliwą. Doprawić solą i pieprzem.

— DZIEŃ 5 —

1100 kcal | 11,5 WW | 6 WBT

Śniadanie

1 WW | 1 WBT

Kanapka z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb żytni razowy
- 3 g Masło
- 50 g Jajko gotowane na miękko
- 50 g Ogórek
- 5 g Sałata

II Śniadanie

2,5 WW | 2 WBT

Musli z maślanką

Składniki:

- 30 g Musli z rodzynekami i orzechami
- 150 g Maślanka spożywcza 0,5%

Obiad

4 WW | 2 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 15 g Kasza jęczmienna
- 30 g Filet z kurczaka
- 20 g Cebula

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

Filet z dorsza w panierce, ziemniaki, surówka z kapusty

Składniki:

- 100 g Filet z dorsza
- 10 g Jajko
- 2 g Mąka
- 5 g Bułka tarta
- 5 g Olej rzepakowy

Rybę doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące, jajku i bułce, usmażyć na oleju.

- 120 g Ziemniaki gotowane

Surówka z kapusty białej

Składniki:

- 50 g Kapusta biała młoda
- 2 g Koperek
- 2 g Sok z cytryny

Kapustę i koperek bardzo drobno posiekać, połączyć z sokiem z cytryny. Pomidora pokroić w kostkę, szczypiorek posiekać, sałatę podzielić na mniejsze kawałki. Warzywa wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

3 WW | 2 WBT

Arbuz, chleb chrupki

Składniki:

- 100 g Arbuz
- 30 g Chleb chrupki

Kolacja

1 WW | 0,6 WBT

Kanapka z indykiem i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb żytni razowy
- 3 g Masło
- 10 g Indyk pieczeń
- 50 g Pomidor

DZIEŃ 6

1010 kcal | 11 WW | 5,5 WBT

Śniadanie

1 WW | 0,5 WBT

Tost z serem i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 10 g Ser Ementaler
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni
- 5 g Masło
- 20 g Kielbasa szynkowa z indyka
- 5 g Sałata
- 50 g Rzodkiewka

Obiad

4 WW | 2,5 WBT

Barszcz ukraiński

Składniki:

- 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Buraki
- 20 g Fasola „Jaś” sucha
- 30 g Ziemniaki
- 20 g Cebula
- 20 g Jogurt naturalny

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Gulasz wołowy, kasza gryczana, ogórek małosolny

Składniki:

- 100 g Wołowina
- 30 g Cebula
- 3 g Mąka pszenna
- 2 g Olej rzepakowy

Przyprawy: rozmaryn, sól, pieprz

Mięso pokroić w 1 cm kostkę, cebulę posiekać. Cebulę i mięso podsmażyć na oleju, dolać ok. 50 ml wody, rozmaryn i dusić do miękkości. Doprawić solą i pieprzem, zagęścić mąką.

90 g Kasza gryczana ugotowana

50 g Ogórek małosolny

Podwieczorek

1,5 WW | 0,5 WBT

Owsianka z truskawkami

Składniki:

15 g Płatki owsiane

100 g Mleko krowie 2%

50 g Truskawki

Kolacja

2,5 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą z bobu i warzywami

Składniki:

40 g Chleb mieszany pszenno-żytni

Pasta:

50 g Bób ugotowany, bez łupin

5 g Oliwa

2 g Koperek

2 g Sok z cytryny

Bób zmiksować z dodatkami. Doprawić solą i pieprzem.

50 g Papryka

— DZIEŃ 7 —

1120 kcal | 11,5 WW | 6 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,3 WBT

Kanapki z pastą jajeczną i warzywami

Składniki:

50 g Bułka grahamka
5 g Majonez
50 g Jajko gotowane na twardo
2 g Szczypiorek

Jajko rozgnieść widelcem z majonezem i posiekany szczypiorkiem. Doprawić solą i pieprzem.

50 g Pomidor

II Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Jaglanka z malinami

Składniki:

15 g Kasza jaglana
100 g Mleko krowie 2%
10 g Nasiona chia
100 g Maliny

Kaszę ugotować na mleku, dodać nasiona chia, posypać malinami.

Obiad

3,5 WW | 2 WBT

Krem z dyni

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 200 g Dynia
- 10 g Cebula
- 5 g Oliwa

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

Leczo warzywne z brązowym ryżem

Składniki:

- 50 g Cukinia
- 50 g Papryka
- 100 g Pomidor
- 20 g Cebula
- 50 g Filet z indyka
- 20 g Kielbasa drobiowa
- 5 g Oliwa

Przyprawy: ziele angielskie, sól, pieprz

Cebulę, indyka i kielbasę podsmażyć na oliwie, dodać pozostałe warzywa pokrojone w kostkę, ziele angielskie i dusić przez 30 minut. Doprawić solą i pieprzem.

- 90 g Ryż brązowy ugotowany

Podwieczorek

2 WW | 0,1 WBT

Brzoskwinia, chleb chrupki

Składniki:

- 100 g Brzoskwinia
- 10 g Chleb chrupki

Kolacja

2 WW | 1,3 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 70 g Ser twarogowy chudy
- 10 g Sałata

DZIEŃ 8

1200 kcal | 11 WW | 6 WBT

Śniadanie

1 WW | 0,5 WBT

Kanapka z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 10 g Szyńka drobiowa gotowana
- 5 g Sałata
- 50 g Papryka

II Śniadanie

3 WW | 1,2 WBT

Musli z jogurtem

Składniki:

- 30 g Musli z owocami leśnymi i orzechami
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu

Obiad

3,5 WW | 2 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Ziemniaki
- 20 g Por

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Kotlet mielony drobiowy duszony, kasza jęczmienna, mizeria

Składniki:

- 190 g Kasza jęczmienna ugotowana
- 100 g Filet z indyka mielony
- 5 g Płatki owsiane
- 10 g Natka pietruszki
- 20 g Jajko
- 5 g Olej słonecznikowy

Przyprawy: sól, pieprz

Mięso połączyć z płatkami, posiekaną natką pietruszki, jajkiem i przyprawami. Uformować kotlet i udusić na oleju z dodatkiem niewielkiej ilości wody.

- 90 g Kasza jęczmienna ugotowana

Mizeria ze śmietaną

Składniki:

- 100 g Ogórek
- 30 g Śmietana 18%
- 5 g Koperek posiekany

Podwieczorek

2 WW | 1,2 WBT

Wiśnie, orzechy włoskie

Składniki:

- 150 g Wiśnie
- 10 g Orzechy włoskie

Kolacja

1,5 WW | 1 WBT

Kanapki z mozzarellą i pomidorem

Składniki:

- 40 g Chleb pszenny razowy graham
- 50 g Mozzarella
- 50 g Pomidor
- 2 g Oliwa

Mozzarellę i pomidory pokroić na plastry. Chleb skropić oliwą, ułożyć na nim ser i pomidory.

DZIEŃ 9

1100 kcal | 10,5 WW | 6 WBT

Śniadanie

1 WW | 0,9 WBT

Kanapka z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 20 g Chleb żytni razowy
- 2 g Masło
- 50 g Jajko gotowane na miękko
- 50 g Ogórek
- 2 g Szczypiorek

II Śniadanie

2,5 WW | 0,7 WBT

Jaglanka z gruszką

Składniki:

- 150 g Mleko krowie 2% tłuszczu
- 90 g Kasza jaglana ugotowana
- 50 g Gruszka

Kaszę ugotować w mleku na gęsto, przelać do miseczki. Gruszkę pokroić w cienkie plasterki i ułożyć na wierzchu.

Obiad

2 WW | 2,7 WBT

Kapuśniak z młodej kapusty

Składniki:

- 100 g Kapusta młoda
- 30 g Seler
- 50 g Cebula
- 2 g Koperek
- 10 g Przecier pomidorowy

Przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka

Tortilla razowa z kurczakiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Tortilla pszenna razowa
- 50 g Kurczak pierś grillowana
- 20 g Jogurt 2% tłuszczu
- 10 g Słonecznik
- 30 g Papryka
- 30 g Pomidor
- 10 g Sałata

Kurczaka posypać dowolnymi ziołami, solą i pieprzem. Ugrillować i pokroić w paski. Na tortilli ułożyć sałatę, kurczaka i pokrojone w kostkę warzywa oraz słonecznik i jogurt. Zwinąć tortillę w rulon.

Podwieczorek

2,5 WW | 0,6 WBT

Sałatka owocowa

Składniki:

- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 50 g Banany
- 50 g Maliny
- 50 g Borówki amerykańskie
- 5 g Otręby pszenne

Banany pokroić w plasterki, wszystkie owoce wymieszać delikatnie z jogurtem i otrębami.

Kolacja

2,5 WW | 1 WBT

Sałatka ryżowa z pieczarkami i warzywami

Składniki:

- 90 g Ryż długoziarnisty ugotowany
- 20 g Kukurydza konserwowa
- 50 g Papryka
- 30 g Pieczarki
- 15 g Por
- 2 g Koperek
- 10 g Majonez

Pieczarki ugotować i wraz z papryką pokroić w kosteczkę. Ryż, pieczarki i posiekane warzywa wymieszać z majonezem, doprawić solą i pieprzem.

DZIEŃ 10

1050 kcal | 10,5 WW | 5,5 WBT

Śniadanie

1 WW | 0,5 WBT

Kanapka z polędwicą drobiową i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 10 g Polędwica z indyka
- 50 g Pomidor
- 5 g Sałata

II Śniadanie

2,5 WW | 1,1 WBT

Ciasto drożdżowe, orzechy

Składniki:

- 50 g Ciasto drożdżowe
- 10 g Orzechy nerkowca

Obiad

4 WW | 2 WBT

Botwinka

Składniki:

- 50 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 20 g Cebula
- 50 g Botwinka
- 60 g Ziemniaki
- 2 g Koperek
- 10 g Jogurt naturalny

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza gryczana, jajko sadzone, fasolka szparagowa

Składniki:

- 90 g Kasza gryczana ugotowana
- 50 g Jajko sadzone na 2 g masła
- 100 g Fasola szparagowa z wody

Podwieczorek

2 WW | 1,3 WBT

Morele z jogurtem i migdałami

Składniki:

- 150 g Morele
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 10 g Migdały w płatkach

Morele pokroić, połączyć jogurtem, posypać migdałami.

Kolacja

1 WW | 0,8 WBT

Kanapka z rybą i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 50 g Śledź w pomidorach
- 50 g Rzodkiewka

DZIEŃ 11

1120 kcal | 12 WW | 6 WBT

Śniadanie

1 WW | 0,6 WBT

Kanapka z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb żytni razowy
- 2 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

2 WW | 0,7 WBT

Kanapka z pastą z soczewicy i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb żytni razowy

Pasta:

- 60 g Soczewica ugotowana
- 5 g Oliwa
- 2 g Majeranek

Przyprawy: sól, pieprz

Soczewicę zmiksować z oliwą i przyprawami.

- 50 g Ogórek małosolny
- 5 g Sałata

Obiad

4 WW | 2,5 WBT

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Przecier pomidorowy
- 20 g Por
- 40 g Ryż biały ugotowany

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, bazyliia suszona

Mintaj na parze, ziemniaki, surówka

Składniki:

- 150 g Ziemniaki gotowane
- 150 g Mintaj gotowany na parze, z dodatkiem soli

Surówka z marchwi

Składniki:

- 100 g Marchew starta
- 5 g Sok z cytryny

Podwieczorek

3 WW | 0,6 WBT

Koktajl truskawkowy

Składniki:

- 150 g Truskawki
- 50 g Banan
- 200 g Kefir 2% tłuszczu
- 5 g Otręby pszenne

Kolacja

2 WW | 1,6 WBT

Sałatka z makaronu, fety i warzyw

Składniki:

- 80 g Makaron razowy ugotowany
- 50 g Brokuły
- 50 g Bób ugotowany, bez łupin
- 20 g Ser typu „FETA”
- 10 g Pestki dyni

Fetę pokroić w kostkę, brokuły podzielić na małe różyczki. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić pieprzem.

DZIEŃ 12

1050 kcal | 9,5 WW | 6 WBT

Śniadanie

1 WW | 2 WBT

Kanapka z pastą jajeczną i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 50 g Rzodkiewka

Pasta:

- 30 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Jajko gotowane
- 2 g Szcypiorek

Twaróg rozetrzeć z jajkiem, wymieszać ze szczypiorkiem, solą i pieprzem.

II Śniadanie

1 WW | 1 WBT

Kanapka z serem i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 10 g Ser Edamski
- 50 g Ogórek
- 5 g Sałata

Obiad

4 WW | 1,5 WBT

Krupnik jarski z kaszą jęczmienną

Składniki:

- 50 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 60 g Ziemniaki
- 10 g Kasza jęczmienna
- 20 g Cebula
- 5 g Czosnek
- 2 g Masło

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

Warzywa pokroić w kostkę, obsmażyć na maśle, dodać przyprawy i wodę. Zagotować, dodać suchą kaszę, gotować 20 minut.

Makaron z indykiem i szpinakiem

Składniki:

- 80 g Makaron świderki razowy ugotowany
- 50 g Indyk pierś bez skóry
- 100 g Szpinak świeży
- 5 g Oliwa
- 50 g Pomidorki koktajlowe

Przyprawy: tymianek, bazylija, sól, pieprz

Indyka pokroić w kostkę, obtoczyć w przyprawach, obsmażyć na oliwie na złoty kolor. Dodać listki szpinaku, dusić jeszcze przez 10 minut. Wymieszać z makaronem i pokrojonymi pomidorkami.

Podwieczorek

2,5 WW | 0,5 WBT

Maliny z jogurtem i miodem

Składniki:

- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 200 g Maliny
- 7 g Miód pszczele

Maliny wymieszać delikatnie z jogurtem, polać miodem.

Kolacja

1 WW | 1 WBT

Kanapka z tuńczykiem i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 50 g Tuńczyk w sosie własnym
- 2 g Oliwa
- 50 g Papryka

DZIEŃ 13

1240 kcal | 13 WW | 6 WBT

Śniadanie

1 WW | 0,5 WBT

Kanapka z polędwicą drobiową i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 10 g Polędwica drobiowa
- 50 g Pomidor
- 5 g Sałata

II Śniadanie

4 WW | 0,8 WBT

Płatki owsiane z brzoskwinia i jogurtem

Składniki:

- 30 g Płatki owsiane
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 100 g Brzoskwinia

Brzoskwinie pokroić na kawałki. Płatki namoczyć na 10 minut we wrzątku. Połączyć z jogurtem.

Obiad

3 WW | 3 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 30 g Fasolka szparagowa
- 30 g Brukselka
- 20 g Cebula

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Schab duszony, ziemniaki, surówka

Składniki:

- 100 g Schab duszony w sosie własnym
- 10 g Cebula
- 5 g Olej słonecznikowy

Mięso lekko rozbić, doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Obsmażyć na oleju z cebulą, dusić z odrobiną wody do miękkości.

- 150 g Ziemniaki gotowane

Surówka z kapusty kiszonej

Składniki:

- 100 g Kapusta kiszona
- 2 g Koperek
- 2 g Oliwa

Podwieczorek

3 WW | 0,5 WBT

Budyń waniliowy z malinami

Składniki:

150 g Budyń waniliowy

100 g Maliny

Budyń ugotować według przepisu na opakowaniu. Posypać malinami.

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapka z pastą z zielonego groszku i warzywami

Składniki:

25 g Chleb pszenny razowy graham

Pasta:

100 g Groszek zielony

5 g Pietruszka natka

5 g Oliwa

Groszek ugotować i zmiksować z dodatkiem oliwy, natki pietruszki i soli.

50 g Papryka

— DZIEŃ 14 —

1080 kcal | 10 WW | 5 WBT

Śniadanie

1 WW | 1,2 WBT

Kanapki z jajecznicą i warzywami

Składniki:

- 25 g Bułka grahamka
- 100 g Jajecznica z 2 jaj na 2 g masła
- 50 g Rzodkiewka
- 5 g Sałata

II Śniadanie

2 WW | 0,5 WBT

Kanapki z indykiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pumpernikiel
- 2 g Masło
- 10 g Indyk pieczony
- 50 g Pomidor
- 2 g Szczypiorek

Obiad

4 WW | 1,5 WBT

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki:

- 200 g Rosół z kurczaka
- 80 g Makaron pszenny ugotowany

Łosoś na parze, kasza gryczana, ogórek małosolny

Składniki:

- 90 g Kasza gryczana biała ugotowana
- 10 g Łosoś gotowany na parze, doprawiony solą i pieprzem
- 50 g Ogórek małosolny

Podwieczorek

2 WW | 0,8 WBT

Lody z banana i awokado z migdałami

Składniki:

- 100 g Banan
- 50 g Awokado
- 5 g Sok cytrynowy
- 2 g Miód
- 10 g Migdały

Banana i awokado pokroić na kawałki, zmiksować z dodatkiem soku z cytryny i miodu. Zamrozić w kubeczku. Posypać płatkami migdałów.

Kolacja

1 WW | 1 WBT

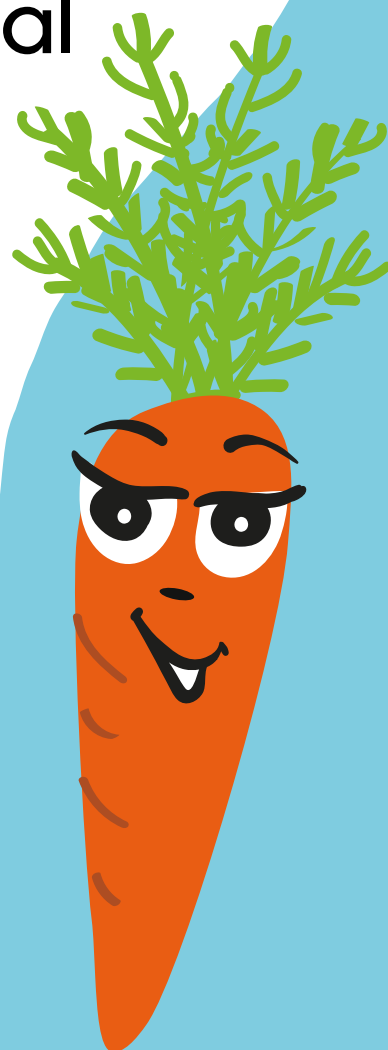
Kanapka z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

- 25 g Bułka grahamka
- 2 g Masło
- 100 g Serek twarogowy ziarnisty
- 50 g Papryka

Jesień-Zima

1000-1300 kcal



DZIEŃ 1

1310 kcal | 13 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 0,7 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 10 g Ser Gouda
- 50 g Papryka

II Śniadanie

3 WW | 2 WBT

Kanapki z sałatką jarzynową i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham

Sałatka jarzynowa

Składniki:

- | | | | |
|------|------------|------|------------|
| 50 g | Marchew | 20 g | Majonez |
| 50 g | Pietruszka | 5 g | Szcypiorek |
| 50 g | Jajko | 5 g | Sałata |
| 50 g | Kukurydza | | |

Marchew i pietruszkę ugotować, pokroić w drobną kostkę, szczypiorek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki, doprawić solą i pieprzem.

Kapuśniak

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 20 g Cebula
- 50 g Przecier pomidorowy
- 50 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

Filet z kurczaka pieczony z ziołami, ziemniaki, surówka

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Kapusta kiszona
- 20 g Cebula

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

Kurczak gotowany w warzywach, kasza gryczana

Składniki:

- 110 g Kasza gryczana ugotowana
- 100 g Kurczak pierś
- 100 g Brokuł
- 50 g Papryka
- 50 g Groszek
- 20 g Cebula

Podwieczorek

2,5 WW | 1 WBT

Mandarynka z jogurtem i orzechami

Składniki:

- 180 g Mandarynka
- 100 g Jogurt 2% tłuszczu
- 10 g Orzechy włoskie

Kolacja

2 WW | 0,8 WBT

Kanapki z polędwicą i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 20 g Polędwica wieprzowa gotowana
- 50 g Pomidor

DZIEŃ 2

1200 kcal | 12 WW | 5,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,2 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Pomidor
- 5 g Sałata

II Śniadanie

3,5 WW | 1 WBT

Musli z mlekiem

Składniki:

- 30 g Musli z rodzynkami i orzechami
- 200 g Mleko krowie 2%

Zupa ogórkowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 30 g Por
- 50 g Ogórki kiszane
- 30 g Ziemniaki

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Indyk w sosie własnym, kasza jęczmienna, sałatka z buraków

Składniki:

- 100 g Polędwiczka z indyka
- 2 g Oliwa

Mięso doprawić estragonem, solą i pieprzem, obsmażyć na oliwie, dolać niewielką ilość wody, dusić przez 15 minut.

- 90 g Kasza jęczmienna ugotowana

Sałatka z buraków

Składniki:

- 100 g Buraki upieczone, starte
- 5 g Sok cytrynowy
- 2 g Koperek

Podwieczorek

1 WW | 0,5 WBT

Jabłko, migdały

Składniki:

- 150 g Jabłko
- 10 g Migdały

Kolacja

2 WW | 1,5 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 100 g Śledź w pomidorach
- 5 g Sałata

DZIEŃ 3

1270 kcal | 14 WW | 6 WBT

Śniadanie

4 WW | 0,8 WBT

Kanapki z pastą z fasoli i warzywami

Składniki:

50 g Chleb żytni razowy

Pasta:

80 g Fasola biała ugotowana

5 g Olej rzepakowy

Fasolę zmiksować z dodatkiem oleju, soli i pieprzu.

50 g Ogórki kiszone

5 g Sałata

II Śniadanie

4 WW | 1,2 WBT

Placuszki owsiane z rodzynkami

Składniki:

100 g Jajka – 2 szt.

3 g Otręby pszenne

50 g Mleko krowie 2% tłuszczu

15 g Rodzynki

30 g Płatki owsiane

15 g Mąka pszenna T.500

W misce wymieszać wszystkie składniki, odstawić na 15 minut. Rozgrzać patelnię i smażyć placuszki bez tłuszczu.

Zupa pieczarkowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Ziemniaki
- 50 g Pieczarki
- 20 g Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Ryba po grecku, ryż

Składniki:

- 100 g Filet z dorsza
- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 30 g Cebula
- 20 g Koncentrat pomidorowy
- 10 g Olej rzepakowy
- 3 g Pietruszka natka

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Włoszczyznę utrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w piórka. Rybę doprawić solą i pieprzem. Cebulę i włoszczyznę poddusić na połowie porcji oleju przez 10 minut, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Rybę usmażyć na pozostałym oleju, przykryć warstwą warzyw i dusić jeszcze przez 15 minut. Posypać natką pietruszki.

- 90 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Podwieczorek

1 WW | 0,5 WBT

Kiwi, orzechy laskowe

Składniki:

- 100 g Kiwi
- 10 g Orzechy laskowe

Kolacja

1 WW | 1 WBT

Kanapka z mozzarellą i pomidorem

Składniki:

- 25 g Chleb żytni razowy
- 50 g Mozzarella
- 100 g Pomidor
- 2 g Oliwa

DZIEŃ 4

1300 kcal | 12 WW | 6,5 WBT

Śniadanie

2,5 WW | 1,5 WBT

Kanapki z twarogiem, połędwicą drobiową i warzywami

Składniki:

- 40 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 10 g Połędwica drobiowa
- 50 g Papryka

II Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Sałatka z kaszy z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 90 g Kasza jęczmienna ugotowana
- 50 g Jajko ugotowane na twardo
- 50 g Szpinak świeży
- 50 g Pomidorki koktajlowe
- 5 g Oliwa
- 3 g Koperek

Jajko pokroić w kostkę, pomidorki na półówki, koperek posiekać. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

Zupa kalafiorowa

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
30 g	Ziemniaki
50 g	Kalafior
20 g	Por

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Pierogi ruskie z wody, surówka z czerwonej kapusty

Składniki:

160 g	Pierogi ruskie
-------	----------------

Surówka z czerwonej kapusty

Składniki:

100 g	Kapusta czerwona
5 g	Koperek
2 g	Sok z cytryny

Kapustę poszatkować i sparzyć wrzątkiem. Koperek posiekać i wymieszać z kapustą i sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

1 WW | 0,7 WBT

Jabłko pieczone z migdałami i jogurtem

Składniki:

- 150 g Jabłko
- 10 g Migdały
- 50 g Jogurt 2% tłuszczu
- Szczypta cynamonu

Z jabłka wydrążyć gniazdo nasienne. Powstałą kieszonkę wypełnić pokruszonymi migdałami, posypać cynamonem i upiec w 180°C. Połączyć jogurtem.

Kolacja

2 WW | 1,8 WBT

Kanapki z pastą z kurczaka i warzywami

Składniki:

- 30 g Chleb chrupki

Pasta:

- 50 g Kurczak pierś bez skóry gotowana
- 5 g Olej rzepakowy
- 5 g Pietruszka natka
- 5 g Koperek
- 15 g Koncentrat pomidorowy 30%

Kurczaka rozdrobnić, wymieszać z pozostałymi składnikami, doprawić solą i pieprzem.

- 10 g Sałata

— DZIEŃ 5 —

1280 kcal | 13,5 WW | 6,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

- 50 g Bułki grahamki
- 5 g Masło
- 100 g Serek twarogowy ziarnisty
- 50 g Pomidor
- 2 g Szczypiorek

II Śniadanie

4,5 WW | 1,5 WBT

Owsianka z migdałami i gruszką

Składniki:

- 30 g Płatki owsiane
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 10 g Migdały
- 100 g Gruszka

Płatki zalać wrzątkiem na 10 minut, wymieszać z jogurtem i migdałami. Na wierzchu ułożyć kawałki gruszki.

Barszcz ukraiński

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Buraki
- 10 g Fasola sucha „Jaś”
- 50 g Ziemniaki
- 20 g Cebula
- 10 g Jogurt naturalny

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

Pulpety z mięsa mieszanego, ziemniaki, marchewka z groszkiem

Składniki:

- 50 g Mielona wieprzowina
- 50 g Mielony indyk
- 20 g Cebula
- 5 g Bułka tarta
- 20 g Jajko

Przyprawy: sól, pieprz, rozmaryn

Wszystkie składniki wymieszać, uformować pulpety, dusić na wodzie. Wodę wykorzystać jako bazę do zupy.

- 100 g Ziemniaki gotowane

Marchewka z groszkiem

Składniki:

- 50 g Marchew

50 g Groszek konserwowy

2 g Masło

Marchew pokroić w kostkę, dodać groszek wraz z częścią zalewy, masło, dusić przez 10 minut.

Doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

1 WW | 0 WBT

Kompot z jabłek

Składniki:

150 g Jabłko

2 g Miód

Jabłko pokroić na kawałki, zalać 200 ml wody, dodać cynamon i gotować 15 minut. Ostudzić i dosłodzić miodem.

Kolacja

1 WW | 1 WBT

Kanapki z parówką i warzywami

Składniki:

25 g Bułki grahamki

5 g Koncentrat pomidorowy 30%

30 g Parówka z szynki

20 g Sałata lodowa

DZIEŃ 6

1170 kcal | 11 WW | 6,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,4 WBT

Kanapki z jajecznicą i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 100 g Jajecznica z 2 jajek na 2 g masła
- 50 g Papryka

II Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Tost z serem i kakao

Składniki:

- 25 g Chleb żytni razowy
- 5 g Ser Gouda
- 2 g Kakao, 16% proszek
- 200 g Mleko 2% tłuszczu

Obiad

4,5 WW | 3 WBT

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) 20 g Por
- 50 g Przecier pomidorowy
- 40 g Makaron pszenny ugotowany

Roladka z indyka ze szpinakiem i fetą, kasza gryczana, sałatka

Składniki:

90 g Kasza gryczana ugotowana

Roladka:

100 g Indyk pierś bez skóry

50 g Szpinak

30 g Ser typu „FETA”

5 g Oliwa

Filet z indyka rozbić na cienki plaster i doprawić pieprzem. Fetę pokruszyć, ułożyć na indyku wraz ze szpinakiem. Zawinąć roladkę, obsmażyć ją na oliwie, a następnie dolać niewielką ilość wody i dusić przez 15 minut.

Sałatka z marchewki i kukurydzy

Składniki:

50 g Marchew

50 g Kukurydza

1 g Koperek

20 g Jogurt 2% tłuszczu

Marchew zetrzeć na tarce, koperek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

1,5 WW | 0,7 WBT

Pomarańcza, orzechy włoskie

Składniki:

- 150 g Pomarańcza
- 10 g Orzechy włoskie

Kolacja

1 WW | 0,5 WBT

Kanapka z wędliną i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb żytni razowy
- 2 g Masło
- 10 g Schab pieczony
- 50 g Ogórek kiszony

— DZIEŃ 7 —

1300 kcal | 12,5 WW | 6 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 5 g Masło
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

3 WW | 1,2 WBT

Musli z jogurtem

Składniki:

- 30 g Musli z rodzynkami i orzechami
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu

Obiad

4 WW | 2 WBT

Zupa ogórkowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)
- 30 g Ziemniaki
- 50 g Ogórki kiszone
- 20 g Cebula

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

Pstrąg pieczony, ziemniaki, brokuły

Składniki:

- 150 g Ziemniaki gotowane
- 150 g Pstrąg filet

Rybę doprawić solą i pieprzem, posmarować olejem i piec w 180°C przez 20 minut.

- 100 g Brokuły ugotowane

Podwieczorek

1,5 WW | 0,8 WBT

Śliwki, migdały

Składniki:

- 120 g Śliwki
- 15 g Migdały

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki z pasztetem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 50 g Pasztet drobiowy pieczony
- 5 g Sałata
- 200 g Sok pomidorowy

DZIEŃ 8

1230 kcal | 11,5 WW | 6,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 50 g Jajko gotowane na miękko
- 50 g Papryka
- 5 g Sałata

II Śniadanie

2,5 WW | 0,6 WBT

Kanapki z powidłami i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 10 g Powidła śliwkowe
- 50 g Marchew

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 15 g Kasza jęczmienna
- 30 g Filet z kurczaka
- 20 g Cebula

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

Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym, ziemniaki, ogórek kiszony

Składniki:

- 100 g Ziemniaki gotowane

Polędwiczki:

- 50 g Pieczarki duszone
- 100 g Polędwiczki wieprzowe
- 5 g Olej rzepakowy
- 3 g Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Polędwiczkę pokroić w cienkie plastry, doprawić majerankiem i pieprzem. Cebulę posiekać, zeszklić na oliwie. Polędwiczki obsmażyć z obu stron, dodać posiekane pieczarki, podlać niewielką ilością wody i dusić do miękkości. Posolić.

- 50 g Ogórek kiszony

Podwieczorek

3 WW | 1,5 WBT

Koktajl bananowy ze szpinakiem i migdałami

Składniki:

- 100 g Banan
- 200 g Mleko migdałowe
- 15 g Migdały
- 30 g Szpinak świeży

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę.

Kolacja

1 WW | 0,8 WBT

Kanapka z serem i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 10 g Ser Gouda
- 50 g Pomidor

— DZIEŃ 9 —

1130 kcal | 11 WW | 6 WBT

Śniadanie

1 WW | 0,8 WBT

Kanapki z pastą twarogową i warzywami

Składniki:

25 g Chleb żytni razowy

2 g Masło

Pasta:

50 g Ser twarogowy chudy

20 g Jogurt 2% tłuszczu

2 g Szczypiorek

Twaróg rozgnieść widelcem z dodatkiem jogurtu, dodać szczypiorek, doprawić solą i pieprzem.

50 g Pomidor

II Śniadanie

2 WW | 0,8 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

50 g Chleb żytni razowy

5 g Masło

15 g Szyńka drobiowa

50 g Ogórek kiszony

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Przecier pomidorowy
- 20 g Por
- 40 g Makaron pszenny ugotowany

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, bazylia suszona

Gulasz z indyka z warzywami, ryż brązowy, sałata z jogurtem

Składniki:

- 90 g Ryż brązowy ugotowany

Gulasz:

- 100 g Indyk
- 5 g Olej rzepakowy
- 50 g Papryka
- 50 g Groszek konserwowy

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, liść laurowy

Indyka pokroić w kostkę, doprawić, obsmażyć na oleju. Dodać groszek i pokrojoną paprykę. Dusić z dodatkiem niewielkiej ilości wody przez 15 minut.

Sałatka

Składniki:

- 20 g Sałata
- 20 g Jogurt 2% tłuszczu

Liście sałaty podzielić na mniejsze kawałki, wymieszać z jogurtem, doprawić solą.

Podwieczorek

2 WW | 0,6 WBT

Gruszka, orzechy włoskie

Składniki:

- 150 g Gruszka
- 10 g Orzechy włoskie

Kolacja

2 WW | 0,7 WBT

Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami

Składniki:

- 25 g Chleb żytni razowy

Pasta:

- 60 g Ciecierzycy ugotowana
- 5 g Oliwa

Ciecierzycę zmiksować z dodatkiem oliwy, soli i pieprzu.

- 30 g Papryka
- 5 g Sałata

DZIEŃ 10

1300 kcal | 12,5 WW | 6,5 WBT

Śniadanie

4 WW | 1 WBT

Placki owsiane ze śliwkami

Składniki:

- 30 g Płatki owsiane
- 15 g Mąka pszenna
- 15 g Śliwki suszone
- 50 g Jajko

Śliwki posiekać, wszystkie składniki wymieszać, odstawić na 20 minut. Rozgrzać patelnię, nakładać łyżką placki i smażyć bez tłuszczu z obu stron.

II Śniadanie

1 WW | 1,1 WBT

Sałatka z mozzarellą i grzankami, jabłko

Składniki:

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 25 g Chleb żytni razowy | 50 g Pomidorki koktajlowe |
| 20 g Sałata | 50 g Mozzarella |
| 30 g Papryka | 5 g Oliwa |

Chleb pokroić w kostkę, podpiec na suchej patelni lub w piekarniku. Mozzarellę pokroić w kawałki, paprykę i pomidora w kostkę, sałatę podzielić na mniejsze części. Składniki ułożyć na talerzu, skropić oliwą, doprawić solą.

- 150 g Jabłko

Obiad

5 WW | 3,5 WBT

Barszcz czerwony zabielały

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 100 g Buraki
- 20 g Por
- 20 g Jogurt naturalny

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pierogi z mięsem i szpinakiem, surówka z kapusty kiszanej

Składniki:

- 200 g Pierogi z mięsem i szpinakiem (5 sztuk)

Surówka z kapusty kiszanej

- 100 g Kapusta kiszona
- 2 g Olej rzepakowy
- 2 g Koperek

Podwieczorek

1,5 WW | 0 WBT

Chleb chrupki, sok pomidorowy

Składniki:

- 10 g Chleb chrupki
- 200 g Sok pomidorowy

Kolacja

1 WW | 0,7 WBT

Kanapka z rybą i warzywami

Składniki:

25 g	Chleb pszenny razowy graham	2 g	Oliwa
50 g	Tuńczyk w sosie własnym	50 g	Ogórek kiszony

DZIEŃ 11

1180 kcal | 11,5 WW | 6 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

50 g	Chleb wieloziarnisty	50 g	Serek twarogowy ziarnisty
5 g	Masło	50 g	Papryka

II Śniadanie

3,5 WW | 0,8 WBT

Owsianka z truskawkami

Składniki:

30 g	Płatki owsiane	200 g	Mleko krowie 2% tłuszczu
100 g	Truskawki mrożone		

Płatki ugotować na mleku, dodać pokrojone truskawki.

Obiad

3 WW | 2,8 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 30 g Por
- 50 g Groszek
- 30 g Ziemniaki

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Bigos z mięsem drobiowym, ziemniaki

Składniki:

- 100 g Ziemniaki gotowane
- 150 g Kapusta kiszona
- 50 g Szyńka z indyka lub kiełbasa szynkowa z indyka
- 20 g Śliwki suszone
- 10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, kminek

Wędlinę i śliwki pokroić w paseczki, krótko obsmażyć na oleju, dodać pokrojoną kapustę i przyprawy i dusić do miękkości.

Podwieczorek

1 WW | 0,6 WBT

Mandarynki, migdały

Składniki:

- 100 g Mandarynki
- 10 g Migdały

Kolacja

2 WW | 0,6 WBT

Kanapki z polędwicą drobiową i warzywami

Składniki:

- 5 g Chleb wieloziarnisty
- 5 g Masło
- 10 g Polędwica drobiowa
- 10 g Sałata lodowa

— DZIEŃ 12 —
1100 kcal | 12 WW | 5,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z szynką i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 15 g Szynka wieprzowa gotowana
- 50 g Ogórek kiszony

II Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapka z powidłami, jogurt

Składniki:

- 25 g Chleb pszenny razowy graham
- 2 g Masło
- 5 g Powidła śliwkowe
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu

Obiad

3,5 WW | 2 WBT

Zupa kalafiorowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 20 g Por
- 50 g Kalafior
- 30 g Ziemniaki

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Kasza gryczana, filet kurczaka grillowany, mizeria

Składniki:

- 90 g Kasza gryczana gotowana
- 100 g Kurczak pierś grillowana

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Mizeria ze śmietaną

Składniki:

- 100 g Ogórek
- 20 g Śmietana 12%
- 5 g Szcypiorek

Przyprawy: sól, pieprz

Podwieczorek

2 WW | 0,4 WBT

Winogrona, migdały

Składniki:

- 120 g Winogrona
- 10 g Migdały

Kolacja

2,5 WW | 1 WBT

Sałatka z ryżu i warzyw

Składniki:

- 90 g Ryż długoziarnisty ugotowany
- 50 g Brokuły
- 30 g Kukurydza konserwowa
- 30 g Papryka
- 2 g Szcypiorek
- 10 g Majonez

Paprykę i brokuły pokroić, szczypiorek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

DZIEŃ 13

1200 kcal | 12 WW | 6 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb wieloziarnisty
- 5 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Papryka
- 2 g Koperek

II Śniadanie

3 WW | 1,2 WBT

Musli z jogurtem

Składniki:

- 30 g Musli z rodzynekami i orzechami
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 15 g Kasza jęczmienna
- 30 g Filet z kurczaka
- 20 g Cebula

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

Kotlet mielony z dorsza, ziemniaki, kapusta kiszona

Składniki:

- 100 g Filet mielony z dorsza
- 10 g Bułka grahamka
- 20 g Jajko
- 5 g Bułka tarta
- 2 g Koperek
- 7 g Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz

Rybę wymieszać z jajkiem, posiekanym koperkiem oraz namoczoną i rozdrobnioną grahamką.

Uformować kotlet, obtoczyć w bułce tartej, usmażyć na oleju.

- 100 g Ziemniaki gotowane
- 100 g Kapusta kiszona

Podwieczorek

2 WW | 0 WBT

Banan, surowa marchew

Składniki:

100 g	Banan
50 g	Marchew pokrojona w słupki

Kolacja

1 WW | 0,7 WBT

Kanapka z jajkiem i warzywami

Składniki:

25 g	Chleb wieloziarnisty	50 g	Jajko ugotowane na twardo
2 g	Masło	50 g	Pomidor

— DZIEŃ 14 —

1120 kcal | 12,5 WW | 5 WBT

Śniadanie

1 WW | 1,5 WBT

Kanapka, jajecznica, warzywa

Składniki:

25 g	Chleb żytni razowy	10 g	Polędwica z indyka
100 g	Jajecznica z 2 jaj na 2 g masła	50 g	Pomidor

II Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

50 g	Chleb żytni razowy
5 g	Masło
15 g	Indyk pieczony
50 g	Pomidor
5 g	Sałata

Obiad

5 WW | 1 WBT

Zupa ogórkowa

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)	50 g	Ogórki kiszone
30 g	Ziemniaki	20 g	Cebula

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

Ryż brązowy z soczewicą i warzywami

Składniki:

90 g	Ryż brązowy ugotowany	30 g	Por
60 g	Soczewica ugotowana	5 g	Oliwa
50 g	Papryka		

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Warzywa posiekać, obsmażyć na oliwie, wymieszać z soczewicą i ryżem. Doprawić i podgrzać lub zapiec.

Podwieczorek

2 WW | 0,5 WBT

Sałatka owocowa

Składniki:

- 50 g Kiwi
- 100 g Pomarańcza
- 50 g Jabłko
- 3 g Sok cytrynowy
- 10 g Migdały

Owoce pokroić w kostkę, wymieszać z sokiem z cytryny, posypać pokruszonymi migdałami.

Kolacja

2,5 WW | 0,8 WBT

Tortilla z tuńczykiem i warzywami

Składniki:

- 40 g Tortilla pszenna
- 50 g Tuńczyk w sosie własnym
- 20 g Szpinak świeży
- 50 g Pomidorki koktajlowe
- 20 g Kukurydza konserwowa
- 50 g Jogurt 2% tłuszczu

Na tortilli ułożyć rozdrobnionego tuńczyka, szpinak, pokrojone na połówki pomidorki, kukurydzę i jogurt. Zwinąć tortillę w rulon.

Notatki

wpisz wyniki swoich badań, wklej ciekawe przepisy zdrowych potraw

Notatki

wpisz wyniki swoich badań, wklej ciekawe przepisy zdrowych potraw

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań

projekt finansowany przez Miasto Wrocław

www.wroclaw.pl



Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ISBN 978-83-959929-7-1



9 788395 992971