

PORADNIK

dla osób z cukrzycą typu I

w przeliczeniu na 1400-1700 kcal

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



PORADNIK

dla osób
z cukrzycą typu I

w przeliczeniu na 1400-1700 kcal

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

Wrocław 2020 r.

**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 978-83-959929-8-8

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 1400-1700 kcal wiosna–lato	19
Jadłospisy 1400-1700 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 („ostry 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 **kwasy 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, ciecierzycy
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 jajecznic/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 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 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 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 niewielkie ilości soli</p>
Napoje	<p>woda słabe napary ziołowe: rumianek, mięta, melisa słaba herbata czarna, zielona, biała, herbaty owocowe rzadziej soki 100% 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

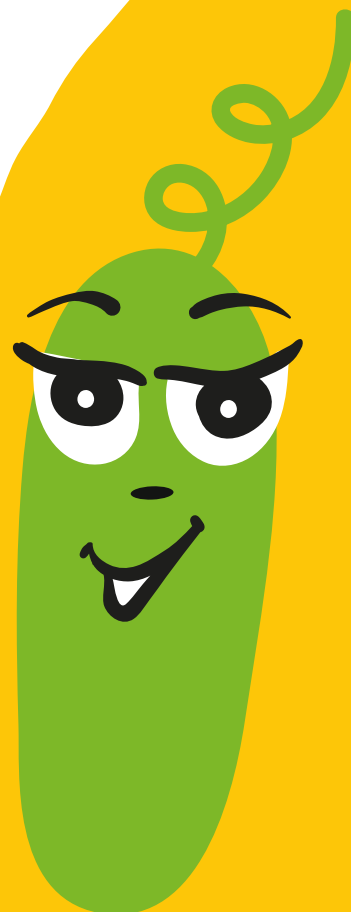
wędliny zawierające sztuczne dodatki, smalec, margaryny twarde

napoje energetyczne, chipsy i chrupki kupne

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

Wiosna-Lato

1400-1700 kcal



DZIEŃ 1

1700 kcal | 16,5 WW | 8,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 10 g Ser Edamski
- 50 g Papryka
- 10 g Sałata

II Śniadanie

4 WW | 2,5 WBT

Kanapki z wędliną i warzywami, orzechy włoskie, jabłko

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 10 g Masło
- 10 g Schab pieczony
- 50 g Rzodkiewka
- 10 g Sałata
- 20 g Orzechy włoskie
- 150 g Jabłko

Obiad

4,5 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

Kurczak gotowany w warzywach, ryż brązowy, ogórek kiszony

Składniki:

150 g	Ryż brązowy ugotowany
-------	-----------------------

Kurczak w warzywach

Składniki:

150 g	Kurczak filet	50 g	Por
50 g	Groszek konserwowy	50 g	Pomidory
50 g	Cukinia	5 g	Natka pietruszki
5 g	Olej rzepakowy		

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, liść laurowy

Filet kurczaka podzielić na 3-4 mniejsze kawałki, doprawić solą i pieprzem. Pora pokroić na plasterki, cukinię i pomidory w kostkę, natkę posiekać. Cebulę zeszklić na oliwie, dodać majeranek i liść laurowy oraz wszystkie warzywa. Podgotować przez 10 minut. Kurczaka ułożyć w warzywach i gotować jeszcze przez 15 minut.

50 g	Ogórek kiszony
------	----------------

Podwieczorek

4 WW | 0,7 WBT

Banan z jogurtem

Składniki:

- 200 g Jogurt naturalny 2% tłuszczu
- 150 g Banan
- 5 g Otręby pszenne

Kolacja

2 WW | 1,3 WBT

Kanapki z jajkiem, wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 10 g Polędwica drobiowa
- 50 g Jajko gotowane na twardo
- 50 g Pomidor

DZIEŃ 2

1520 kcal | 15,5 WW | 7,5 WBT

Śniadanie

2,5 WW | 1,7 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 150 g Serek twarogowy ziarnisty
- 50 g Pomidorki koktajlowe
- 5 g Szczypiorek

II Śniadanie

3,5 WW | 1,4 WBT

Kanapki z pasztetem i warzywami, czereśnie

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 3 g Masło
- 30 g Pasztet drobiowy pieczony
- 50 g Ogórek
- 10 g Sałata
- 100 g Czereśnie

Obiad

5 WW | 1,5 WBT

Zupa szczawiowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 30 g Szczaw świeży
- 10 g Cebula
- 60 g Ziemniaki

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Leczo z mięsem drobiowym, kasza gryczana

Składniki:

- 150 g Kasza gryczana biała ugotowana
- 100 g Kurczak – mięso z udka bez skóry
- 100 g Pomidory
- 50 g Cukinia
- 30 g Papryka
- 30 g Marchew
- 5 g Cebula
- 2 g Czosnek
- 5 g Oliwa

Przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

Mięso pokroić na mniejsze kawałki, zeszklić na oliwie z posiekaną cebulą i czosnkiem. Dodać pokrojoną marchew, paprykę, cukinię i pomidory bez skórki. Dodać przyprawy, gotować 25 minut.

Podwieczorek

2,5 WW | 2 WBT

Truskawki z jogurtem i migdałami

Składniki:

- 200 g Truskawki
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 20 g Migdały

Kolacja

2 WW | 0,7 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 10 g Indyk pieczony
- 50 g Pomidor
- 5 g Sałata

DZIEŃ 3

1650 kcal | 18,5 WW | 8,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,6 WBT

Kanapki z serkiem homogenizowanym, jajecznicą, warzywa

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 15 g Serek homogenizowany naturalny do smarowania
- 100 g Jajecznicą z 2 jaj na 2 g masła
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

4 WW | 2 WBT

Kanapki z wędliną i warzywami, winogrona, orzechy włoskie

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 15 g Szyńka wieprzowa gotowana
- 50 g Papryka
- 60 g Winogrona
- 15 g Orzechy włoskie

Obiad

5,5 WW | 3 WBT

Zupa z zielonego groszku

Składniki:

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

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

Łosoś pieczony, ziemniaki, surówka z marchwi

Składniki:

- 200 g Ziemniaki ugotowane
- 150 g Łosoś filet pieczony z koperkiem i natka pietruszki

Surówka z marchwi

Składniki:

- 100 g Marchew starta
- 5 g Sok z cytryny

Podwieczorek

3 WW | 1 WBT

Musli z jogurtem i poziomkami

Składniki:

- 30 g Musli z rodzynkami i orzechami
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 100 g Poziomki

Kolacja

4 WW | 0,8 WBT

Kanapki z pastą z soczewicy i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham

Pasta:

- 90 g Soczewica ugotowana
- 7 g Oliwa
- 3 g Natka pietruszki

Składniki zmiksować, doprawić solą i pieprzem.

- 50 g Ogórki małosolne
- 10 g Sałata

DZIEŃ 4

1550 kcal | 16 WW | 8 WBT

Śniadanie

2 WW | 2 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 15 g Indyk pierś pieczona
- 5 g Sałata
- 50 g Rzodkiewka

II Śniadanie

4,5 WW | 1 WBT

Kanapki z serem i warzywami, morele

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 7 g Masło
- 10 g Indyk pierś pieczona
- 10 g Ser Gouda
- 50 g Ogórek
- 5 g Sałata
- 150 g Morele

Obiad

5 WW | 2 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: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Makaron z kurczakiem i szpinakiem

Składniki:

- 150 g Makaron razowy ugotowany rurki

Sos:

- 100 g Kurczak pierś
- 100 g Szpinak świeży
- 2 g Czosnek
- 5 g Oliwa
- 30 g Śmietana 18% tłuszczu

Przyprawy: sól, pieprz, estragon

Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i estragonem. Czosnek posiekać, podsmażyć na oliwie wraz z kurczakiem. Dodać listki szpinaku i śmietanę. Dusić przez 15 minut. Wymieszać z makaronem.

Podwieczorek

2,5 WW | 1,8 WBT

Jagody z jogurtem i migdałami

Składniki:

- 150 g Jagody
- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 20 g Migdały w płatkach

Kolacja

2 WW | 1,5 WBT

Sałatka z fetą, pieczywo

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy

Sałatka:

- 20 g Sałata lodowa
- 50 g Pomidorki koktajlowe
- 50 g Papryka
- 10 g Oliwki
- 5 g Oliwa
- 40 g Ser typu „FETA”

Składniki pokroić, ułożyć na talerzu i skropić oliwą.

— DZIEŃ 5 —

1600 kcal | 17,5 WW | 6,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Kanapki z miodem, kakao

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 5 g Miód pszczeli
- 2 g Kakao naturalne
- 200 g Mleko krowie 2% tłuszczu

II Śniadanie

4 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, jabłko

Składniki:

- 75 g Chleb wieloziarnisty
- 7 g Masło
- 10 g Kiełbasa szynkowa z indyka
- 50 g Pomidor
- 10 g Rukola
- 150 g Jabłko

Obiad

5,5 WW | 3 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

Pulpety, kasza jęczmienna, buraki, ogórek kiszony

Składniki:

- 150 g Kasza jęczmienna ugotowana
- 60 g Mielona szynka
- 60 g Mielony indyk
- 20 g Jajko
- 10 g Bułka tarta

Przyprawy: sól, pieprz

Mięso, jajko, bułkę i przyprawy wymieszać, uformować pulpety, udusić w niewielkiej ilości wody.

- 100 g Buraki ugotowane, starte, z sokiem z cytryny i koperkiem
- 50 g Ogórek kiszony

Podwieczorek

3 WW | 0,5 WBT

Koktajl owocowy z jogurtem

Składniki:

150 g Jogurt 2% tłuszczu

100 g Maliny

50 g Banan

10 g Płatki owsiane

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

50 g Chleb wieloziarnisty

5 g Masło

50 g Jajko na miękko

50 g Ogórek

50 g Papryka

— DZIEŃ 6 —

1620 kcal | 16 WW | 8 WBT

Śniadanie

2 WW | 0,5 WBT

Kanapki z pastą twarogową i warzywami

Składniki:

50 g Chleb pszenny razowy graham

5 g Majonez

- 50 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Rzodkiewka
- 2 g Szczypiorek

Rzodkiewkę i szczypiorek posiekać, wymieszać z rozgniecionym twarogiem i majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

II Śniadanie

5 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, gruszka

Składniki:

- | | | | |
|------|-----------------------------|-------|---------|
| 75 g | Chleb pszenny razowy graham | 50 g | Papryka |
| 7 g | Masło | 5 g | Sałata |
| 15 g | Indyk pierś pieczona | 150 g | Gruszka |

Obiad

5 WW | 3,5 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

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

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

Gulasz wołowy, ziemniaki, kapusta kiszona

Składniki:

- 200 g Ziemniaki ugotowane

Gulasz:

- | | | | |
|-------|----------|-----|----------------|
| 150 g | Wołowina | 5 g | Olej rzepakowy |
| 20 g | Cebula | 5 g | Mąka pszenna |

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek

Mięso pokroić w kostkę i oprószyć mąką. Cebulę posiekać, zeszklić na oleju, dodać mięso, obsmażyć. Dolać niewielką ilość wody, dodać liść laurowy, majeranek i pieprz. Dusić do miękkości, posolić.

- | | |
|-------|-----------------|
| 100 g | Kapusta kiszona |
|-------|-----------------|

Podwieczorek

2 WW | 1,7 WBT

Koktajl truskawkowy, słonecznik

Składniki:

- | | | | |
|-------|--------------------|------|----------------|
| 150 g | Jogurt 2% tłuszczu | 5 g | Otręby pszenne |
| 150 g | Truskawki | 20 g | Słonecznik |

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

- | | |
|------|-----------------------------|
| 50 g | Chleb pszenny razowy graham |
| 50 g | Śledź w pomidorach |
| 10 g | Sałata |

— DZIEŃ 7 —

1500 kcal | 16 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,5 WBT

Kanapki z pastą jajeczną i warzywami

Składniki:

50 g Chleb żytni razowy

5 g Masło

Pasta:

50 g Jajko ugotowane na twardo

2 g Koperek

30 g Ser twarogowy chudy

15 g Jogurt naturalny

Jajko i twaróg rozgnieść widelcem, wymieszać z jogurtem, posiekanym koperkiem i przyprawami.

50 g Pomidor

II Śniadanie

2 WW | 2 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, orzechy włoskie

Składniki:

50 g Chleb żytni razowy

5 g Masło

30 g Kurczak polędwica

50 g Ogórki kiszone

20 g Rzodkiewka

20 g Orzechy włoskie

Obiad

7,5 WW | 3 WBT

Barszcz czerwony z warzywami

Składniki:

100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka)

50 g Buraki

50 g Por

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

Naleśniki z serem i malinami, kefir

Składniki:**Nadzienie:**

100 g Ser twarogowy półtłusty

20 g Śmietana 12%

15 g Miód

100 g Maliny

Ser wymieszać ze śmietaną i miodem, ostrożnie połączyć z malinami.

Ciasto naleśnikowe:

50 g Mąka pszenna razowa

50 g Mleko

20 g Jajko

5 g Olej słonecznikowy

200 g Kefir 2% tłuszczu

Podwieczorek

1,5 WW | 0 WBT

Chleb chrupki, sok pomidorowy

Składniki:

- 20 g Chleb chrupki
- 200 g Sok pomidorowy

Kolacja

3 WW | 0,7 WBT

Kanapki z pastą z fasoli i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy

Pasta:

- 60 g Fasola biała ugotowana
- 5 g Oliwa
- 5 g Cebula

Fasolę zmiksować z oliwą, solą i pieprzem. Posypać drobno posiekaną cebulą.

- 50 g Papryka
- 5 g Sałata

DZIEŃ 8

1600 kcal | 16 WW | 8 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Rzodkiewka
- 2 g Szcypiorek

II Śniadanie

4 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, jabłko

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 10 g Polędwica z indyka
- 50 g Ogórek
- 5 g Sałata
- 150 g Jabłko

Obiad

6 WW | 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

Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta czerwona

Składniki:

- 100 g Schab
- 5 g Mąka pszenna
- 10 g Bułka tarta
- 10 g Olej słonecznikowy
- 200 g Ziemniaki gotowane

Kapusta czerwona z sokiem z cytryny i koperek

Składniki:

- 200 g Kapusta czerwona
- 5 g Koperek
- 5 g Sok z cytryny

Kapustę poszatkować, sparzyć wrzątkiem, doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem, wymieszać z koperkiem.

Podwieczorek

1,5 WW | 0,5 WBT

Brzoskwinia, migdały

Składniki:

- 150 g Brzoskwinia
- 10 g Migdały

Kolacja

2 WW | 2,5 WBT

Sałatka z mozzarellą i grzankami

Składniki:

- 50 g Chleb wieloziarnisty
- 20 g Rukola
- 150 g Pomidorki koktajlowe
- 50 g Mozzarella
- 10 g Oliwki
- 5 g Oliwa
- 3 g Ocet balsamiczny
- 1 g Bazylia

Chleb pokroić w kostkę, podpiec w piekarniku. Pomidory pokroić na połówki, mozzarellę w kostkę. Na talerzu ułożyć rukolę, mozzarellę, pomidorki, oliwki i grzanki. Skropić oliwą, udekorować bazylią.

— DZIEŃ 9 —

1500 kcal | 17 WW | 7,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,5 WBT

Jajko sadzone, pieczywo, warzywa, jogurt

Składniki:

- 50 g Jajko sadzone na 2 g masła
- 50 g Chleb żytni razowy
- 50 g Pomidor
- 5 g Sałata
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu

II Śniadanie

4 WW | 0,7 WBT

Kanapki z dżemem, marchew

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 7 g Masło
- 15 g Dżem truskawkowy niskosłodzony
- 100 g Marchew surowa krojona w słupki

Obiad

5 WW | 3 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

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

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Łosoś na parze, ryż długoziarnisty, brokuły

Składniki:

- 150 g Łosoś gotowany na parze, doprawiony solą, pieprzem i koperkiem
- 150 g Ryż długoziarnisty ugotowany
- 100 g Brokuły gotowany na parze

Podwieczorek

3 WW | 0,6 WBT

Musli z mlekiem i malinami

Składniki:

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

Kolacja

2 WW | 2 WBT

Parówki, pieczywo, pomidor

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 50 g Parówki z szynki
- 2 g Musztarda
- 50 g Pomidor

DZIEŃ 10

1550 kcal | 15 WW | 7,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą twarogową i warzywami

Składniki:

- 5 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 20 g Jogurt 2% tłuszczu
- 2 g Koperek
- 2 g Szczypiorek

Twaróg rozdrobnić, wymieszać z jogurtem, koperkiem, szczypiorkiem, solą i pieprzem.

- 50 g Papryka

II Śniadanie

5,5 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą z zielonego groszku, jogurt owocowy

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

Pasta:

100 g Groszek zielony ugotowany

5 g Oliwa

2 g Sok z cytryny

5 g Bazylia świeża

Groszek zmiksować z oliwą, bazylią, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

50 g Pomidor

150 g Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu

Obiad

4 WW | 3,5 WBT

Krem z pora

Składniki:

100 g Por

60 g Ziemniaki

5 g Oliwa

10 g Śmietanka 12%

Przyprawy: sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Pora posiekać, ziemniaki pokroić w kostkę. Warzywa udusić na oliwie, dolać 200 ml wody, gotować 30 minut, zmiksować i doprawić.

Roladka z kurczaka z pieczarkami i serem, kasza jęczmienna, sałata

Składniki:

150 g Kasza jęczmienna ugotowana

Roladka:

150 g Kurczak filet

10 g Ser Gouda

20 g Pieczarki

5 g Olej rzepakowy

5 g Natka pietruszki

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Filet kurczaka rozbić i doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Pieczarki posiekać i udusić na oleju z dodatkiem natki. Pieczarki wyłożyć na kurczaka, na wierzchu ułożyć plaster sera, zawinąć roladkę. Obsmażyć roladkę na oleju po smażeniu pieczarek, dolać niewielką ilość wody i dusić przez 20 minut.

Sałata z jogurtem

Składniki:

50 g Sałata

100 g Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Sałatę rozdrobnić, wymieszać z jogurtem, posolić.

Podwieczorek

1,5 WW | 1,2 WBT

Arbuz, orzechy włoskie

Składniki:

200 g Arbuz

20 g Orzechy włoskie

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

50 g	Chleb żytni razowy	50 g	Ogórek
5 g	Masło	5 g	Sałata
50 g	Jajko ugotowane na twardo		

— DZIEŃ 11 —

1620 kcal | 17 WW | 8 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

250 g	Chleb pszenny razowy graham	10 g	Ser Gouda
5 g	Masło	50 g	Pomidor

II Śniadanie

5 WW | 1,2 WBT

Kanapki z wędliną drobiową, gruszka

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham
7 g	Masło

- 15 g Indyk pierś pieczona
- 50 g Ogórek
- 150 g Gruszka

Obiad

5,5 WW | 3,5 WBT

Barszcz ukraiński

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Buraki
- 30 g Ziemniaki
- 10 g Fasola biała
- 5 g Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym

Składniki:

- 150 g Makaron razowy ugotowany
- 100 g Wołowina mielona
- 150 g Pomidory - przetarte
- 10 g Oliwa
- 10 g Cebula
- 3 g Czosnek

Przyprawy: sól, pieprz, bazylija suszona

Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na oliwie. Dodać mielone mięso i bazylię, obsmażyć. Dodać przetarte pomidory, dusić przez 30 minut. Doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

2,5 WW | 1 WBT

Sałatka owocowa z jogurtem i nasionami chia

Składniki:

100 g	Truskawki	10 g	Nasiona chia
100 g	Morele		
150 g	Jogurt 2% tłuszczu		

Nasiona chia wymieszać z jogurtem i odstawić na 15 minut. Owoce pokroić w kostkę, wymieszać z jogurtem.

Kolacja

2 WW | 1,5 WBT

Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami

Składniki:

50 g Chleb pszenny razowy graham

Pasta:

100 g Tuńczyk w sosie własnym

30 g Oliwki

Przyprawy: pieprz, zioła prowansalskie

Tuńczyk zmiksować z oliwą i ziołami, doprawić pieprzem.

50 g Papryka

5 g Rukola

— DZIEŃ 12 —

1460 kcal | 15,5 WW | 6,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 50 g Jajko gotowane na miękko
- 50 g Rzodkiewka
- 5 g Sałata

II Śniadanie

5 WW | 2 WBT

Tortilla z fetą i warzywami, banan

Składniki:

- 50 g Tortilla pełnoziarnista
- 30 g Ser typu „FETA”
- 10 g Roszponka
- 50 g Pomidorki koktajlowe
- 50 g Awokado
- 20 g Jogurt 2% tłuszczu

Awokado i pomidorki pokroić i wymieszać z jogurtem. Fetę pokroić w kostkę. Na tortilli ułożyć wszystkie składniki, zawinąć w rulon.

- 150 g Banan

Obiad

4,5 WW | 2 WBT

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

Schab w sosie własnym, kasza gryczana, mizeria

Składniki:

- 100 g Schab
- 5 g Olej rzepakowy
- 2 g Cebula

Przyprawy: sól, pieprz ziołowy

Cebulę posiekać. Mięso doprawić, obsmażyć na oleju z cebulą. Dolać niewielką ilość wody i dusić 20 minut.

- 150 g Kasza gryczana ugotowana

Mizeria ze śmietaną

Składniki:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 100 g Ogórek | 5 g Szczypiorek |
| 5 g Koperek | 20 g Śmietana 12% |

Ogórek zetrzeć na tarce, koperek i szczypiorek posiekać, wymieszać składniki ze śmietaną, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

2 WW | 0,6 WBT

Winogrona, orzechy nerkowca

Składniki:

- 120 g Winogrona
- 20 g Orzechy nerkowca

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

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

DZIEŃ 13

1700 kcal | 19,5 WW | 8 WBT

Śniadanie

2,5 WW | 2 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 150 g Serek twarogowy ziarnisty
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 7 g Masło
- 15 g Indyk pieczeń
- 50 g Papryka
- 10 g Sałata

Obiad

8,5 WW | 2,5 WBT

Zupa grochowa jarska

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 40 g Groch suchy
- 30 g Cebula
- 7 g Oliwa

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek

Warzywa pokroić i obsmażyć na oliwie. Dodać namoczony groch i 200 ml wody. Dodać liść laurowy i majeranek i gotować przez 50 minut, doprawić solą i pieprzem.

Ryż brązowy z jabłkami

Składniki:

- 150 g Jabłka
- 200 g Mleko krowie 2% tłuszczu
- 50 g Ryż brązowy suchy
- 5 g Cukier brązowy
- 5 g Masło

Przyprawy: szczypta cynamonu, szczypta imbiru

Formę do pieczenia posmarować masłem. Ryż ugotować na mleku z dodatkiem cukru. Jabłka obrać ze skórki, drobno pokroić i rozprażyć z cynamonem i imbirem. Do formy wyłożyć połowę ryżu, następnie masę jabłkową i drugą połowę ryżu. Piec w 180°C przez 30 minut.

Podwieczorek

3 WW | 1,5 WBT

Owsianka z jogurtem, migdałami i brzoskwiniami

Składniki:

- 15 g Płatki owsiane
- 20 g Migdały w płatkach
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 100 g Brzoskwinia

Płatki owsiane zalać wrzątkiem i odstawić na 15 minut. Brzoskwinie pokroić. Ostrożnie wymieszać płatki z jogurtem i brzoskwinia, posypać płatkami migdałów.

Kolacja

2,5 WW | 0,8 WBT

Kanapki z wędliną drobiową, sok pomidorowy

Składniki:

- 50 g Bułki grahamki
- 5 g Masło
- 10 g Indyk pieczeń
- 200 g Sok pomidorowy

— DZIEŃ 14 —

1490 kcal | 16 WW | 7 WBT

Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą z fasoli i warzywami

Składniki:

50 g Chleb pszenny razowy graham

Pasta:

60 g Fasola biała ugotowana

5 g Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek

Fasolę zmiksować z olejem i przyprawami.

50 g Ogórek kiszony

5 g Kielki rzodkiewki

II Śniadanie

4 WW | 1,5 WBT

Kanapki z pastą jajeczną i warzywami, truskawki

Składniki:

75 g Chleb pszenny razowy graham

7 g Masło

Pasta:

50 g Ser twarogowy chudy

50 g Jajko ugotowane na twardo

20 g Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Twaróg i jajko rozgnieść widelcem, wymieszać, połączyć z jogurtem, solą i pieprzem.

- 50 g Pomidorki koktajlowe
- 10 g Rukola
- 200 g Truskawki

Obiad

4 WW | 2,5 WBT

Rosół z kurczaka, makaron

Składniki:

- 300 g Rosół z kurczaka
- 100 g Marchew gotowana
- 60 g Makaron pszenny ugotowany

Udko kurczaka pieczone, kasza jęczmienna, kalafior

Składniki:

- 150 g Kasza jęczmienna ugotowana
- 150 g Kurczak udko bez skóry
- 2 g Olej rzepakowy

Udło wyciągnąć z rosółu, osuszyć, posmarować olejem i posypać ziołami prowansalskimi.

Zapiec w 200°C przez 10 minut.

- 100 g Kalafior gotowany

Podwieczorek

2,5 WW | 0,5 WBT

Koktajl z borówek amerykańskich

Składniki:

- 150 g Borówki amerykańskie
- 200 g Maślanka 0,5%
- 5 g Otręby pszenne

Kolacja

2 WW | 1,5 WBT

Sałatka śledziowa, pieczywo

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka

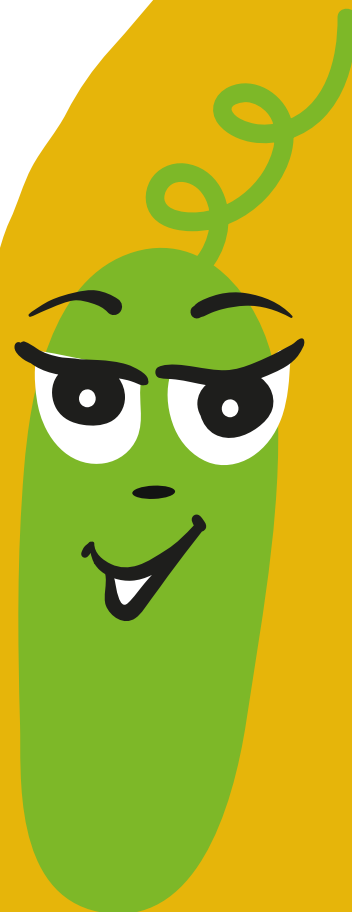
Sałatka:

- 50 g Śledź marynowany w occie (śledź, papryka, cebula, pomidor, rzodkiewka)
- 30 g Papryka
- 50 g Pomidor
- 50 g Rzodkiewka
- 5 g Cebula
- 1 g Koperek
- 5 g Olej rzepakowy

Śledzia i warzywa pokroić w równe kawałki, koperek posiekać. Wymieszać z oliwą, doprawić pieprzem.

Jesień-Zima

1400-1700 kcal



DZIEŃ 1

1450 kcal | 14,5 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

50 g	Chleb pszenny razowy graham	50 g	Papryka
5 g	Masło	5 g	Szpinak świeży
50 g	Ser twarogowy chudy		

II Śniadanie

4 WW | 1,2 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, kiwi

Składniki:

60 g	Chleb mieszany
5 g	Masło
10 g	Indyk gotowany
50 g	Pomidor
5 g	Kiełki rzodkiewki
100 g	Kiwi

Zupa pieczarkowa

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	30 g	Ziemniaki
50 g	Pieczarki	10 g	Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, liść laurowy

Bitki wołowe, kasza gryczana, surówka z kapusty

Składniki:

150 g	Kasza gryczana ugotowana
-------	--------------------------

Surówka z kapusty białej

Składniki:

100 g	Kapusta biała poszatkowana	2 g	Koperek posiekany
5 g	Oliwa	3 g	Sok z cytryny

Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

Bitki wołowe

Składniki:

150 g	Wołowina	5 g	Mąka pszenna
10 g	Cebula	5 g	Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Mięso rozbić na cienki plaster, doprawić majerankiem i pieprzem. Oprószyć mąką, obsmażyć z obu stron na oleju z dodatkiem cebuli. Dolać niewielką ilość wody, dusić do miękkości, doprawić solą.

Podwieczorek

2 WW | 0,5 WBT

Mandarynki z jogurtem i migdałami

Składniki:

- 100 g Mandarynki
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 20 g Migdały

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło
- 30 g Pieczony filet kurczaka
- 50 g Ogórek kiszony
- 5 g Sałata

DZIEŃ 2

1590 kcal | 17,5 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 50 g Jajko ugotowane na twardo
- 50 g Pomidor

II Śniadanie

6 WW | 1,3 WBT

Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami, pomarańcza

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy

Pasta:

- 80 g Ciecierzycy ugotowanej
- 5 g Oliwa
- 5 g Cebulka dymka

Ciecierzycę zmiksować z oliwą i wymieszać z posiekaną cebulką. Doprawić solą i pieprzem.

- 10 g Sałata lodowa
- 100 g Pomarańcza

Zupa jarzynowa

Składniki:

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

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Filet z indyka duszony z warzywami, ryż brązowy

Składniki:

- 150 g Ryż brązowy

Indyk z warzywami:

- 150 g Indyk pierś
- 100 g Brokuły
- 50 g Kukurydza konserwowa
- 10 g Oliwa

Przyprawy: sól, pieprz, estragon

Mięso doprawić solą, pieprzem i estragonem. Obsmażyć na oliwie, dodać brokuł i kukurydzę. Dusić przez 15 minut.

Podwieczorek

3,5 WW | 1,2 WBT

Sałatka owocowa z jogurtem

Składniki:

- 50 g Ananas
- 50 g Banan
- 100 g Jabłko
- 100 g Jogurt 2% tłuszczu
- 5 g Otręby pszenne

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 50 g Serek twarogowy ziarnisty
- 50 g Papryka

DZIEŃ 3

1500 kcal | 17 WW | 7 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 1 WBT

Owsianka z gruszką

Składniki:

- 30 g Płatki owsiane
- 200 g Mleko krowie 2% tłuszczu
- 100 g Gruszka
- 5 g Siemię lniane

II Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 10 g Szyńka drobiowa
- 50 g Papryka
- 10 g Sałata

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

Mintaj duszony, ziemniaki, surówka z porów

Składniki:

- 200 g Ziemniaki ugotowane

Ryba:

- 150 g Mintaj
- 5 g Masło

Rybę doprawić solą i pieprzem, udusić z dodatkiem masła i odrobiny wody.

Surówka z porów z jabłkami

Składniki:

- 50 g Por
- 50 g Jabłko bez skórki
- 50 g Jogurt 2% tłuszczu

Pora drobno posiekać, jabłko utrzeć. Wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

2 WW | 1,2 WBT

Winogrona, orzechy laskowe

Składniki:

- 120 g Winogrona
- 20 g Orzechy laskowe

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Tosty z mozzarellą i pomidorem

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 50 g Mozzarella
- 50 g Pomidor

Mozzarellę i pomidory pokroić w plastry, ułożyć na pieczywie. Zapiec.

— DZIEŃ 4 —

1500 kcal | 16 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,5 WBT

Jajecznica, pieczywo, warzywa

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 100 g Jajecznica z 2 jaj
- 50 g Pomidor
- 2 g Szcypiorek

II Śniadanie

3 WW | 2 WBT

Kanapki z pastą z awokado i soczewicy, warzywa

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka

Pasta:

- 60 g Soczewica zielona ugotowana
- 100 g Awokado
- 5 g Natka pietruszki
- 3 g Sok z cytryny

Soczewicę zmiksować z awokado, natką, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

- 10 g Sałata lodowa

Obiad

4,5 WW | 2 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

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

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

Makaron razowy z twarogiem, marchew

Składniki:

- 150 g Makaron razowy świderki ugotowany
- 100 g Ser twarogowy chudy
- 5 g Masło

Ser rozkruszyć, posypać nim ugotowany makaron. Polać stopionym masłem.

- 100 g Marchew surowa słupek

Podwieczorek

3,5 WW | 0,5 WBT

Koktajl z mango i jogurtu

Składniki:

- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 100 g Mango
- 15 g Płatki owsiane

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło

Pasta:

- 50 g Tuńczyk w sosie własnym
- 10 g Oliwki
- 3 g Szczypiorek

Tuńczyka zmiksować z oliwkami, wymieszać ze szczypiorkiem, doprawić pieprzem.

- 50 g Pomidor

DZIEŃ 5

1700 kcal | 18 WW | 9 WBT

Śniadanie

2 WW | 0,7 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 10 g Szyńka drobiowa
- 50 g Ogórek kiszony

II Śniadanie

4 WW | 2,3 WBT

Kanapki z serem, mandarynki, orzechy włoskie

Składniki:

75 g	Chleb żytni razowy	50 g	Papryka
5 g	Masło	100 g	Mandarynki
10 g	Ser Gouda	20 g	Orzechy włoskie

Obiad

6 WW | 3,5 WBT

Zupa z brokułów

Składniki:

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

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Pulpety drobiowe, kasza gryczana, buraki, ogórek kiszony

Składniki:

150 g	Mięso mielone z indyka
10 g	Bułka tarta
20 g	Jajko
5 g	Oliwa
10 g	Jogurt naturalny
2 g	Pietruszka natka

Przyprawy: sól, pieprz, rozmaryn

Mięso, bułkę, jajko i przyprawy wymieszać. Uformować pulpety. Obsmażyć je na oliwie, następnie dolać niewielką ilość wody i dusić. Zabielić jogurtem, posypać natką pietruszki.

- 150 g Kasza gryczana ugotowana
- 100 g Buraki gotowane utarte, z sokiem z cytryny i koperkiem
- 50 g Ogórek kiszony

Podwieczorek

4 WW | 1 WBT

Ciasto drożdżowe, jogurt

Składniki:

- 150 g Jogurt 2% tłuszczu
- 50 g Ciasto drożdżowe

Kolacja

2 WW | 1,2 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 50 g Jajko ugotowane na miękko
- 50 g Pomidor
- 5 g Sałata

— DZIEŃ 6 —

1500 kcal | 16 WW | 7,5 WBT

Śniadanie

3 WW | 1 WBT

Kanapki z powidłami, kawa zbożowa z mlekiem

Składniki:

50 g	Chleb pszenny razowy graham	5 g	Powidła śliwkowe
5 g	Masło	5 g	Siemię lniane

Chleb posmarować masłem i powidłami, posypać siemieniem lnianym.

100 g	Kawa zbożowa
100 g	Mleko krowie 2% tłuszczu

II Śniadanie

4 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową, sok pomidorowy

Składniki:

75 g	Chleb pszenny razowy graham	10 g	Salata
7 g	Masło	300 g	Sok pomidorowy
15 g	Połudwica drobiowa		

Obiad

4 WW | 2,5 WBT

Kapuśniak z kapusty kiszonej

Składniki:

100 g Kapusta kiszona 20 g Cebula

30 g Kielbasa szynkowa z indyka

50 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Jajka sadzone, ziemniaki, marchewka z groszkiem

Składniki:

200 g Ziemniaki ugotowane 100 g Jajka sadzone 2 szt. na 3 g masła

Marchewka z groszkiem duszona na wodzie

Składniki:

50 g Marchew 50 g Groszek konserwowy

Przyprawy: sól, pieprz

Podwieczorek

1,5 WW | 0,7 WBT

Pieczone jabłko, jogurt

Składniki:

150 g Jabłko 20 g Orzechy włoskie

10 g Rodzynki 150 g Jogurt 2% tłuszczu

Z jabłka wydrążyć gniazdo nasienne, wsypać rodzynki i posiekane orzechy. Piec w 180°C przez 20 minut.

Kolacja

2 WW | 1 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb pszenny razowy graham
- 50 g Śledź w pomidorach
- 5 g Sałata lodowa

— DZIEŃ 7 —

1600 kcal | 17,5 WW | 8 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 50 g Ser twarogowy chudy
- 50 g Papryka

II Śniadanie

4 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, kiwi

Składniki:

- 75 g Chleb żytni razowy
- 7 g Masło
- 100 g Kiwi
- 15 g Polędwica drobiowa
- 10 g Sałata lodowa

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

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

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Kurczak gotowany w jarzynach, ryż długoziarnisty, buraki pieczone

Składniki:

150 g	Ryż długoziarnisty ugotowany		
-------	------------------------------	--	--

Kurczak:

150 g	Kurczak pierś	50 g	Fasolka szparagowa
100 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	5 g	Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, liść laurowy

Mięso pokroić w paski, doprawić solą i pieprzem. Włoszczyznę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Fasolkę pokroić na krótsze kawałki. Warzywa poddusić na oleju z dodatkiem majeranku i liścia laurowego, dodać kurczaka i dusić jeszcze przez 20 minut.

Buraki pieczone

Składniki:

100 g	Buraki	2 g	Sok z cytryny
2 g	Koperek		

Buraki upiec w skórkach, obrać, zetrzeć na tarce, wymieszać z posiekany koperekiem i sokiem z cytryny.

Podwieczorek

2,5 WW | 2 WBT

Budyń waniliowy, orzechy laskowe

Składniki:

- 150 g Budyń waniliowy na mleku 2%, przyrządzony wg przepisu na opakowaniu
- 20 g Orzechy laskowe

Kolacja

3 WW | 1,7 WBT

Sałatka z jajkiem, pieczywo

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 50 g Jajko ugotowane na twardo
- 100 g Brokuły gotowane
- 30 g Kukurydza konserwowa
- 50 g Pomidor
- 2 g Szcypiorek
- 10 g Majonez

Jajko, brokuła i pomidora pokroić w kostkę, połączyć z kukurydzą, posiekany szczypiorkiem i majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

DZIEŃ 8

1450 kcal | 15,5 WW | 7,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 0,5 WBT

Tosty z serem i warzywami

Składniki:

- 550 g Chleb pszenny razowy graham
- 10 g Ser Edamski
- 50 g Pomidor
- 5 g Sałata

II Śniadanie

7 WW | 1,3 WBT

Tortilla z kurczakiem i warzywami, winogrona

Składniki:

- 75 g Tortilla pełnoziarnista
- 50 g Kurczak pierś
- 50 g Papryka
- 50 g Kukurydza konserwowa
- 50 g Jogurt 2% tłuszczu

Kurczaka posypać ziołami prowansalskimi, solą, pieprzem i usmażyć bez tłuszczu na ruszcie. Paprykę pokroić w paseczki. Na tortilli ułożyć kurczaka, paprykę, kukurydzę, połączyć jogurtem. Zwinąć tortillę w rulon.

- 120 g Winogrona

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

Gołąbki

Składniki:

- 50 g Kapusta biała
- 150 g Ryż długoziarnisty ugotowany
- 100 g Szyńka wieprzowa mielona
- 10 g Cebula
- 5 g Olej słonecznikowy
- 100 g Sok pomidorowy zagęszczony

Przyprawy: sól, pieprz, suszona bazylija, liść laurowy

Cebulę zeszklić na oleju, wymieszać z mięsem i ryżem. Masę doprawić solą i pieprzem. Zawinąć w liście kapusty. Udusić w niewielkiej ilości wody.

Zagęszczony sok z pomidorów (passata) doprowadzić do wrzenia, dodać liść laurowy, bazylię, sól i pieprz, gotować 15 minut.

Podwieczorek

1 WW | 1 WBT

Grejpfrut, migdały

Składniki:

100 g Grejpfrut

20 g Migdały

Kolacja

2 WW | 1,3 WBT

Grahamka, sałatka z fetą

Składniki:

50 g Bułka grahamka

Sałatka:

30 g Ser typu „FETA”

50 g Pomidorki koktajlowe

50 g Ogórek

10 g Sałata

5 g Oliwa

2 g Sok z cytryny

Fetę i ogórka pokroić w kostkę, pomidorki na połówki. Sałatę podzielić na kawałki. Na talerzu ułożyć sałatę, warzywa i fetę, skropić oliwą i sokiem z cytryny.

— DZIEŃ 9 —

1550 kcal | 18 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 50 g Serek twarogowy ziarnisty
- 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 pieczeń
- 50 g Ogórek kiszony
- 5 g Rukola

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

Dorsz w panierce z płatków owsianych, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej

Składniki:

- 100 g Filet z dorsza
- 20 g Płatki owsiane błyskawiczne
- 20 g Jajko
- 10 g Olej rzepakowy

Rybę doprawić solą i pieprzem, obtoczyć w roztrzepanym jajku, a następnie w płatkach. Usmażyć na oleju.

- 200 g Ziemniaki ugotowane

Surówka z kapusty kiszonej

Składniki:

- 100 g Kapusta kiszona
- 5 g Koperek posiekany
- 3 g Miód

Podwieczorek

4,5 WW | 1,2 WBT

Owsianka ze śliwkami

Składniki:

- 30 g Płatki owsiane
- 200 g Mleko krowie 2% tłuszczu
- 100 g Śliwki
- 5 g Nasiona chia

Płatki ugotować na mleku, dodać nasiona chia, odstawić na 15 minut. Śliwki pokroić i ułożyć na wierzchu.

Kolacja

3,5 WW | 0,8 WBT

Kanapki z pastą z fasoli i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy

Pasta:

- 60 g Fasola czerwona ugotowana
- 5 g Oliwa

Przyprawy: szczypta chilli i kuminu mielonego, sól

Fasolę zmiksować z dodatkiem oliwy i przypraw.

- 50 g Papryka
- 5 g Kiełki rzodkiewki

— DZIEŃ 10 —

1450 kcal | 16,5 WW | 7 WBT

Śniadanie

2,5 WW | 1 WBT

Tost z jajkiem i szpinakiem, sok pomidorowy

Składniki:

- 50 g Chleb wieloziarnisty
- 50 g Jajko sadzone na 2 g masła
- 10 g Szpinak świeży
- 200 g Sok pomidorowy

II Śniadanie

5 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną wieprzową i warzywami, banan

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 5 g Masło
- 10 g Schab pieczony
- 5 g Sałata
- 50 g Pomidor
- 150 g Banan

Obiad

5 WW | 3,3 WBT

Zupa z fasoli szparagowej

Składniki:

100 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	50 g	Fasolka szparagowa
60 g	Ziemniaki	20 g	Por

Przyprawy: lubczyk, sól, pieprz.

Indyk duszony, kasza gryczana biała, brukselka

Składniki:

150 g	Indyk pierś
10 g	Olej rzepakowy

Przyprawy: tymianek, sól, pieprz

Mięso doprawić, obsmażyć na oleju, dolać niewielką ilość wody i dusić przez 20 minut.

150 g	Kasza gryczana biała ugotowana
50 g	Brukselka ugotowana

Podwieczorek

2,5 WW | 0,5 WBT

Koktajl truskawkowy

Składniki:

200 g	Maślanka 0,5% tłuszczu
100 g	Truskawki mrożone
15 g	Daktyl
10 g	Otręby pszenne

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

2 WW | 1,3 WBT

Kanapki z pastą z twarogu i warzywami

Składniki:

50 g Chleb wieloziarnisty 5 g Masło

Pasta:

50 g Ser twarogowy chudy 2 g Szczypiorek

20 g Jogurt 2% tłuszczu 2 g Koperek

Twaróg rozdrobnić, wymieszać z jogurtem, posiekanym koperkiem, szczypiorkiem, solą i pieprzem.

50 g Pomidor

— DZIEŃ 11 —

1650 kcal | 17,5 WW | 8,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

50 g Chleb żytni razowy 10 g Polędwica z kurczaka

5 g Masło 50 g Papryka

II Śniadanie

6,5 WW | 2,5 WBT

Placuszki owsiane, surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

100 g	Mleko krowie 2%	15 g	Mąka pszenna razowa
50 g	Płatki owsiane	20 g	Słonecznik
50 g	Jajko		

Olej do posmarowania patelni.

Płatki namoczyć na 15 minut w mleku. Masę wymieszać z jajkiem, mąką i ziarnami słonecznika. Rozgrzać patelnię, lekko posmarować ją olejem. Masę nakładać łyżką, smażyć placki z obu stron.

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki:

100 g	Marchew	5 g	Sok z cytryny
100 g	Jabłko		

Marchew i jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wymieszać z sokiem z cytryny.

Obiad

5 WW | 3,2 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

Łosoś pieczony, ziemniaki, brokuł

Składniki:

- 150 g Łosoś filet pieczony, doprawiony solą i pieprzem
- 200 g Ziemniaki ugotowane
- 100 g Brokuły ugotowane

Podwieczorek

2 WW | 0,5 WBT

Mandarynki, jogurt

Składniki:

- 100 g Mandarynki
- 150 g Jogurt 2% tłuszczu

Kolacja

2 WW | 1,2 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 50 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 50 g Jajko gotowane na miękko
- 50 g Pomidor
- 5 g Kielki rzodkiewki

— DZIEŃ 12 —

1520 kcal | 18 WW | 7 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,2 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

50 g Bułka grahamka

5 g Masło

50 g Ser twarogowy półtłusty

50 g Pomidor

II Śniadanie

2 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

50 g Bułka grahamka

5 g Masło

10 g Szynka drobiowa gotowana

50 g Ogórek

5 g Rukola

Obiad

8 WW | 2,7 WBT

Rosół z kurczaka z makaronem i mięsem

Składniki:

300 g Rosół z kurczaka

50 g Mięso z podudzia kurczaka

80 g Makaron pszenny ugotowany

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Ryż z ciecierzycą i warzywami

Składniki:

150 g	Ryż brązowy ugotowany	50 g	Seler
90 g	Ciecierzycza ugotowana	15 g	Koncentrat pomidorowy
50 g	Marchew	100 g	Rosół
50 g	Pietruszka	10 g	Olej rzepakowy

Przyprawy: zioła prowansalskie, pieprz, sól

Warzywa wyciągnąć z rosółu, pokroić w kostkę. Ciecierzycę podgrzać z dodatkiem rosółu i koncentratu pomidorowego, dodać warzywa i zagrząć całość. Ryż obsmażyć krótko na oleju z dodatkiem ziół prowansalskich, wyłożyć na talerz. Na ryżu ułożyć mieszankę warzywną z ciecierzycą. Posypać solą i pieprzem.

Podwieczorek

2,5 WW | 1 WBT

Pomarańcza z migdałami i jogurtem

Składniki:

150 g	Pomarańcza	150 g	Jogurt 2% tłuszczu
10 g	Migdały		

Pomarańczę pokroić, wymieszać z jogurtem i migdałami.

Kolacja

3,5 WW | 1 WBT

Sałatka z jajkiem i grzankami

Składniki:

50 g	Chleb żytni razowy	20 g	Roszponka
------	--------------------	------	-----------

50 g Jogurt 2% tłuszczu

50 g Papryka

50 g Jajko ugotowane na twardo

50 g Kukurydza konserwowa

Chleb pokroić w kostkę i piec w piekarniku w temperaturze 220°C przez 2-3 minuty. Paprykę pokroić w kostkę. Na talerzu ułożyć roszkę, paprykę, kukurydzę i jajko podzielone na ćwiartki. Posypać sałatkę grzankami i połączyć jogurtem z dodatkiem soli i pieprzu.

— DZIEŃ 13 —

1480 kcal | 17,5 WW | 6,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,1 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

50 g Chleb pszenny razowy graham

5 g Masło

10 g Ser Gouda

5 g Sałata lodowa

50 g Pomidor

II Śniadanie

4,5 WW | 1,5 WBT

Kanapki z pastą z pieczarek i soczewicy z warzywami, gruszka

Składniki:

50 g Chleb pszenny razowy graham

Pasta:

50 g Pieczarki

60 g Soczewica ugotowana

10 g Oliwa

2 g Koperek

Pieczarki pokroić, usmażyć na oliwie z dodatkiem soli i pieprzu. Wymieszać ze zmiksowaną soczewicą i posiekany koperkiem.

50 g Papryka

100 g Gruszka

Obiad

6 WW | 2 WBT

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)

20 g Por

50 g Buraki

100 g Ziemniaki

Przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

Włoszczyznę i buraki zetrzeć na tarce, pora pokroić w plasterki. Dodać przyprawy, ugotować zupę. Podawać z ugotowanymi osobno ziemniakami.

Indyk pieczony, kasza orkiszowa, ogórek kiszony

Składniki:

150 g Indyk filet

5 g Olej rzepakowy

Mięso doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Posmarować olejem, piec w temperaturze 180°C przez 20 minut.

150 g Kasza orkiszowa ugotowana

50 g Ogórek kiszony

Podwieczorek

3 WW | 0,7 WBT

Płatki owsiane z jogurtem i śliwkami suszonymi

Składniki:

150 g	Jogurt 2% tłuszczu	15 g	Płatki owsiane
15 g	Śliwki suszone		

Płatki zalać wrzątkiem i odstawić na 10 minut do ostudzenia. Śliwki posiekać i wymieszać z płatkami i jogurtem.

Kolacja

2 WW | 1,2 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

50 g	Chleb pszenny razowy graham	50 g	Pomidorki koktajlowe
5 g	Masło	5 g	Rukola
50 g	Tuńczyk w sosie własnym		

DZIEŃ 14

1600 kcal | 17 WW | 7,5 WBT

Śniadanie

2 WW | 1,5 WBT

Kanapki z pastą jajeczną i warzywami

Składniki:

50 g Chleb żytni razowy

5 g Masło

Pasta:

50 g Jajko ugotowane na twardo

5 g Majonez

2 g Szcypiorek

Jajko rozgnieść widelcem, wymieszać z majonezem, posiekanym szczypiorkiem, solą i pieprzem.

50 g Pomidorki koktajlowe

II Śniadanie

4 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, jabłko

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

7 g Masło

15 g Polędwica drobiowa

50 g Ogórek

5 g Sałata

150 g Jabłko

Zupa krem z dyni

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka)
- 150 g Dynia
- 20 g Cebula
- 5 g Oliwa

Przyprawy: lubczyk, mielona papryka, sól, pieprz

Cebulę posiekać i zeszklić na oliwie. Dodać warzywa pokrojone w kostkę, przyprawy i 200 ml wody. Po ugotowaniu zmiksować.

Burger, ryż długoziarnisty, warzywa

Składniki:

- 150 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Burger:

- 100 g Wołowina mielona
- 20 g Jajko
- 2 g Oliwa do smażenia

Przyprawy: sól, pieprz, mielona kolendra, ¼ łyżeczki musztardy

Mięso doprawić, uformować burgera, usmażyć na rozgrzanej patelni posmarowanej oliwą.

- 100 g Kukurydza w kolbie
- 50 g Pomidor
- 30 g Ogórek kiszony
- 5 g Sałata

Podwieczorek

3 WW | 1,2 WBT

Musli z jogurtem

Składniki:

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

Kolacja

2 WW | 1,2 WBT

Mozzarella z pomidorem, pieczywo

Składniki:

- 50 g Bułka grahamka
- 50 g Mozzarella
- 100 g Pomidor
- 2 g Bazylia świeża
- 5 g Oliwa

Mozzarellę i pomidora pokroić na plastry. Ułożyć na talerzu naprzemiennie, skropić oliwą, posypać bazylią, doprawić solą i pieprzem.



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 978-83-959929-8-8



9 788395 992988