

PORADNIK

dla osób z cukrzycą typu I

w przeliczeniu na 2200-2500 kcal

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



PORADNIK

dla osób

z cukrzycą typu I

w przeliczeniu na 2200-2500 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 978-83-959948-0-7

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 2200-2500 kcal wiosna–lato	20
Jadłospisy 2200-2500 kcal jesień–zima	58
Notatnik	97

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 **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. Dobbwe 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 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</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, siemę 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

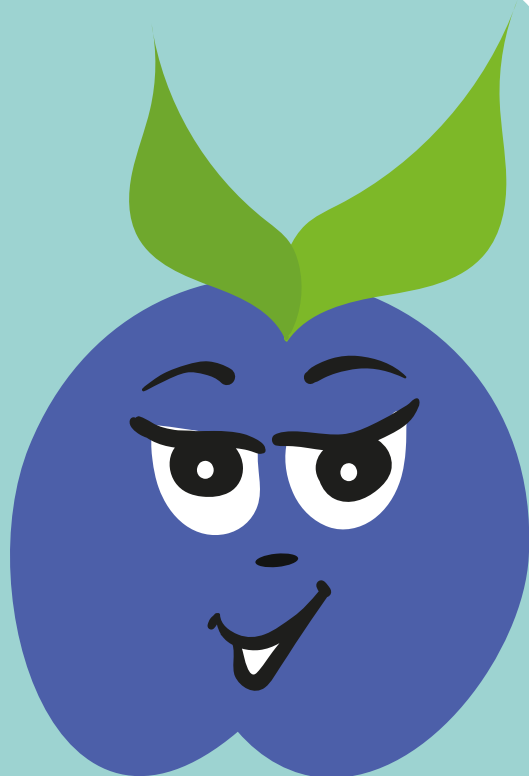
wędliny zawierające sztuczne dodatki, smalec, margaryny twarde

napoje energetyczne, chipsy i chrupki kupne

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

Wiosna-Lato

2200-2500 kcal



— DZIEŃ 1 —

2300 kcal | 24 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 1,5 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

- 100 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 70 g Ser twarogowy chudy
- 2 g Szczypiorek
- 50 g Papryka

II Śniadanie

5 WW | 2,2 WBT

Kanapki z wędliną drobiową, truskawki

Składniki:

- 100 g Chleb pszenny razowy graham
- 7 g Masło
- 20 g Połędwica drobiowa
- 70 g Pomidor
- 10 g Sałata
- 20 g Migdały
- 150 g Truskawki

Obiad

7,5 WW | 4 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

- 150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Fasola szparagowa
- 50 g Brukselka
- 50 g Ziemniaki
- 20 g Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

Ryba po grecku, ziemniaki

Składniki:

- 150 g Filety z dorsza
- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 50 g Cebula
- 20 g Koncentrat pomidorowy
- 5 g Natka pietruszki
- 5 g Mąka pszenna
- 10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, papryka słodka

Rybę doprawić solą i pieprzem, usmażyć na oleju i przełożyć na talerz. Na tym samym oleju podsmażyć pokrojoną w piórka cebulę i włoszczyznę. Dodać koncentrat pomidorowy, liść laurowy i ziele angielskie. Dusić przez 20 minut. Do warzyw dodać usmażoną rybę. Dusić jeszcze przez kilka minut, posypać natką pietruszki.

- 300 g Ziemniaki ugotowane

Podwieczorek

4 WW | 2 WBT

Owoce leśne z jogurtem i migdałami

Składniki:

- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 30 g Płatki owsiane
- 10 g Migdały
- 100 g Maliny
- 100 g Czarne jagody

Owoce polać jogurtem, posypać pokruszonymi migdałami.

Kolacja

3,5 WW | 2 WBT

Pieczycwo z masłem, sałatka z jajek i warzyw

Składniki:

- 75 g Chleb pszenny razowy graham
- 5 g Masło

Sałatka:

- 50 g Pomidor
- 15 g Roszponka
- 100 g Pomidor
- 100 g Jajka ugotowane na twardo 2 szt.
- 50 g Jogurt 2% tłuszczu

Jajka, pomidora i paprykę pokroić w kostkę, wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem.

DZIEŃ 2

2470 kcal | 26,5 WW | 12,5 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 1,8 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	100 g	Serek twarogowy ziarnisty
7 g	Masło	70 g	Pomidor

II Śniadanie

5,5 WW | 2,6 WBT

Kanapki z wędliną wieprzową i warzywami, borówki amerykańskie, orzechy laskowe

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	20 g	Orzechy laskowe
7 g	Masło	150 g	Borówki amerykańskie
20 g	Szynka wieprzowa gotowana	50 g	Rzodkiewka
10 g	Salata		

Obiad

9,5 WW | 4,5 WBT

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
70 g	Przecier pomidorowy

20 g Por

80 g Makaron pszenny ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Indyk pieczony, ryż długoziarnisty, buraki, ogórki kiszone

Składniki:

250 g Ryż długoziarnisty ugotowany

10 g Oliwa

200 g Indyk pierś

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek

Mięso doprawić solą, pieprzem, tymiankiem, posmarować oliwą. Piec w temperaturze 180°C 30 minut.

Buraki

Składniki:

150 g Buraki ugotowane

5 g Sok z cytryny

5 g Koperek

Buraki zetrzeć, wymieszać z posiekanym koperkiem i sokiem z cytryny. Doprawić solą i pieprzem.

100 g Ogórki kiszone

Podwieczorek

4 WW | 1,7 WBT

Owsianka z brzoskwinią i słonecznikiem

Składniki:

200 g Jogurt 2% tłuszczu

150 g Brzoskwinia

30 g Płatki owsiane

20 g Słonecznik

Płatki zalać wrzątkiem i odstawić na 15 minut. Ostrożnie wymieszać z jogurtem i pokrojoną w kostkę brzoskwinią. Posypać słonecznikiem.

Kolacja

3 WW | 1,7 WBT

Sałatka z tuńczykiem, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

Sałatka:

100 g Tuńczyk w sosie własnym

50 g Ogórek

20 g Sałata

5 g Oliwa

100 g Pomidorki koktajlowe

3 g Musztarda

Tuńczyka rozdrobnić, pomidorki pokroić na połówki, ogórka w półplasterki, sałatę podzielić na mniejsze części. Na talerzu ułożyć sałatę, tuńczyka, pomidorki, ogórki. Z oliwy, musztardy i 5 ml wody zrobić sos. Skropić sałatkę sosem.

DZIEŃ 3

2400 kcal | 23,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

5 WW | 1 WBT

Kanapki z pastą z ciecierzycy i warzywami

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

Pasta:

90 g Ciecierzycy

5 g Oliwa

5 g Szcypiorek

Ciecierzycę zmiksować z oliwą, wymieszać z solą, pieprzem i szczypiorkiem.

50 g Papryka

5 g Kiełki lucerny

II Śniadanie

5 WW | 1,2 WBT

Tortilla z wędliną drobiową i warzywami, jabłko

Składniki:

75 g Tortilla razowa

30 g Kukurydza konserwowa

20 g Polędwica drobiowa

30 g Jogurt 2% tłuszczu

50 g Pomidor

10 g Słonecznik

10 g Rukola

Polędwicę pokroić na paseczki, pomidora w kostkę. Na tortilli ułożyć rukolę, pomidory, kukurydzę, wędlinę, słonecznik i jogurt. Zawinąć tortillę w rulon.

150 g Jabłko

Obiad

7 WW | 6 WBT

Zupa z brokułów

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)

100 g Brokuły

30 g Por

60 g Ziemniaki

3 g Oliwa

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, majeranek

Kasza jęczmienna, polędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym, kapusta kiszona

Składniki:

250 g Kasza jęczmienna ugotowana

Polędwiczki:

150 g Polędwiczki wieprzowe

7 g Olej rzepakowy

150 g Pieczarki

30 g Śmietana 12% tłuszczu

20 g Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, rozmaryn

Cebulę posiekać, podsmażyć na oleju. Polędwiczki pokroić na cienkie plastry, każdy z nich lekko spłaszczyć dłonią, doprawić pieprzem i rozmarynem. Polędwiczki obsmażyć z obu stron. Pieczarki utrzeć na tarce, dodać do polędwiczek z cebulą, dolać śmietanę rozprowadzoną niewielką ilością wody. Doprowadzić do wrzenia i dusić aż mięso zmięknie. Doprawić solą.

150 g Kapusta kiszona

Podwieczorek

3,5 WW | 2 WBT

Koktajl malinowo-bananowy, migdały

Składniki:

200 g Jogurt 2% tłuszczu

100 g Maliny

100 g Banan

5 g Otręby pszenne

Banana pokroić w plasterki, zmiksować z dodatkiem malin, jogurtu i otrąb.

20 g Migdały

Kolacja

3 WW | 2 WBT

Sałatka z jajkiem, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

Sałatka:

30 g Szpinak świeży

50 g Pomidor

100 g Jajka ugotowane na twardo 2 szt.

2 g Szcypiorek

50 g Papryka

3 g Sok cytrynowy

7 g Oliwa

Jajka pokroić na ćwiartki, paprykę i pomidora w kostkę, szcypiorek posiekać. Na talerzu ułożyć listki szpinaku, pomidory, paprykę, jajka, posypać szcypiorkiem. Skropić oliwą i sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.

DZIEŃ 4

2370 kcal | 23,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 1,7 WBT

Jajecznica, warzywa, pieczywo

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

100 g Jajecznica z 2 jaj na 2 g masła

100 g Ogórek

II Śniadanie

5,5 WW | 2,8 WBT

Kanapki z serem i warzywami, morele, orzechy nerkowca

Składniki:

100 g	Bułki grahamki	10 g	Sałata
7 g	Masło	150 g	Morela
20 g	Ser Gouda	20 g	Orzechy nerkowca
50 g	Rzodkiewka		

Obiad

7,5 WW | 4 WBT

Zupa kalafiorowa

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	50 g	Kalafior
20 g	Por	60 g	Ziemniaki

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Filet z kurczaka duszony, ziemniaki, fasolka szparagowa

Składniki:

300 g Ziemniaki ugotowane

Kurczak duszony:

200 g	Kurczak pierś
10 g	Oliwa
3 g	Czosnek
7 g	Mąka pszenna
20 g	Śmietana 12%

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Piers karczaka przeciąć wzdłuż na pół, doprawić solą, pieprzem i ziołami. Obtoczyć w mące i obsmażyć z obu stron na oliwie, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Dolać niewielką ilość wody i dusić przez 15 minut. Zabielić śmietaną, ewentualnie ponownie doprawić solą i pieprzem.

150 g Fasola szparagowa ugotowana

Podwieczorek

3,5 WW | 1,3 WBT

Musli z mlekiem, poziomki

Składniki:

40 g Musli z rodzynkami i orzechami 100 g Poziomki
200 g Mleko krowie 2% tłuszczu

Kolacja

3 WW | 2 WBT

Sałatka z fetą, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

Sałatka:

30 g Ser typu „FETA”	10 g Cebula
15 g Sałata	20 g Oliwki
100 g Pomidorki koktajlowe	5 g Oliwa
50 g Papryka	5 g Sok z cytryny

Przyprawy: oregano świeże lub suszone

Fetę pokruszyć, pomidorki pokroić na połówki, paprykę w krótkie paski. Cebulę posiekać w półplasterki i namoczyć na kilka minut w occie winnym. Sałatę podzielić na mniejsze kawałki. Na talerzu ułożyć sałatę, paprykę, pomidory, oliwki, fetę, cebulę. Skropić oliwą i sokiem z cytryny. Posypać oregano.

— DZIEŃ 5 —

2290 kcal | 22,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 1,3 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

- 100 g Chleb żytni razowy
- 5 g Masło
- 20 g Indyk pieczony
- 50 g Papryka
- 50 g Ogórek kiszony

II Śniadanie

4 WW | 2,5 WBT

Tortilla z mozzarellą i warzywami, truskawki, migdały

Składniki:

- 75 g Tortilla razowa
- 50 g Mozzarella
- 50 g Pomidor
- 10 g Roszponka
- 10 g Oliwki

Pomidora i mozzarellę pokroić w kostkę. Na tortilli ułożyć roszponkę, pomidory, paprykę, oliwki i mozzarellę. Zwinąć tortillę w rulon.

- 20 g Migdały
- 200 g Truskawki

Obiad

5 WW | 4 WBT

Barszcz ukraiński, pieczywo

Składniki:

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

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

50 g Chleb żytni razowy

Omlet z groszkiem, sałatka z papryki i pomidorów

Składniki:

100 g	Groszek zielony
10 g	Cebula
150 g	Jajka 3 szt.
5 g	Masło
20 g	Mąka pszenna
100 g	Mleko krowie 2% tłuszczu

Jajka roztrzepać, połączyć z mąką i mlekiem, dodać sól i pieprz. Cebulę posiekać, podsmażyć na maśle, wlać masę jajeczną i dodać groszek. Smażyć omlet z obu stron.

Sałatka z papryki i pomidorów

Składniki:

100 g	Pomidory
50 g	Papryka
5 g	Szczypiorek

Pomidory i paprykę pokroić w kostkę, wymieszać ze szczypiorkiem, solą i pieprzem.

Podwieczorek

5 WW | 2,5 WBT

Płatki orkiszowe z jogurtem, migdałami i winogronami

Składniki:

200 g	Jogurt 2% tłuszczu	120 g	Winogrona
30 g	Płatki orkiszowe	20 g	Migdały

Płatki zalać wrzątkiem i odstawić na 15 minut. Wymieszać z jogurtem i winogronami, posypać pokruszonymi migdałami.

Kolacja

3,5 WW | 1,7 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb żytni razowy	10 g	Salata
100 g	Śledź w pomidorach	50 g	Ogórek

— DZIEŃ 6 —

2540 kcal | 27,5 WW | 13 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 2,6 WBT

Kanapki z twarogiem i powidłami, migdały

Składniki:

75 g	Chleb żytni razowy	100 g	Serek twarogowy ziarnisty
5 g	Masło	15 g	Powidła śliwkowe
20 g	Migdały		

II Śniadanie

7,5 WW | 2 WBT

Kanapki z pastą z soczewicy i warzywami, brzoskwinia

Składniki:

100 g Bułki grahamki

Pasta:

90 g Soczewica zielona ugotowana

10 g Oliwa

Soczewicę zmiksować z dodatkiem oliwy, soli, pieprzu i curry.

50 g Papryka

150 g Brzoskwinia

50 g Marchew pokrojona w słupki

Obiad

8 WW | 3,8 WBT

Zupa ogórkowa

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, seler, pietruszka)

120 g Ziemniaki

100 g Ogórki kiszone

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wołowy, kasza gryczana, surówka z marchwi

Składniki:

250 g Kasza gryczana ugotowana

Gulasz:

150 g Wołowina

50 g Papryka

30 g Cebula

30 g Pieczarki

10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, liść laurowy

Mięso pokroić w kostkę, doprawić ziołami i pieprzem. Usmażyć posiekaną cebulę, pieczarki pokrojone w cienkie półplasterki i kawałki mięsa na oleju. Dodać paprykę pokrojoną w paseczki, liść laurowy, dolać niewielką ilość wody i dusić aż mięso zmięknie. Posolić.

Surówka z marchwi

Składniki:

150 g	Marchew surowa starta	5 g	Sok z cytryny
10 g	Rodzynki		

Podwieczorek

4,5 WW | 1,5 WBT

Owsianka z jogurtem, borówkami i migdałami

Składniki:

200 g	Jogurt 2% tłuszczu	20 g	Migdały
150 g	Borówki amerykańskie	30 g	Płatki owsiane

Płatki zalać wrzątkiem i odstawić na 15 minut. Wymieszać z jogurtem i borówkami, posypać pokruszonymi migdałami.

Kolacja

3 WW | 2,8 WBT

Sałatka z awokado, jajkiem i warzywami, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb żytni razowy

Sałatka:

50 g	Jajko ugotowane na twardo	3 g	Sok z cytryny
100 g	Awokado	5 g	Oliwa

20 g Rukola

100 g Pomidorki koktajlowe

Jajko i awokado podzielić na kawałki, pomidorki na połówki. Na talerzu ułożyć rukolę, awokado, jajko, pomidorki. Skropić oliwą i sokiem z cytryny. Doprawić solą i pieprzem.

— DZIEŃ 7 —

2350 kcal | 24,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 2 WBT

Owsianka z truskawkami i migdałami

Składniki:

45 g Płatki owsiane

20 g Migdały

200 g Mleko krowie 2% tłuszczu

100 g Truskawki

Płatki ugotować na mleku. Posypać truskawkami i pokrojonymi migdałami.

II Śniadanie

4 WW | 1,1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

100 g Chleb wieloziarnisty

7 g Masło

15 g Połędwica drobiowa

50 g Papryka

10 g Sałata

Obiad

7,5 WW | 5 WBT

Zupa fasolowa

Składniki:

- 100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 30 g Fasola „Jaś” sucha
- 50 g Ziemniaki
- 20 g Szyńka wieprzowa wędzona
- 20 g Cebula

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, cząber, majeranek

Spaghetti w sosie mięsno-pomidorowym

Składniki:

- 250 g Makaron spaghetti razowy ugotowany
- 100 g Szyńka wieprzowa mielona
- 200 g Pomidory krojone w puszcze
- 10 g Oliwa
- 20 g Cebula

Przyprawy: bazylija suszona, liść laurowy, sól, pieprz

Cebulę zeszklić na oliwie, dodać mięso, obsmażyć. Dodać pomidory, bazylię, liść laurowy, sól i pieprz. Dusić 20 minut.

Podwieczorek

4 WW | 1,8 WBT

Sałatka z owoców, jogurtu i orzechów nerkowca, pieczywo z masłem

Składniki:

50 g	Chleb pszenny razowy graham	150 g	Jabłko
5 g	Masło	100 g	Jogurt 2% tłuszczu
100 g	Porzeczki czarne	20 g	Orzechy nerkowca

Porzeczki i pokrojone w kostkę jabłko ostrożnie wymieszać, połączyć jogurtem, posypać pokrojonymi orzechami.

Kolacja

4,5 WW | 1,7 WBT

Sałatka z tuńczykiem, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

Sałatka:

100 g	Tuńczyk w sosie własnym
100 g	Pomidorki koktajlowe
50 g	Brokuły ugotowane
50 g	Kukurydza konserwowa
5 g	Szczypiorek
100 g	Jogurt 2% tłuszczu

Brokuły podzielić na małe różyczki, pomidorki pokroić na połówki. Tuńczyka rozdrobnić. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

DZIEŃ 8

2400 kcal | 25,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

3 WW | 1,3 WBT

Kanapki z wędliną drobiową, jajkiem i warzywami

Składniki:

75 g	Chleb żytni razowy	50 g	Jajko gotowane na miękko
5 g	Masło	50 g	Pomidor
10 g	Polędwica z indyka	5 g	Sałata

II Śniadanie

5,5 WW | 2,5 WBT

Kanapki z wędliną wieprzową i warzywami, orzechy włoskie, arbuz

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	50 g	Ogórek
7 g	Masło	20 g	Orzechy włoskie
15 g	Szynka wieprzowa gotowana	200 g	Arbuz
5 g	Sałata		

Obiad

8 WW | 4,7 WBT

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
-------	--

70 g Przecier pomidorowy 20 g Por

80 g Ryż biały ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Łosoś na parze, ryż brązowy, sałata ze śmietaną

Składniki:

200 g Łosoś gotowany na parze z solą i pieprzem ziołowym

250 g Ryż brązowy ugotowany

Sałata zielona ze śmietaną

Składniki:

50 g Sałata 2 g Miód

20 g Śmietana 12%

Sałatę podzielić na mniejsze kawałki, wymieszać ze śmietaną i miodem.

Podwieczorek

5,5 WW | 2 WBT

Owsianka z morelami, jogurtem i migdałami

Składniki:

30 g Płatki owsiane

20 g Migdały

200 g Jogurt 2% tłuszczu

150 g Morele

Płatki zalać wrzątkiem i odstawić na 15 minut. Morele pokroić w kostkę. Płatki wymieszać z morelami, jogurtem i pokrojonymi migdałami.

Kolacja

4 WW | 1,5 WBT

Kanapki z serem i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	20 g	Sałata
7 g	Masło	50 g	Papryka
15 g	Ser Ementaler	50 g	Ogórek

— DZIEŃ 9 —

2520 kcal | 28 WW | 12,5 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 2,7 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham	100 g	Pomidor
200 g	Serek twarogowy ziarnisty	7 g	Masło

II Śniadanie

7 WW | 3 WBT

Kanapki z pastą z fasoli i warzywami, orzechy włoskie, jabłko

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham
-------	-----------------------------

Pasta:

90 g Fasola biała ugotowana 10 g Oliwa

Fasolę zmiksować z oliwą, solą, pieprzem i tymiankiem.

50 g Ogórki kiszane 150 g Jabłko

20 g Orzechy włoskie

Obiad

8 WW | 3,5 WBT

Kapuśniak z kapusty kiszonej

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) 20 g Cebula

40 g Kapusta kiszona 120 g Ziemniaki

Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, kminek, majeranek

**Udka kurczaka bez skóry pieczone,
kasza gryczana, surówka z kalarepy**

Składniki:

200 g Kurczak udo bez skóry pieczone, z dodatkiem ziół prowansalskich

250 g Kasza gryczana ugotowana

Surówka z kalarepy

Składniki:

100 g Kalarepa starta

5 g Koperek posiekany

50 g Jogurt 2% tłuszczu

Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru.

Podwieczorek

4,5 WW | 1 WBT

Ciasto drożdżowe, koktajl owocowy

Składniki:

50 g Ciasto drożdżowe

Koktajl:

150 g Jogurt 2% tłuszczu

50 g Maliny

100 g Truskawki

5 g Miód

5 g Otręby pszenne

Owoce zmiksować z jogurtem, miodem i otrębami.

Kolacja

4 WW | 2 WBT

Sałatka z jajkiem i warzywami, pieczywo

Składniki:

100 g Chleb pszenny razowy graham

Sałatka:

20 g Roszponka

50 g Rzodkiewka

100 g Jajka ugotowane na twardo

5 g Oliwa

50 g Pomidor

2 g Ocet jabłkowy

Jajka pokroić na ćwiartki, pomidora i rzodkiewkę w kostkę. Na talerzu ułożyć roszponkę, jajka, pomidory, rzodkiewkę. Skropić oliwą i octem, doprawić solą i pieprzem.

DZIEŃ 10

2530 kcal | 27,5 WW | 13,5 WBT

Śniadanie

4 WW | 1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty	5 g	Sałata
7 g	Masło	50 g	Ogórek kiszony
20 g	Polędwica drobiowa		

II Śniadanie

6,5 WW | 2,5 WBT

Kanapki z pastą jajeczną i warzywami, orzechy włoskie, gruszka

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty
7 g	Masło

Pasta:

100 g	Jajka ugotowane na twardo
50 g	Ser twarogowy chudy
5 g	Szczypiorek

Jajka rozetrzeć z twarogiem, wymieszać ze szczypiorkiem, solą i pieprzem.

50 g	Ogórek
20 g	Orzechy włoskie
200 g	Gruszka

Obiad

8 WW | 6,5 WBT

Zupa ogórkowa

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) 120 g Ziemniaki
100 g Ogórki kiszone

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Schab duszony w sosie własnym, kasza jęczmienna, brokuły

Składniki:

200 g Schab 10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek

Mięso przyprawić, obsmażyć na oleju, dolać niewielką ilość wody, dusić do miękkości.

250 g Kasza jęczmienna ugotowana 100 g Brokuły gotowane

Podwieczorek

5 WW | 1,5 WBT

Koktajl jagodowo-bananowy

Składniki:

100 g Jagody 100 g Banan
20 g Migdały 15 g Płatki owsiane
150 g Mleko krowie 2% tłuszczu

Banana pokroić, wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

4 WW | 1,8 WBT

Sałatka z mozzarellą, pieczywo

Składniki:

100 g Chleb wieloziarnisty

Sałatka:

20 g Szpinak świeży

50 g Pomidor

50 g Papryka

7 g Oliwa

50 g Mozzarella

Mozzarellę rozdrobnić, paprykę i pomidora pokroić w kostkę. Na talerzu ułożyć listki szpinaku, paprykę, pomidory, mozzarellę. Skropić oliwą, posypać solą.

— DZIEŃ 11 —

2340 kcal | 24,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 3 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

100 g Chleb pszenny razowy graham

50 g Rzodkiewka

7 g Masło

5 g Kielki lucerny

200 g Serek twarogowy ziarnisty

5 g Szcypiorek

II Śniadanie

5 WW | 2,6 WBT

Tortilla z tuńczykiem i warzywami, jabłko

Składniki:

100 g	Tortilla razowa	10 g	Majonez
100 g	Tuńczyk w sosie własnym	10 g	Oliwki
50 g	Ogórek	50 g	Papryka

Tuńczyka rozdrobnić, paprykę i ogórka pokroić w kostkę. Na tortilli ułożyć wszystkie składniki, zwinąć tortillę w rulon.

150 g Jabłko

Obiad

6,5 WW | 3,7 WBT

Botwinka

Składniki:

100 g	Botwinka	20 g	Cebula
150 g	Włoszczyzna	10 g	Jogurt 2%

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

Filet z kurczaka grilowany, ziemniaki pieczone, sałatka z pomidorów

Składniki:

300 g	Ziemniaki pieczone	3 g	Oliwa
200 g	Kurczak filet		

Przyprawy: zioła prowansalskie, sól i pieprz

Sałatka z pomidorów

Składniki:

200 g	Pomidory	50 g	Jogurt 2% tłuszczu
10 g	Pietruszka natka		

Pomidory pokroić, wymieszać z jogurtem i natką pietruszki, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

4 WW | 1,2 WBT

Musli z jogurtem i morelami

Składniki:

30 g	Musli z rodzynekami i orzechami	150 g	Morele
200 g	Jogurt 2% tłuszczu		

Morele pokroić, wymieszać z musli i jogurtem.

Kolacja

4,5 WW | 1,4 WBT

Kanapki z wędliną wieprzową i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham
7 g	Masło
20 g	Szynka wieprzowa parzona
200 g	Sok pomidorowy

— DZIEŃ 12 —

2400 kcal | 25,5 WW | 12,5 WBT

Śniadanie

4 WW | 2,2 WBT

Jajecznica, pieczywo, warzywa

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy	100 g Pomidor
150 g Jajecznica z 3 jaj na 3 g masła	5 g Szcypiorek

II Śniadanie

5,5 WW | 2,2 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, migdały, brzoskwinia

Składniki:

100 g Bułki grahamki	7 g Masło
20 g Szyńka drobiowa	150 g Jabłko
100 g Pomidorki koktajlowe	20 g Migdały
150 g Brzoskwinia	

Obiad

8,5 WW | 5 WBT

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	20 g Por
70 g Przecier pomidorowy	

80 g Makaron pszenny ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Kurczak w sosie curry, ryż basmati

Składniki:

250 g Ryż basmati ugotowany

Kurczak curry:

200 g Kurczak pierś

50 g Papryka

100 g Marchew

7 g Olej słonecznikowy

20 g Cebula

50 g Mleko kokosowe

Przyprawy: sól, szczypta curry w proszku, szczypta mielonego kuminu

Cebulę zeszklić na oleju z dodatkiem curry i kuminu. Kurczaka usmażyć w tym samym oleju. Paprykę i marchew pokroić, dodać do kurczaka, wlać mleko kokosowe i dusić całość przez 15 minut. Doprawić solą.

Podwieczorek

3 WW | 1,5 WBT

Koktajl truskawkowy

Składniki:

200 g Maślanka spożywcza 0,5%

15 g Daktyle

150 g Truskawki

10 g Nasiona chia

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

4,5 WW | 1,6 WBT

Kanapki z twarogiem, dżemem i warzywami

Składniki:

100 g	Bułki grahamki	50 g	Papryka
7 g	Masło	10 g	Sałata
80 g	Ser twarogowy chudy		
10 g	Dżem morelowy niskosłodzony		

— DZIEŃ 13 —

2460 kcal | 30 WW | 11,5 WBT

Śniadanie

4 WW | 2,6 WBT

Kanapki z jajkiem, wędliną wieprzową i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy
7 g	Masło
100 g	Jajka gotowane na miękko 2 szt.
20 g	Schab pieczony
50 g	Ogórek kiszony

II Śniadanie

6,5 WW | 2,4 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, orzechy laskowe, czereśnie

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	50 g	Pomidor
7 g	Masło	10 g	Rukola
20 g	Indyk pieczony	20 g	Orzechy laskowe
50 g	Rzodkiewka	200 g	Czereśnie

Obiad

10,5 WW | 3,5 WBT

Rosół z makaronem

Składniki:

300 g	Rosół z kurczaka
80 g	Makaron pszenny ugotowany

Kotlety z ciecierzycy, kasza gryczana, sałatka warzywna

Składniki:

250 g	Kasza gryczana ugotowana
150 g	Ciecierzycyca ugotowana
20 g	Cebula
10 g	Oliwa
50 g	Jajko

Przyprawy: sól, pieprz ziołowy

Ciecierzycę zmiksować, dodać jajko i cebulę usmażoną na połowie oliwy. Wymieszać masę z przyprawami, uformować kotlety, usmażyć na pozostałej porcji oliwy.

Sałatka

Składniki:

100 g Papryka
20 g Sałata

100 g Jogurt 2% tłuszczu

Paprykę pokroić w kostkę, sałatę podzielić na mniejsze kawałki. Wymieszać z jogurtem.

Podwieczorek

5 WW | 1 WBT

Babka biszkoptowa, koktajl jagodowy

Składniki:

50 g Babka biszkoptowa

Koktajl:

50 g Jagody

200 g Maślanka spożywcza 0,5%

Kolacja

4 WW | 1,9 WBT

Sałatka z fetą, pieczywo

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

Sałatka:

50 g Ser typu „FETA”

5 g Oliwa

20 g Sałata lodowa

5 g Sok z cytryny

100 g Pomidorki koktajlowe

100 g Ogórek

Ogórka pokroić na półplasterki, pomidorki na połówki. Sałatę porwać na małe kawałki. Na talerzu ułożyć sałatę, ogórki, pomidory, pokrojoną w kostkę fetę. Skropić oliwą i sokiem z cytryny.

— DZIEŃ 14 —

2480 kcal | 26,5 WW | 12,5 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 1 WBT

Kanapki z powidłami, marchew surowa

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty	100 g	Marchew krojona w słupki
7 g	Masło	10 g	Powidła śliwkowe

II Śniadanie

5 WW | 3 WBT

Kanapki z twarogiem, jajkiem i warzywami, migdały, maliny

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty	50 g	Papryka
7 g	Masło	20 g	Migdały
50 g	Ser twarogowy chudy	200 g	Maliny
50 g	Jajko ugotowane na twardo		

Obiad

9,5 WW | 3,6 WBT

Krem z pora z kaszą jaglaną

Składniki:

100 g	Por	5 g	Oliwa
150 g	Włoszczyzna (pietruszka, seler)	50 g	Śmietanka 12%

100 g Kasza jaglana ugotowana

Pora posiekać i zeszklić na oliwie, dodać pokrojone w kostkę warzywa, 200 ml wody, przyprawy i gotować 30 minut. Zmiksować z dodatkiem śmietanki, zagotować ponownie, ewentualnie dosolić.

Przyprawy: sól, pieprz biały, gałka muszkatołowa

Kotlet z dorsza mielonego, ziemniaki, buraki, ogórki małosolne

Składniki:

300 g Ziemniaki ugotowane

Kotlet:

150 g Filet z dorsza zmielony

30 g Jajko

10 g Bułka tarta + 5 g do panierowania

7 g Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, kolendra w ziarnach

Rybę wymieszać z jajkiem, bułką tartą i przyprawami. Uformować kotlet, obtoczyć w bułce, usmażyć.

100 g Ogórki małosolne

Buraki

Składniki:

100 g Buraki upieczone i starte

5 g Koperek posiekany

5 g Sok z cytryny

Podwieczorek

2,5 WW | 1,7 WBT

Lody z poziomkami i pistacjami

Składniki:

- 80 g Lody mleczno-owocowe
- 100 g Poziomki
- 20 g Pistacje

Lody nałożyć do pucharka, posypać poziomkami i pokruszonymi pistacjami.

Kolacja

5 WW | 3 WBT

Sałatka z kurczakiem, pieczywo

Składniki:

- 100 g Chleb wieloziarnisty

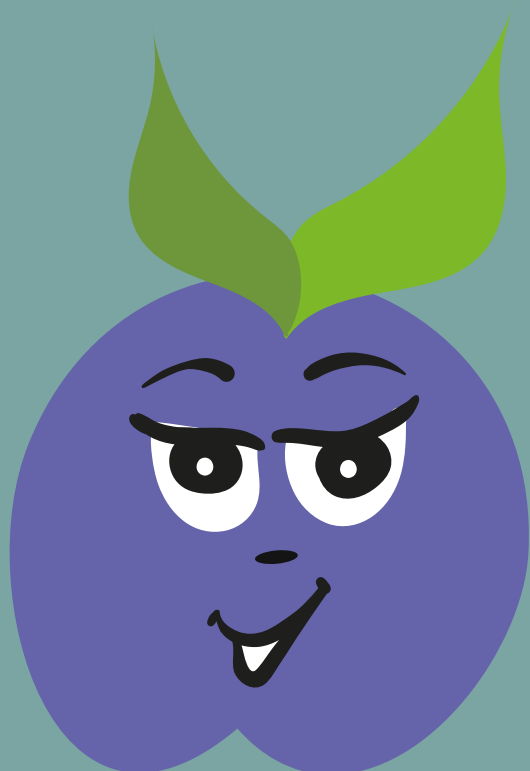
Sałatka:

- 100 g Kurczak pierś grillowana
- 50 g Kukurydza konserwowa
- 50 g Papryka
- 50 g Pomidor
- 20 g Roszponka
- 5 g Oliwa
- 2 g Musztarda

Kurczaka doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi, a następnie ugrilować i pokroić w paski. Pomidora i paprykę pokroić w kostkę. Na talerzu ułożyć roszponkę, kawałki kurczaka, warzywa. Z oliwy, musztardy i 5 ml wody przyrządzić sos, skropić nim sałatkę.

Jesień-Zima

2200-2500 kcal



DZIEŃ 1

2320 kcal | 24,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 2,6 WBT

Kanapki z pastą jajeczną i warzywami

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

7 g Masło

Pasta:

70 g Ser twarogowy chudy

5 g Szcypiorek

100 g Jajka ugotowane na twardo 2 szt.

Jajka rozetrzeć z twarogiem, wymieszać z solą, pieprzem i szczypiorkiem.

50 g Pomidor

II Śniadanie

5,5 WW | 2,4 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, orzechy laskowe, śliwki

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

7 g Masło

20 g Szynka drobiowa gotowana

10 g Sałata

150 g Śliwki

20 g Orzechy laskowe

50 g Ogórek kiszony

Obiad

7 WW | 2,5 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

60 g	Ziemniaki	30 g	Brukselka
150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	20 g	Por
50 g	Fasola szparagowa		

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pieczeń wołowa, kasza jęczmienna, kapusta kiszona

Składniki:

250 g	Kasza jęczmienna ugotowana	150 g	Wołowina
-------	----------------------------	-------	----------

Mięso marynować przez kilka godzin w zalewie z 1 łyżeczki musztardy, 1 łyżeczki oliwy, szczypty pieprzu, szczypty rozmarynu i ½ zmiążdżonego ząbka czosnku. Obsmażyć na suchej patelni. Następnie piec w temperaturze 160°C przez 1 godzinę. Posolić.

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

Podwieczorek

4 WW | 2 WBT

Banan z jogurtem i orzechami nerkowca

Składniki:

200 g	Jogurt 2% tłuszczu
150 g	Banan
20 g	Orzechy nerkowca
5 g	Otręby pszenne

Kolacja

4 WW | 2,4 WBT

Sałatka z łososiem, pieczywo

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

Sałatka:

20 g Sałata lodowa

2 g Sok z cytryny

50 g Łosoś pieczony

5 g Oliwa

50 g Pomidor

50 g Papryka

Łososia upiec i oprószyć solą. Pomidora i paprykę pokroić w kostkę. Na talerzu ułożyć podzieloną na mniejsze kawałki sałatę, pomidory, paprykę, łososia, skropić oliwą i sokiem z cytryny. Posypać pieprzem.

DZIEŃ 2

2279 kcal | 26,5 WW | 11 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 2,5 WBT

Kanapki z rybą i warzywami

Składniki:

100 g Chleb wieloziarnisty

150 g Śledź w pomidorach

30 g Sałata lodowa

II Śniadanie

5,5 WW | 1,5 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, gruszka

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty	150 g	Gruszka
7 g	Masło	10 g	Sałata
20 g	Kurczak pierś pieczona	50 g	Papryka

Obiad

10,5 WW | 4,5 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 z jabłkami i orzechami włoskimi

Składniki:

250 g	Ryż długoziarnisty ugotowany	20 g	Orzechy włoskie
200 g	Jabłka bez skórki	10 g	Masło
200 g	Mleko krowie 2% tłuszczu		

Jabłka pokroić i rozprażyć z dodatkiem cynamonu. Ryż ugotować na mleku. Formę wysmarować masłem, wyłożyć połowę ryżu, następnie masę jabłkową i drugą połowę ryżu. Posypać orzechami i cynamonem, zapiekać w temperaturze 180°C przez 30 min.

Podwieczorek

2,5 WW | 1,5 WBT

Sałatka owocowa z jogurtem i migdałami

Składniki:

100 g	Kiwi	5 g	Miód pszczeli
20 g	Migdały	50 g	Jogurt 2% tłuszczu
100 g	Pomarańcza		

Pomarańczę podzielić na części i każdą z nich przekroić na pół, kiwi pokroić w kostkę. Owoce wymieszać, połączyć jogurtem z miodem, posypać pokruszonymi migdałami.

Kolacja

4 WW | 1,2 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty
7 g	Masło
20 g	Kurczak pierś pieczona
100 g	Pomidor

DZIEŃ 3

2400 kcal | 26,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 2,5 WBT

Jajecznica z papryką i pieczarkami, pieczywo

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	50 g	Papryka
150 g	Jajecznica z 3 jaj na 3 g masła	30 g	Pieczarki

Na patelni rozgrzać masło, usmażyć na nim posiekane pieczarki i paprykę. Odłożyć je na talerz, a na patelnię przelać roztrzepane z solą i pieprzem jajka. Usmażyć jajecznicę, pod koniec smażenia dodając paprykę i pieczarki.

II Śniadanie

5,5 WW | 2,4 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, migdały, mandarynki

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy
7 g	Masło
20 g	Polędwica drobiowa
100 g	Ogórek
5 g	Kiełki rzodkiewki
20 g	Migdały
150 g	Mandarynki

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	20 g	Por
70 g	Przecier pomidorowy	80 g	Ryż biały ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Pierś z kurczaka smażona, ziemniaki, buraki, ogórki kiszzone

Składniki:

300 g	Ziemniaki ugotowane	10 g	Oliwa
200 g	Kurczak pierś		

Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie

Kurczaka pokroić w dowolne kawałki, doprawić i usmażyć na oliwie.

Buraki

Składniki:

150 g	Buraki ugotowane
2 g	Koperek
5 g	Sok z cytryny

Buraki utrzeć, wymieszać z koperkiem i sokiem z cytryny.

100 g	Ogórki kiszzone
-------	-----------------

Podwieczorek

4 WW | 1,7 WBT

Koktajl z mango, migdały

Składniki:

- 200 g Maślanka spożywcza 0,5%
- 150 g Mango
- 15 g Płatki owsiane
- 20 g Migdały

Mango pokroić na kawałki, zmiksować z płatkami i maślanką.

Kolacja

4 WW | 1,6 WBT

Pomidory z mozzarellą, pieczywo

Składniki:

- 100 g Chleb żytni razowy
- 5 g Oliwa
- 50 g Mozzarella
- 100 g Pomidory
- 2 g Bazylia świeża
- 2 g Sok z cytryny

Pomidory i mozzarellę pokroić w plastry, ułożyć na talerzu, posypać bazylią, skropić oliwą i sokiem z cytryny. Posolić.

— DZIEŃ 4 —

2450 kcal | 24 WW | 13 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 2,5 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham	50 g	Pomidor
5 g	Masło	5 g	Sałata
200 g	Serek twarogowy ziarnisty	5 g	Szczypiorek

II Śniadanie

5,5 WW | 3 WBT

Kanapki z pasztetem drobiowym pieczonym, orzechy włoskie, pomarańcza

Składniki:

100 g	Bułki grahamki	150 g	Pomarańcza
50 g	Pasztet z drobiu pieczony	20 g	Orzechy włoskie
100 g	Ogórki kiszone		

Obiad

7 WW | 3,5 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

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

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

Makaron ze szpinakiem i jajkiem sadzonym

Składniki:

250 g Makaron tagliatelle razowy ugotowany

Sos:

100 g Szpinak

100 g Jajka 2 szt.

5 g Czosnek

10 g Oliwa

150 g Pomidorki koktajlowe

Czosnek posiekać i podsmażyć na oliwie, dodać szpinak, krótko dusić, doprawić solą i pieprzem, zdjąć z patelni i wymieszać z makaronem. Na tej samej patelni usmażyć 2 jajka sadzone tak, aby żółtka pozostały płynne. Makaron ze szpinakiem wyłożyć na talerz, na wierzchu położyć jajka, udekorować pomidorkami pokrojonymi na połówki.

Podwieczorek

3 WW | 1,5 WBT

Kanapka z masłem, jabłko, marchew, orzechy laskowe

Składniki:

50 g Chleb pumpernikiel

50 g Marchew surowa

3 g Masło

20 g Orzechy laskowe

150 g Jabłko

Kolacja

4 WW | 2,5 WBT

Tortilla z indykiem i warzywami

Składniki:

75 g Tortilla razowa

15 g Majonez

50 g Indyk pierś pieczona

20 g Szpinak świeży

50 g Brokuły ugotowane
50 g Kukurydza konserwowa

100 g Pomidorki koktajlowe

Wędlinę pokroić w paski, brokuły podzielić na małe różyczki, pomidorki pokroić na połówki. Na tortilli ułożyć szpinak, indyka, pomidory, kukurydzę i brokuły. Połączyć majonezem. Tortillę zwinąć w rulon.

— DZIEŃ 5 —

2500 kcal | 27,5 WW | 12,5 WBT

Śniadanie

4 WW | 1,5 WBT

Tosty z szynką, serem i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	10 g	Sałata
20 g	Ser Gouda	100 g	Pomidor
20 g	Szynka wieprzowa gotowana		

II Śniadanie

6 WW | 2,3 WBT

Kanapki z pastą twarogową i warzywami, słonecznik, gruszka

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	7 g	Masło
-------	--------------------	-----	-------

Pasta:

100 g	Ser twarogowy chudy	20 g	Jogurt 2% tłuszczu
-------	---------------------	------	--------------------

3 g Koperek

3 g Szczypiorek

Twaróg rozetrzeć z jogurtem, wymieszać z solą i koperkiem.

20 g Sałata lodowa

150 g Gruszka

20 g Słonecznik

Obiad

10 WW | 5 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)

20 g Cebula

50 g Fasolka szparagowa

50 g Ziemniaki

50 g Brukselka

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

Filet z dorsza smażony w panierce, ryż długoziarnisty, surówka z porów i jabłek

Składniki:

200 g Dorsz filet smażony

20 g Jajko

10 g Bułka tarta

10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz

250 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Surówka z porów z jabłkami

Składniki:

50 g Por

20 g Jogurt 2% tłuszczu

100 g Jabłko bez skórki

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

Podwieczorek

3,5 WW | 1,5 WBT

Musli z mlekiem

Składniki:

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

Kolacja

4 WW | 2 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

- 100 g Chleb żytni razowy
- 7 g Masło
- 100 g Jajka ugotowane na miękko 2 szt.
- 50 g Papryka
- 50 g Ogórek kiszony

— DZIEŃ 6 —

2500 kcal | 26,5 WW | 13 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 2,7 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham	100 g	Pomidor
7 g	Masło		
200 g	Serek twarogowy ziarnisty		

II Śniadanie

6 WW | 3,5 WBT

Tortilla z kurczakiem i warzywami, pestki dyni, winogrona

Składniki:

75 g	Tortilla razowa	50 g	Jogurt 2% tłuszczu
100 g	Kurczak pierś bez skóry	5 g	Pietruszka natka
5 g	Oliwa	20 g	Rukola
100 g	Groszek konserwowy	50 g	Papryka

Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i tymiankiem, usmażyć na oliwie. Paprykę pokroić w kostkę. Na tortilli ułożyć rukolę, kurczaka, groszek, paprykę i posiekaną natkę pietruszki. Połączyć jogurtem. Zwinąć tortillę w rulon.

20 g	Pestki dyni
120 g	Winogrona

Obiad

8,5 WW | 5 WBT

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	50 g	Buraki
60 g	Ziemniaki	20 g	Jogurt 2% tłuszczu

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

Gulasz wołowo-wieprzowy, kasza gryczana, mizeria

Składniki:

250 g Kasza gryczana ugotowana

Gulasz:

100 g	Wołowina	10 g	Olej rzepakowy
100 g	Łopatka wieprzowa	10 g	Mąka pszenna
30 g	Cebula		

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, oregano

Mięso pokroić w kostkę, doprawić i obtoczyć w mące. Cebulę posiekać, obsmażyć na oleju wraz z mięsem. Dolać niewielką ilość wody i dusić do miękkości.

Mizeria ze śmietaną

Składniki:

150 g	Ogórek	5 g	Szczypiorek
20 g	Śmietana 12%		

Przyprawy: sól, pieprz

Podwieczorek

3 WW | 0,5 WBT

Koktajl z kiwi

Składniki:

200 g	Kiwi	150 g	Mleko roślinne
10 g	Szpinak świeży	10 g	Nasiona chia
5 g	Miód		

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

4,5 WW | 1 WBT

Tosty z jajkiem i warzywami, powidła śliwkowe

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham
50 g	Jajko sadzone na 2 g masła
50 g	Papryka
5 g	Sałata
10 g	Powidła śliwkowe

DZIEŃ 7

2380 kcal | 26,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 2,3 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

100 g	Bułki grahamki	7 g	Masło
100 g	Jajka ugotowane na miękko 2 szt.	100 g	Pomidor

II Śniadanie

7,5 WW | 2,7 WBT

Kanapki z pastą z soczewicy i warzywami, mandarynki, migdały

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

Pasta:

100 g	Soczewica ugotowana	10 g	Oliwa
-------	---------------------	------	-------

Soczewicą zmiksować z oliwą, solą i pieprzem.

50 g	Papryka	150 g	Mandarynki
10 g	Rukola	20 g	Migdały

Barszcz ukraiński

Składniki:

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

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

Kopytka, leczo z mięsem drobiowym

Składniki:

200 g Kopytka

Leczo:

50 g	Indyk filet
50 g	Kiełbasa szynkowa z indyka
100 g	Pomidory z puszki
50 g	Cukinia
50 g	Papryka
30 g	Cebula
10 g	Pietruszka natka
10 g	Oliwa

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Mięso pokroić w kostkę, wędlinę w paski. Cebulę posiekać, obsmażyć z kiełbasą i indykiem na oliwie. Cukinię i paprykę pokroić w kostkę, pietruszkę posiekać. Dodać do garnka pokrojone warzywa i pomidory z puszki. Dusić przez 20 minut, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

5 WW | 2 WBT

Owsianka z bananem i migdałami

Składniki:

30 g	Płatki owsiane	100 g	Banan
200 g	Mleko krowie 2% tłuszczu	20 g	Migdały

Płatki ugotować na mleku. Banana pokroić i ułożyć na wierzchu, posypać migdałami.

Kolacja

2 WW | 1,5 WBT

Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami

Składniki:

50 g	Bułka grahamka
3 g	Masło

Pasta:

100 g	Tuńczyk w sosie własnym
10 g	Koncentrat pomidorowy
5 g	Szczypiorek

Tuńczyka rozdrobnić, połączyć z koncentratem pomidorowym i szczypiorkiem.

20 g	Salata lodowa
------	---------------

DZIEŃ 8

2500 kcal | 25,5 WW | 13 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 1,3 WBT

Kanapki z twarogiem i dżemem, marchew

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham	7 g	Masło
50 g	Ser twarogowy chudy		
10 g	Dżem truskawkowy niskosłodzony		
100 g	Marchew pokrojona w słupki		

II Śniadanie

5 WW | 1,5 WBT

Sałatka z komosy ryżowej

Składniki:

200 g	Komosa ryżowa ugotowana
50 g	Ser typu „FETA”
100 g	Pomidorki koktajlowe
20 g	Pomidory suszone w zalewie z oliwy
50 g	Ogórek
3 g	Pietruszka natka

Pomidory suszone odsączyć i pokroić paski, pomidorki koktajlowe na połówki, ogórka w kostkę, fetę pokruszyć, pietruszkę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić pieprzem.

Kapuśniak z kapusty kiszonej

Składniki:

- 100 g Kapusta kiszona
- 50 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)
- 20 g Cebula
- 30 g Kielbasa szynkowa z indyka

Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Roladka ze schabu, ziemniaki, sałata

Składniki:

- 300 g Ziemniaki ugotowane

Roladka ze schabu:

- 150 g Schab
- 30 g Papryka
- 50 g Pieczarki
- 20 g Cebula
- 10 g Olej słonecznikowy
- 3 g Mąka pszenna

Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, rozmaryn

Schab rozbić na cienki plaster, doprawić solą i pieprzem. Cebulę i paprykę posiekać i podsmażyć na oleju. Dodać posiekane pieczarki, majeranek i rozmaryn. Masę przełożyć na plaster mięsa, zwinąć w roladkę. Obsmażyć ze wszystkich stron, podlać niewielką ilość wody i dusić do miękkości. Powstały sos zagęścić mąką.

- 50 g Mix sałat skropionych sokiem z cytryny

Podwieczorek

4,5 WW | 2 WBT

Sałatka owocowa z jogurtem i wiórkami kokosowymi

Składniki:

- 200 g Jogurt 2% tłuszczu
- 120 g Winogrona
- 100 g Mango
- 20 g Wiórki kokosowe bez cukru

Owoce pokroić, wymieszać z jogurtem i wiórkami.

Kolacja

6 WW | 2,5 WBT

Sałatka z jajkiem, pieczywo

Składniki:

- 100 g Chleb pszenny razowy graham

Sałatka:

- 80 g Brokuły ugotowane
- 100 g Jajka ugotowane na twardo
- 50 g Kukurydza konserwowa
- 10 g Słonecznik
- 100 g Jogurt 2% tłuszczu
- 5 g Musztarda

Brokuły podzielić na małe różyczki, jajka pokroić w ćwiartki. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą i pieprzem.

— DZIEŃ 9 —

2400 kcal | 26 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 2,2 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham	7 g	Masło
100 g	Jajka ugotowane na miękko 2 szt.	100 g	Ogórek
5 g	Szczypiorek	10 g	Roszonka

II Śniadanie

4 WW | 3,5 WBT

Tortilla z kurczakiem i warzywami, orzechy włoskie, jabłko

Składniki:

75 g	Tortilla razowa	20 g	Oliwki
100 g	Kurczak pierś grillowana	20 g	Rukola
50 g	Pomidor	50 g	Jogurt 2% tłuszczu

Kurczaka doprawić solą i pieprzem, ugrilować i pokroić w paski. Pomidora pokroić w ósemki. Na tortilli ułożyć rukolę, kurczaka, pomidory, oliwki, polać jogurtem. Zwinąć tortillę w rulon.

20 g	Orzechy włoskie
150 g	Jabłko

Obiad

9 WW | 3 WBT

Zupa kalafiorowa

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	20 g	Por
50 g	Kalafior	60 g	Ziemniaki

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Potrąwka z ciecierzycy, kasza gryczana biała

Składniki:

250 g Kasza gryczana biała ugotowana

Potrąwka:

120 g	Ciecierzycy ugotowana	10 g	Oliwa
100 g	Papryka	20 g	Cebula
100 g	Pomidor		

Przyprawy: słodka i ostra papryka mielone, sól, pieprz, curry

Cebulę posiekać i zeszklić na oliwie. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, podsmażyć. Dodać pokrojonego w kostkę pomidora bez skórki i ciecierzycę. Doprawić i dusić przez 15 minut.

Podwieczorek

5,5 WW | 2 WBT

Płatki owsiane z jogurtem, bananem i migdałami

Składniki:

200 g	Jogurt 2% tłuszczu	100 g	Banan
30 g	Płatki owsiane	20 g	Migdały

Płatki zalać wrzątkiem i odstawić na 15 minut. Wymieszać z jogurtem, pokrojonym w plasterki bananem, posypać pokruszonymi migdałami.

Kolacja

4 WW | 1,1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham	7 g	Masło
15 g	Polędwica drobiowa	100 g	Ogórki kiszone

— DZIEŃ 10 —
2480 kcal | 26,5 WW | 13 WBT

Śniadanie

5 WW | 2,8 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy
7 g	Masło
200 g	Serek twarogowy ziarnisty
50 g	Papryka
20 g	Kukurydza konserwowa
2 g	Koperek

II Śniadanie

5,5 WW | 2,3 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, pomarańcza, słońceznik

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	20 g	Słońceznik
7 g	Masło	150 g	Pomarańcza
20 g	Indyk pieczony	5 g	Salata
50 g	Ogórek kiszony	50 g	Pomidor

Obiad

7 WW | 3,5 WBT

Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki:

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

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

Makaron z sosem pomidorowym i mozzarellą

Składniki:

250 g Makaron razowy rurki ugotowany

Sos:

150 g	Pomidory w puszcze	2 g	Czosnek
100 g	Mozzarella	10 g	Oliwa
20 g	Cebula		

Przyprawy: sól, pieprz, bazylija suszona

Cebulę i czosnek posiekać i zeszklić na oliwie. Dodać pomidory i przyprawy, gotować

20 minut. Wymieszać z makaronem i rozdrobnioną mozzarellą.

Podwieczorek

5 WW | 1,7 WBT

Owsianka z owocami i migdałami

Składniki:

30 g	Płatki owsiane	20 g	Migdały
150 g	Mleko roślinne	100 g	Mandarynka
100 g	Kiwi		

Płatki ugotować na mleku roślinnym, dodać pokrojone owoce i migdały.

Kolacja

4 WW | 2,4 WBT

Sałatka z tuńczykiem, pieczywo

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

Sałatka:

100 g	Tuńczyk w sosie własnym
50 g	Pomidorki koktajlowe
50 g	Ogórek kiszony
20 g	Szpinak świeży
3 g	Szczypiorek
10 g	Oliwa

Tuńczyka rozdrobnić, pomidorki pokroić na połówki, ogórka w plasterki. Na talerzu ułożyć szpinak, pomidory, ogórki, tuńczyka. Posypać szczypiorkiem, skropić oliwą.

DZIEŃ 11

2370 kcal | 25,5 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 2,3 WBT

Jajecznica z szynką, pomidor, pieczywo

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty	100 g	Pomidor
150 g	Jajecznica z 3 jaj na 3 g masła	10 g	Szynka wieprzowa
10 g	Cebula		

Szynkę pokroić na paseczki, cebulę posiekać. Usmażyć na maśle. Jajka roztrzepać z solą i pieprzem, wlać na patelnię i usmażyć. Podawać z pomidorem.

II Śniadanie

6 WW | 4,1 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, orzechy laskowe, gruszka

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty
7 g	Masło
20 g	Polędwica drobiowa
50 g	Pomidor
10 g	Sałata
30 g	Orzechy laskowe
150 g	Gruszka

Barszcz czerwony z ziemniakami

Składniki:

150 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) 30 g Por

50 g Buraki

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

100 g Ziemniaki ugotowane

Mintaj duszony w porach, ryż długoziarnisty, surówka z marchwi

Składniki:

250 g Ryż długoziarnisty ugotowany

Mintaj:

200 g Mintaj filet 100 g Por

5 g Mąka pszenna 10 g Olej rzepakowy

Przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa

Rybę doprawić, obtoczyć w mące. Pora posiekać i podsmażyć na oleju, wyłożyć na talerz i odstawić. Rybę usmażyć na tym samym oleju, dolać niewielką ilość wody, przykryć porami i dusić 20 minut.

Surówka z marchwi

Składniki:

150 g Marchew 2 g Koperek

50 g Jogurt 2% tłuszczu

Marchew zetrzeć, wymieszać z posiekanym koperkiem i jogurtem, doprawić solą i pieprzem.

Podwieczorek

3 WW | 0,5 WBT

Ciasto drożdżowe, grejpfrut

Składniki:

50 g Ciasto drożdżowe

100 g Grejpfrut

Kolacja

4 WW | 1,8 WBT

Kanapki z twarogiem i warzywami

Składniki:

100 g Chleb wieloziarnisty

10 g Sałata

7 g Masło

50 g Papryka

100 g Ser twarogowy chudy

— DZIEŃ 12 —

2350 kcal | 24 WW | 12 WBT

Śniadanie

4 WW | 1 WBT

Tosty z serem i warzywami

Składniki:

100 g Chleb żytni razowy

100 g Pomidor

20 g Ser Gouda

10 g Sałata

II Śniadanie

5 WW | 2,3 WBT

Kanapki z wędliną drobiową, kiwi, migdały

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	50 g	Ogórek kiszony
7 g	Masło	20 g	Migdały
20 g	Indyk pieczony	100 g	Kiwi

Obiad

8,5 WW | 5,3 WBT

Zupa jarzynowa

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)		
50 g	Fasolka szparagowa	20 g	Cebula
50 g	Brukselka	50 g	Ziemniaki

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy

Pulpety z mięsa mieszanego, kasza jęczmienna, kapusta czerwona

Składniki:

250 g Kasza jęczmienna ugotowana

Pulpety:

100 g	Mielona szynka	5 g	Oliwa
100 g	Mielony indyk	20 g	Cebula
100 g	Pieczarki	30 g	Jajko
10 g	Bułka	20 g	Śmietana 18% tłuszczu

Przyprawy: sól, pieprz ziołowy

Cebulę posiekać i zeszklić na oliwie, dodać pokrojone pieczarki, poddusić wraz z cebulą. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać mięso z przyprawami, jajkiem i bułką. Uformować pulpety, włożyć je do sosu i dusić przez 30 minut.

Kapusta czerwona

Składniki:

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

Kapustę poszatkować, zalać wrzątkiem i odstawić na 10 minut. Odcedzić i wymieszać z sokiem z cytryny i miodem.

Podwieczorek

2,5 WW | 1,1 WBT

Musli z mlekiem

Składniki:

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

Kolacja

4 WW | 2,3 WBT

Kanapki z jajkiem i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb żytni razowy	7 g	Masło
100 g	Jajka ugotowane na twardo	10 g	Rukola
50 g	Papryka		

DZIEŃ 13

2550 kcal | 29 WW | 14 WBT

Śniadanie

4 WW | 2,7 WBT

Kanapki z serkiem wiejskim i warzywami

Składniki:

100 g	Chleb pszenny razowy graham	5 g	Szczypiorek
7 g	Masło	100 g	Pomidor
200 g	Serek twarogowy ziarnisty		

II Śniadanie

7,5 WW | 2,7 WBT

Kanapki z pastą z soczewicy, mandarynki, migdały

Składniki:

100 g Bułki grahamki

Pasta:

90 g	Soczewica czerwona ugotowana	10 g	Salata
10 g	Oliwa	50 g	Pomidor

Soczewicę zmiksować z oliwą, solą i pieprzem.

150 g Mandarynki

20 g Migdały

Obiad

8 WW | 4,5 WBT

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)	70 g	Przecier pomidorowy
20 g	Por	80 g	Ryż biały ugotowany

Przyprawy: liść laurowy, sól, pieprz

Łosoś pieczony, ziemniaki, brokuły

Składniki:

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

Podwieczorek

4,5 WW | 2,5 WBT

Owsianka z orzechami, śliwkami i czekoladą

Składniki:

30 g	Płatki owsiane	10 g	Czekolada gorzka
200 g	Mleko krowie 2% tłuszczu	20 g	Śliwki suszone
20 g	Orzechy laskowe		

Płatki ugotować w mleku, dodać posiekane śliwki i czekoladę, posypać pokruszonymi orzechami.

Kolacja

5 WW | 1,7 WBT

Sałatka z kurczakiem, pieczywo

Składniki:

100 g Chleb pszenny razowy graham

Sałatka:

50 g	Kukurydza konserwowa	2 g	Ocet winny
50 g	Kurczak pierś pieczona	5 g	Oliwa
50 g	Ogórek	20 g	Roszponka

Kurczaka upiec z dodatkiem ziół prowansalskich i soli i pokroić w kostkę. Ogórka pokroić w półplasterki. Na talerzu ułożyć roszponkę, kurczaka, ogórki, kukurydzę, skropić oliwą i octem.

DZIEŃ 14

2300 kcal | 26 WW | 11,5 WBT

Śniadanie

4,5 WW | 1,8 WBT

Kanapki z pastą twarogową, powidła, marchew

Składniki:

100 g Chleb wieloziarnisty

7 g Masło

Pasta:

100 g Ser twarogowy chudy

20 g Jogurt 2% tłuszczu

Ser rozetrzeć z jogurtem.

10 g Powidła śliwkowe

50 g Marchew pokrojona w słupki

II Śniadanie

5 WW | 2,5 WBT

Kanapki z wędliną drobiową i warzywami, jabłko, orzechy laskowe

Składniki:

100 g	Chleb wieloziarnisty	150 g	Jabłko
7 g	Masło	20 g	Orzechy laskowe
20 g	Polędwica drobiowa	10 g	Salata
50 g	Papryka		

Obiad

8 WW | 3,5 WBT

Zupa kalafiorowa

Składniki:

150 g	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)		
20 g	Por	50 g	Kalafior
60 g	Ziemniaki		

Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, tymianek

Wołowina duszona w sosie własnym, ryż brązowy, buraki, ogórek kiszony

Składniki:

250 g Ryż brązowy ugotowany

Wołowina duszona:

150 g Wołowina 5 g Oliwa

Przyprawy: sól, pieprz, tymianek

Mięso zamarynować w oliwie, pieprzu i tymianku. Obsmażyć, dolać niewielką ilość wody, dusić do miękkości, posolić.

50 g Ogórek kiszony

Buraki z koperkiem

Składniki:

150 g Buraki

5 g Koperek

5 g Sok z cytryny

Buraki upiec, zetrzeć, wymieszać z koperkiem, sokiem z cytryny i solą.

Podwieczorek

4 WW | 2 WBT

Koktajl bananowy, orzechy laskowe

Składniki:

20 g Orzechy laskowe

Koktajl:

200 g Kefir 2% tłuszczu

5 g Otręby pszenne

150 g Banan

Banana pokroić, zmiksować z kefirem i otrębami.

Sałatka jarzynowa, pieczywo

Składniki:

75 g Chleb wieloziarnisty

100 g Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler)

50 g Kukurydza

50 g Jajko ugotowane na twardo

10 g Majonez

Przyprawy: sól, pieprz

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 978-83-959948-0-7



9 788395 994807