

Chleb razowy	Zapiekana feta z pomidorami	Bułka grahamka	Chleb razowy	Chleb razowy	Krem brokułowy z mozzarellą	Twarogowe placki owsiane z bananem
Salatka z fetą, suszonymi pomidorami i oliwkami		Lekka салатка z kalarepką	Dżem (niskosłodzony) Ser twarogowy półtłusty			
Kcal: 1895 Białko: 118 g Tłuszcz: 74 g Węglowodany: 205 g	Kcal: 1873 Białko: 100 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany: 219 g	Kcal: 1851 Białko: 101 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 242 g	Kcal: 1864 Białko: 133 g Tłuszcz: 64 g Węglowodany: 190 g	Kcal: 1843 Białko: 111 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 213 g	Kcal: 1868 Białko: 131 g Tłuszcz: 79 g Węglowodany: 175 g	Kcal: 1937 Białko: 113 g Tłuszcz: 77 g Węglowodany: 220 g

Plan tygodnia

Dietetyk
Motywatorka <3

Pacjent
Zmotywowany obserwator

Dzień 1

Kcal 1895 • Białko 118 g • Tłuszcz 74 g • Węglowodany 205 g

Śniadanie

Kcal: 434.3 B: 22.9 g W: 56.6 g T: 13.9 g

Produkty

Chleb razowy	2 x kromka	70 g
Masło	2 x łyżeczka	10 g
Ser twarogowy półtłusty	2 x plaster	60 g
Pomidor	4 x plaster	80 g
Sok marchwiowy	1 x szklanka	230 g

II Śniadanie

Kcal: 265.1 B: 7.7 g W: 29.9 g T: 15.3 g

Produkty

Jabłko	1 x sztuka	170 g
Masło orzechowe	3 x łyżeczka	30 g

Obiad

Kcal: 589.5 B: 49.8 g W: 75.1 g T: 12.5 g

Dania

Kaszotto z kurczakiem i porem

Składniki:

+ Kasza gryczana	0.5 x szklanka	90 g
+ Bulion warzywny	1 x szklanka	240 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Piers z kurczaka	150 x gram	150 g
+ Por	0.25 x sztuka	35 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju podsmażyć pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka i pokrojony w półksiężycy por. Doprawić solą, pieprzem, chwilę podsmażyć i wsypać kaszę gryczaną. Całość smażyć ok minuty po czym dodać bulion. Patelnię przykryć i gotować ok 15 minut (kasza musi wchłonąć płyn). W razie potrzeby dodawać bulion. Kiedy kasza będzie gotowa wyłączyć ogień, przykryć patelnię i odstawić na ok 5 minut. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Produkty

Ogórek kiszony	3 x sztuka	180 g
----------------	------------	-------

Podwieczorek

Kcal: 208.4 B: 22.6 g W: 9.2 g T: 8.7 g

Produkty

Serek wiejski	1 x sztuka	200 g
Papryka czerwona	40 x gram	40 g

Kolacja

Kcal: 397.8 B: 15.1 g W: 34.1 g T: 23.9 g

Dania

Salatka z fetą, suszonymi pomidorami i oliwkami

Składniki:

+ Sałata lodowa	1 x garść	100 g
-----------------	-----------	-------

+ Ser feta	2 x plaster	60 g
+ Cebula	10 x gram	10 g
+ Oliwki	6 x sztuka	18 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Suszony pomidor w zalewie z oleju	1 x sztuka	20 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Sałatę opłukać, osuszyć i porozrywać palcami. Cebulkę, oliwki, odsączone suszone pomidory, ser feta pokroić w kostkę. Wszystko przełożyć do miski. W osobnym pojemniku wymieszać oliwę, sok z cytryny, miód, sól, pieprz i polać tym sosem sałatkę.

Produkty

Chleb razowy	1 x kromka	35 g
--------------	------------	------

Dzień 2

Kcal 1873 • Białko 100 g • Tłuszcz 73 g • Węglowodany 219 g

Śniadanie

Kcal: 446.3 B: 28.2 g W: 33.3 g T: 21.8 g

Dania

Jajecznica z czosnkiem i szczypiorkiem

Składniki:

+ Jajko	3 x sztuka	150 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Czosnek obrać, pokroić w kostkę lub przecisnąć przez prasę. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć czosnek, po chwili dodać jajka. Doprawić solą i pieprzem, dodać szczypiorek. Smażyć jajecznicę do takiego momentu ścięcia, jaki najbardziej nam odpowiada.

Produkty

Chleb razowy	2 x kromka	70 g
--------------	------------	------

II Śniadanie

Kcal: 275.7 B: 21.8 g W: 39.7 g T: 5 g

Produkty

Banan	1 x sztuka	120 g
Skyr naturalny	1 x opakowanie	150 g
Nasiona chia	3 x łyżeczka	15 g

Obiad

Kcal: 602.8 B: 26.8 g W: 102.7 g T: 13.3 g

Dania

Makaron z pomidorowym sosem z soczewicą

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	60 x gram	60 g
+ Pomidory z puszki	1 x szklanka	240 g
+ Soczewica	4 x łyżka	60 g
+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Papryka słodka w proszku	3 x szczypta	0.9 g
+ Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Soczewicę opłukać, ugotować wg przepisu na opakowaniu. Makaron ugotować al dente. Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej na patelni, dodać cebulę, po chwili dodać czosnek i smażyć, aż zrobią się szkliste. Do cebuli i czosnku dodać pomidory z puszki oraz odsączoną soczewicę wraz z przyprawami: solą, pieprzem, bazylią, papryką. Całość dusić razem ok 10 minut na niewielkim ogniu. Ugotowany, odsączony makaron połączyć sosem z patelni.

Podwieczorek

Kcal: 210 B: 10 g W: 21.5 g T: 9 g

Produkty

Dania

Zapiekana feta z pomidorami

Składniki:

+ Pomidor	2 x sztuka	340 g
+ Ser feta	60 x gram	60 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Tymianek suszony	4 x szczypta	1.2 g
+ Rukola	1 x garść	20 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Pomidory umyć, sparzyć, obrać ze skórki. Ser i pomidory pokroić w plastry. W naczyniu do zapiekania wyłożyć na przemian plastry sera i pomidorów. Cebulę obrać, posiekać w drobną kostkę, wymieszać z oliwą, pieprzem i tymiankiem. Przygotowanym sosem polać pomidory i ser. Piekarnik nagrzać do 180 st C. Piec 15-20 minut. Rukolę umyć, osuszyć, ułożyć na talerzu. Położyć na niej zapiekanke.

Dzień 3

Kcal 1851 • Białko 101 g • Tłuszcz 63 g • Węglowodany 242 g

Śniadanie

Kcal: 443.9 B: 29.7 g W: 49.3 g T: 14.4 g

Produkty

Serek wiejski	1 x sztuka	200 g
Ogórek kiszony	2 x sztuka	120 g
Papryka czerwona	50 x gram	50 g
Szczypiorek	1 x łyżka	5 g
Chleb razowy	1 x kromka	35 g
Masło	1 x łyżeczka	5 g
Sok grejpfrutowy	1 x szklanka	240 g

II Śniadanie

Kcal: 244.3 B: 8.1 g W: 36.1 g T: 9.5 g

Dania

Koktajl bananowy z natką

Składniki:

+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Jogurt naturalny	6 x łyżka	120 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g
+ Pestki słonecznika	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Banana obrać, pokroić w mniejsze kawałki. Zblendować banana z jogurtem i posiekaną natką. Słonecznik uprażyć na suchej patelni. Posypać nim koktajl

Obiad

Kcal: 609.9 B: 24.4 g W: 93.7 g T: 19.8 g

Dania

Zielone kotlety z kaszy gryczanej

Składniki:

+ Kasza gryczana	50 x gram	50 g
+ Szpinak mrożony	100 x gram	100 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Gałka muskatołowa mielona	0.5 x łyżeczka	2 g
+ Ser parmezan tarty	2 x łyżka	16 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Jogurt naturalny	1 x łyżka	20 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę. Rozgrzać olej na patelni, wrzucić czosnek, lekko go podsmażyć, dodać szpinak. Doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Mieszać. Podgrzewać szpinak, aż wyparuje z niego woda. Szpinak przestudzić. Do ugotowanej na sypko kaszy dodać szpinak, jogurt i ser. Formować kotlety. Kotleczki układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Rozgrzać piekarnik do 180 st C i piec kotleczki przez 15 minut.

Salatka z pomidorów z cebulką

Składniki:

+ Pomidor	2 x sztuka	340 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Jogurt naturalny	1 x łyżka	20 g

+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Pomidory umyć, pokroić w półplasterki. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Natkę umyć, posiekać. Jogurt wymieszać z solą, pieprzem i natką. Składniki połączyć, wymieszać.

Produkty

Ziemniak	2 x sztuka	150 g
Podwieczorek	Kcal: 146.6 B: 19.2 g W: 18.1 g T: 0.4 g	

Produkty

Skyr naturalny	1 x opakowanie	150 g
Nektarynka	1 x sztuka	115 g
Kolacja	Kcal: 406.8 B: 19.3 g W: 44.5 g T: 18.9 g	

Dania

Lekka sałatka z kalarepką

Składniki:

+ Sałata lodowa	3 x liść	120 g
+ Ser żółty	2 x plaster	40 g
+ Kalarepa	0.5 x sztuka	82.5 g
+ Ogórek kiszony	2 x sztuka	120 g
+ Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Kalarepkę i żółty ser zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Paprykę i ogórki pokroić w kostkę. Sałatę porozrywać palcami na mniejsze kawałki. W osobnej miseczce wymieszać oliwę, sok z cytryny, sól, pieprz i polać tym sosem sałatkę.

Produkty

Bułka grahamka	0.5 x sztuka	45 g
----------------	--------------	------

Dzień 4

Kcal 1864 • Białko 133 g • Tłuszcz 64 g • Węglowodany 190 g

Śniadanie

Kcal: 432.8 B: 30.7 g W: 30.9 g T: 21.3 g

Dania

Omlet z gruszką i cynamonem

Składniki:

+ Jajko	3 x sztuka	150 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Gruszka	1 x sztuka	130 g
+ Cynamon	3 x szczypta	1.5 g
+ Miód	1 x łyżeczka	8 g
+ Ocet winny	1 x łyżeczka	3 g
+ Ser twarogowy półtłusty	2 x plaster	60 g

Przygotowanie:

Jajka wbić do miseczki. Roztrzepać widelcem. Gruszkę obrać, pokroić w plastry. Rozgrzać masło (połowę porcji) na patelni, wrzucić gruszki, posypać cynamonem, chwilę podsmażyć, dodać ocet. Gruszki powinny przejść aromatem cynamonu. Gruszki można zalać niewielką ilością wody i dusić, aż będą miękkie, po czym zdjąć je z patelni. Rozgrzać drugą część masła na patelni, wlać jajka, gdy zaczną się ścinać, lekko zawinąć brzegi do środka. Omlet złożyć na pół, przewrócić na drugą stronę. Przełożyć na talerz, podawać z gruszkami i twarogiem. Polać miodem.

II Śniadanie

Kcal: 273.4 B: 23.9 g W: 23.1 g T: 9.2 g

Produkty

Wafel ryżowy	2 x sztuka	20 g
Serek wiejski	1 x sztuka	200 g

Obiad

Kcal: 634.9 B: 56.2 g W: 57.6 g T: 21 g

Dania

Kurczak ze szpinakiem

Składniki:

+ Pierś z kurczaka	150 x gram	150 g
+ Szpinak mrożony	200 x gram	200 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Ser feta	30 x gram	30 g
+ Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić na cieńsze filety, doprawić lekko pieprzem. Czosnek obrać, drobno posiekać lub przecisnąć przez prasę. Mięso usmażyć na oliwie, dodać czosnek. Gdy mięso będzie usmażone, dodać szpinak, podlać wodą i dusić. Doprawić resztą pieprzu. Fetę rozdrobnić, dodać do szpinaku. Całość wymieszać.

Surówka z ogórka zielonego i groszku

Składniki:

+ Ogórek świeży	1 x sztuka	180 g
+ Koperek	1 x łyżka	10 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Groszek zielony konserwowy	0.5 x szklanka	85 g

Przygotowanie:

Ogórka umyć, obrać, pokroić w półplasterki. Groszek opłukać, odsączyć. Koperek umyć, posiekać. Składniki połączyć, doprawić solą i pieprzem, wymieszać z jogurtem.

Produkty

Kasza jaglana	40 x gram	40 g
Podwieczorek	Kcal: 176 B: 2.4 g W: 24 g T: 7.6 g	

Produkty

BeRAW Baton Raspberry power	40 x gram	40 g
Kolacja	Kcal: 346.8 B: 19.9 g W: 54.7 g T: 5.3 g	

Produkty

Chleb razowy	2 x kromka	70 g
Dżem (niskosłodzony)	4 x łyżeczka	60 g
Ser twarogowy półtłusty	2 x plaster	60 g

Dzień 5

Kcal 1843 • Białko 111 g • Tłuszcz 70 g • Węglowodany 213 g

Śniadanie

Kcal: 430.9 B: 21 g W: 36 g T: 23.2 g

Produkty

Chleb razowy	2 x kromka	70 g
Masło	2 x łyżeczka	10 g
Salata lodowa	2 x liść	80 g
Pomidor	4 x plaster	80 g
Ser żółty	2 x plaster	40 g

II Śniadanie

Kcal: 239.8 B: 30.2 g W: 19.6 g T: 9 g

Dania

Cynamonowy twarożek

Składniki:

+ Ser twarogowy półtłusty	150 x gram	150 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Cynamon	3 x szczypta	1.5 g
+ Erytrytol	2 x łyżeczka	10 g

Przygotowanie:

Ser rozdrobnić widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

Obiad

Kcal: 616.9 B: 23 g W: 94.1 g T: 17.9 g

Dania

Papryka faszerowana ryżem i pieczarkami

Składniki:

+ Papryka czerwona	2 x sztuka	460 g
+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Ryż brązowy	50 x gram	50 g
+ Kukurydza konserwowa	4 x łyżeczka	32 g
+ Ser mozzarella	2 x plaster	40 g
+ Bulion warzywny	2 x szklanka	480 g
+ Pieczarki	2 x garść	120 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g

Przygotowanie:

Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu. Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni na oliwie. Dodać pokrojone pieczarki, przyprawy i całość podsmażyć. Dodać ugotowany ryż, startą na grubych oczkach marchew i kukurydzę. Wymieszać. Górę papryki odciąć i wydrążyć środek, pozbyć się gniazda nasiennego. Paprykę napęlić przygotowanym farszem, przykryć plastrem mozzarelli i ułożyć w naczyniu do zapiekania. Przykryć odciętą częścią papryki. Do naczynia wlać bulion warzywny. Piec pod przykryciem w piekarniku nagrzanym do 190 stopni ok 45 minut.

Podwieczorek

Kcal: 245.1 B: 19.4 g W: 25.8 g T: 7.6 g

Produkty

Skyr naturalny	1 x opakowanie	150 g
Ciastko z kawałkami czekolady (typu Pieguski)	2 x sztuka	30 g

Dania

Sałatka z jajkiem i dynią

Składniki:

+ Kalafior	0.25 x sztuka	225 g
+ Dynia	100 x gram	100 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	80 g
+ Roszponka	1 x garść	25 g
+ Rukola	1 x garść	20 g
+ Szczypiorek	1 x łyżka	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Kalafior podzielić na mniejsze kawałki, dynię pokroić w kostkę. Warzywa ugotować w wodzie lub na parze. Jajko ugotować na twardo, pokroić w ćwiartki. Sałaty rozłożyć na talerzu i poukładać na nich ugotowany kalafior, dynię i jajko. Przygotować sos: wymieszać oliwę z solą i pieprzem. Sałatkę połączyć sosem, posypać szczypiorkiem.

Produkty

Chleb razowy	1 x kromka	35 g
--------------	------------	------

Dzień 6

Kcal 1868 • Białko 131 g • Tłuszcz 79 g • Węglowodany 175 g

Śniadanie

Kcal: 421.2 B: 26 g W: 27.7 g T: 23.8 g

Dania

Kanapkowa pasta jajeczna o smaku śródziemnomorskim

Składniki:

+ Jajko	3 x sztuka	150 g
+ Oliwki	8 x sztuka	24 g
+ Suszony pomidor w zalewie z oleju	2 x sztuka	40 g
+ Bazylia suszona	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:

Jajka umyć, ugotować na twardo, obrać i rozdrobnić widelcem. Pomidory odsączyć z zalewy, pokroić w paski, a oliwki na połówki. Składniki połączyć. Jeśli zależy nam na jednolitej konsystencji pasty, można całość zblendować. Doprawić bazylią.

Produkty

Chleb razowy	1 x kromka	35 g
Rukola	1 x garść	20 g

II Śniadanie

Kcal: 252.6 B: 22.3 g W: 23.5 g T: 9.1 g

Produkty

Skyr naturalny	1 x opakowanie	150 g
Orzechy nerkowca	20 x gram	20 g
Śliwki (wielkość węgierek)	100 x gram	100 g

Obiad

Kcal: 593.9 B: 44.8 g W: 58.5 g T: 20.1 g

Dania

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i szpinakiem

Składniki:

+ Makaron	60 x gram	60 g
+ Pierś z kurczaka	100 x gram	100 g
+ Szpinak	5 x garść	125 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Jogurt naturalny	150 x gram	150 g
+ Ser żółty	20 x gram	20 g

Przygotowanie:

Makaron ugotować al dente. Mięso umyć, osuszyć, pokroić na mniejsze kawałki, posypać solą i pieprzem. Rozgrzać oliwę na patelni, usmażyć na niej mięso. Dodać umyty szpinak i przeciśnięty przez praskę czosnek. W razie potrzeby zawartość patelni można lekko podlać wodą. Dusić, aż szpinak zwiędnie. Naczynie do zapiekania wyłożyć papierem do pieczenia. Do naczynia dodać makaron i szpinak z kurczakiem. W miseczce wymieszać jogurt naturalny, starty żółty ser i połączyć tym sosem makaron. Piec około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st C.

Podwieczorek

Kcal: 210 B: 10 g W: 21.5 g T: 9 g

Produkty

BATON PROTEINOWY GO ON WANILIOWY 50G	1 x sztuka	50 g
--------------------------------------	------------	------

Dania

Krem brokułowy z mozzarellą

Składniki:

+ Brokuł	300 x gram	300 g
+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Bulion warzywny	1 x szklanka	240 g
+ Cukinia	0.5 x sztuka	300 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Ser mozzarella	2 x plaster	40 g

Przygotowanie:

Cebulę, wraz z cukinią i czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnuszku, przesmażyć cebulkę i czosnek, dodać cukinię. Podlać całość bulionem, dodać podzielonego na różyczki brokuła. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Zblendować całość na krem. Doprawić solą i pieprzem. Zupę przelać na talerz lub do miseczki, pamiętając, by wcześniej ułożyć cienkie plastry mozzarelli na spodzie naczynia.

Dzień 7

Kcal 1937 • Białko 113 g • Tłuszcz 77 g • Węglowodany 220 g

Śniadanie

Kcal: 425 B: 26.4 g W: 15.2 g T: 29.4 g

Dania

Omlet z parmezanem i suszonymi pomidorami

Składniki:

+ Jajko	3 x sztuka	150 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Ser parmezan tarty	2 x łyżka	16 g
+ Suszony pomidor	3 x sztuka	21 g
+ Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10 g

Przygotowanie:

Suszone pomidory pokroić. Jajka wbić do miski, rozkłócić, dodać do nich tarty parmezan. Przyprawić solą i pieprzem. Wlać oliwę na patelnię. Masę jajeczną wylać na rozgrzaną patelnię i posypać pokrojonymi suszonymi pomidorami. Smażyć na patelni do momentu aż omlet się zetnie. W razie potrzeby przerzucić go na drugą stronę.

II Śniadanie

Kcal: 219.7 B: 3.1 g W: 56 g T: 0.7 g

Dania

Smoothie marchew - pomarańcza - jabłko

Składniki:

+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Pomarańcza	1 x sztuka	240 g
+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Woda źródlana	0.5 x szklanka	120 g

Przygotowanie:

Marchew, jabłka i pomarańczę obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki wraz z wodą przełożyć do naczynia do blendowania. Zmiksować na gładko. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, można dodać więcej wody

Obiad

Kcal: 579.2 B: 34.4 g W: 71.8 g T: 21.2 g

Dania

Kasza gryczana z zieleniną i suszonymi pomidorami

Składniki:

+ Kasza gryczana	50 x gram	50 g
+ Suszony pomidor w zalewie z oleju	3 x sztuka	60 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Koperek	2 x łyżka	20 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Natkę pietruszki i koperek drobno posiekać. Suszone pomidory odsączyć z oleju i pokroić w drobną kosteczkę. Kaszę wymieszać z pomidorami i zieleniną.

Burgery z dorsza

Składniki:

+ Dorsz	100 x gram	100 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g

+ Musztarda	1 x łyżeczka	10 g
+ Bułka tarta	0.5 x łyżka	5 g
+ Mąka pszenna chlebowa typ 750	0.5 x łyżka	6 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Siemię lniane	1 x łyżka	10 g
+ Woda źródlana	2 x łyżka	30 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Siemię zalać wrzątkiem, poczekać, aż napęcznieje. Rybę umyć, osuszyć, pokroić na małe kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę wraz z natką. Wymieszać rybę z natką pietruszki, cebulą, solą, pieprzem, musztardą i napęczniałymi nasionami lnu. Uformować małe kotleciki, obtoczyć je w mące i bułce. Rozgrzać olej na patelni, smażyć burgery na złoty kolor

Podwieczorek

Kcal: 209.2 B: 23.4 g W: 9 g T: 8.7 g

Produkty

Serek wiejski	1 x sztuka	200 g
Ogórek kiszony	2 x sztuka	120 g

Kolacja

Kcal: 504 B: 25.4 g W: 68.1 g T: 16.9 g

Dania

Twarogowe placki owsiane z bananem

Składniki:

+ Płatki owsiane	0.5 x szklanka	55 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Ser twarogowy półtłusty	2 x plaster	60 g
+ Olej kokosowy	1 x łyżeczka	5 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g

Przygotowanie:

Płatki owsiane zmielić. Ser twarogowy zmiksować z jajkiem. Dodać zmielone płatki owsiane, dokładnie wymieszać. Smażyć na oleju kokosowym. Banana rozgnieść widelcem i rozsmarować na placuszkach.

Lista zakupów
Dzień: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Dietetyk
Motywatorka <3

Pacjent
Zmotywowany obserwator

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
<i>Inne</i>			
☐	BATON PROTEINOWY GO ON WANILIOWY 50G	100 g	2 x sztuka
☐	BeRAW Baton Raspberry power	40 g	-
☐	Bulion warzywny	960 g	4 x szklanka
☐	Dżem (niskosłodzony)	60 g	4 x łyżeczka
☐	Erytrytol	10 g	2 x łyżeczka
☐	Miód	16 g	2 x łyżeczka
<i>Mięso</i>			
☐	Pierś z kurczaka	400 g	-
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
☐	Jajko	700 g	14 x sztuka
☐	Jogurt naturalny	430 g	14 x łyżka, 150 x gram
☐	Masło	30 g	6 x łyżeczka
☐	Ser feta	150 g	2 x plaster, 90 x gram
☐	Ser mozzarella	80 g	4 x plaster
☐	Ser parmezan tarty	32 g	4 x łyżka
☐	Ser twarogowy półtłusty	390 g	8 x plaster, 150 x gram
☐	Ser żółty	100 g	4 x plaster, 20 x gram
☐	Serek wiejski	800 g	4 x sztuka
☐	Skyr naturalny	600 g	4 x opakowanie
<i>Napoje</i>			
☐	Woda źródlana	150 g	0.5 x szklanka, 2 x łyżka
<i>Nasiona i orzechy</i>			
☐	Masło orzechowe	30 g	3 x łyżeczka
☐	Nasiona chia	15 g	3 x łyżeczka
☐	Orzechy nerkowca	20 g	-
☐	Pestki słonecznika	10 g	1 x łyżka
☐	Siemię lniane	10 g	1 x łyżka
<i>Owoce i soki owocowe</i>			
☐	Banan	360 g	3 x sztuka
☐	Gruszka	130 g	1 x sztuka
☐	Jabłko	340 g	2 x sztuka
☐	Nektarynka	115 g	1 x sztuka
☐	Pomarańcza	240 g	1 x sztuka
☐	Sok grejpfrutowy	240 g	1 x szklanka
☐	Sok z cytryny	6 g	2 x łyżeczka
☐	Śliwki (wielkość węgierki)	100 g	-
<i>Produkty zbożowe</i>			
☐	Bułka grahamka	45 g	0.5 x sztuka
☐	Bułka tarta	5 g	0.5 x łyżka
☐	Chleb razowy	420 g	12 x kromka
☐	Ciastko z kawałkami czekolady (typu Pieguski)	30 g	2 x sztuka

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
☐	Kasza gryczana	190 g	0.5 x szklanka, 100 x gram
☐	Kasza jaglana	40 g	-
☐	Makaron	60 g	-
☐	Makaron pełnoziarnisty	60 g	-
☐	Mąka pszenna chlebowa typ 750	6 g	0.5 x łyżka
☐	Płatki owsiane	55 g	0.5 x szklanka
☐	Ryż brązowy	50 g	-
☐	Wafel ryżowy	20 g	2 x sztuka
<i>Przyprawy i zioła</i>			
☐	Bazylia suszona	1.2 g	4 x szczypta
☐	Cynamon	3 g	6 x szczypta
☐	Gałka muskatołowa mielona	2 g	0.5 x łyżeczka
☐	Koperek	30 g	3 x łyżka
☐	Musztarda	10 g	1 x łyżeczka
☐	Ocet winny	3 g	1 x łyżeczka
☐	Papryka słodka w proszku	0.9 g	3 x szczypta
☐	Pieprz czarny	6.9 g	23 x szczypta
☐	Sól	5.1 g	17 x szczypta
☐	Tymianek suszony	1.2 g	4 x szczypta
<i>Ryby i owoce morza</i>			
☐	Dorsz	100 g	-
<i>Tłuszcze i oleje</i>			
☐	Olej kokosowy	5 g	1 x łyżeczka
☐	Oliwa z oliwek	90 g	12 x łyżeczka, 3 x łyżka
<i>Warzywa</i>			
☐	Brokuł	300 g	-
☐	Cebula	460 g	10 x gram, 4.5 x sztuka
☐	Cukinia	300 g	0.5 x sztuka
☐	Czosnek	30 g	6 x ząbek
☐	Dynia	100 g	-
☐	Groszek zielony konserwowy	85 g	0.5 x szklanka
☐	Kalafior	225 g	0.25 x sztuka
☐	Kalarepa	82.5 g	0.5 x sztuka
☐	Kukurydza konserwowa	32 g	4 x łyżeczka
☐	Marchew	90 g	2 x sztuka
☐	Natka pietruszki	108 g	9 x łyżka
☐	Ogórek kiszony	540 g	9 x sztuka
☐	Ogórek świeży	180 g	1 x sztuka
☐	Oliwki	42 g	14 x sztuka
☐	Papryka czerwona	665 g	90 x gram, 2.5 x sztuka
☐	Pieczarki	120 g	2 x garść
☐	Pomidor	840 g	8 x plaster, 4 x sztuka
☐	Pomidory z puszki	240 g	1 x szklanka
☐	Por	35 g	0.25 x sztuka
☐	Roszonka	25 g	1 x garść
☐	Rukola	60 g	3 x garść
☐	Salata lodowa	380 g	1 x garść, 7 x liść
☐	Soczewica	60 g	4 x łyżka

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
☐	Sok marchwiowy	230 g	1 x szklanka
☐	Suszony pomidor	21 g	3 x sztuka
☐	Suszony pomidor w zalewie z oleju	120 g	6 x sztuka
☐	Szczypiorek	20 g	4 x łyżka
☐	Szpinak	125 g	5 x garść
☐	Szpinak mrożony	300 g	-
☐	Ziemniak	150 g	2 x sztuka