

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Sok pomarańczowy Grzanki z jajecznicą i fetą	Jajko	Sok grejpfrutowy Szakszuka	Chleb razowy	Migdały Placuszki z kaszy manny z jabłkiem	Chleb razowy	Placuszki z serka wiejskiego z dżemem
	Rukola		Masło		Jajecznica z czosnkiem i szczypiorkiem	
	Pomidor		Sałata lodowa			
	Grzanki czosnkowe z natką		Ser żółty			
			Ogórek świeży			
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Koktajl bananowy z natką	Marchew	Skyr naturalny	Mus czekoladowy z awokado	Koktajl z ogórka, selera naciowego i banana	Zimowa sałatka owocowa	BATON PROTEINOWY GO ON WANILIOWY 50G
	Jabłko	Migdały				
	Orzechy włoskie	Śliwki (wielkość węgierki)				
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kasza z łososiem i warzywami	Makaron z kurczakiem i cukinią	Papryka faszerowana ryżem i pieczarkami	Kapusta kiszona	Makaron z pomidorowym sosem z soczewicą	Kapusta kiszona	Hiszpańskie risotto z indykiem
			Ziemniak		Ziemniak	
			Łosoś pieczony z pesto		Dorsz z pieczarkami	
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
BATON PROTEINOWY GO ON WANILIOWY 50G	Skyr naturalny	Cynamonowy twarożek	Serek wiejski Ogórek kiszony	BeRAW Baton Raspberry power Nektarynka	Skyr naturalny	Koktajl z awokado
	Ciastko z kawałkami czekolady (typu Pieguski)				Migdały	
					Śliwki (wielkość węgierki)	
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb razowy	Jajko na miękko z grzankami z awokado i rzodkiewką	Krem z cukinii	Ciastko z kawałkami czekolady (typu Pieguski)	Chleb razowy	Szaszłyki z kurczakiem, cukinią i papryką	Sałatka z pieczonymi batatami, fetą, ogórkiem i kukurydzą
Ser twarogowy półtłusty				Twarożek z cebulką i szczypiorkiem		
Pomidor			Sałatka z kuskusem			

Kcal: 1652 Białko: 83 g Tłuszcz: 58 g Węglowodany: 210 g	Kcal: 1711 Białko: 100 g Tłuszcz: 68 g Węglowodany: 190 g	Kcal: 1735 Białko: 114 g Tłuszcz: 63 g Węglowodany: 199 g	Kcal: 1673 Białko: 93 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 183 g	Kcal: 1723 Białko: 84 g Tłuszcz: 53 g Węglowodany: 245 g	Kcal: 1719 Białko: 135 g Tłuszcz: 54 g Węglowodany: 189 g	Kcal: 1726 Białko: 94 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany: 211 g
---	--	--	---	---	--	---

Plan tygodnia

Dietetyk
Motywatorka <3

Pacjent
Zmotywowany obserwator

Dzień 1

Kcal 1652 • Białko 83 g • Tłuszcz 58 g • Węglowodany 210 g

Śniadanie

Kcal: 454.6 B: 19.5 g W: 67.8 g T: 11.8 g

Dania

Grzanki z jajecznicą i fetą

Składniki:

+ Chleb razowy	2 x kromka	70 g
+ Rukola	1 x garść	20 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5 g
+ Ser feta	20 x gram	20 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g

Przygotowanie:

Paprykę pokroić w kostkę. Do miski wbić jajko (-a), rozkłócić je widelcem, dodać paprykę, pokruszoną fetę i pieprz. Chleb podpiec w piekarniku nagrzanym do 180 st C przez 5-7 minut. Zawartość miseczki wlać na rozgrzaną patelnię, mieszać. Gdy jajka się zetną, przełożyć jajecznicę na podpieczony chleb przykryty rukolą.

Produkty

Sok pomarańczowy 1 x szklanka 240 g

II Śniadanie

Kcal: 232.1 B: 7.4 g W: 35.1 g T: 8.8 g

Dania

Koktajl bananowy z natką

Składniki:

+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Jogurt naturalny	5 x łyżka	100 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: 484.5 B: 25.3 g W: 50 g T: 23.3 g

Dania

Kasza z łososiem i warzywami

Składniki:

+ Kasza gryczana	50 x gram	50 g
+ Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5 g
+ Awokado	0.25 x sztuka	35 g
+ Sałata lodowa	2 x garść	200 g
+ Koperek	1 x łyżka	10 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g
+ Bazylia suszona	1 x szczypta	0.3 g

+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Łosoś wędzony	70 x gram	70 g

Przygotowanie:

Kaszę ugotować. Paprykę, awokado, sałatę pokroić w kostkę. Łososia podzielić na mniejsze kawałki. W osobnym naczyniu wymieszać oliwę, bazylię, czosnek, sól, sok z cytryny. Do kaszy dodać łososia, pokrojone warzywa i wymieszać z przygotowanym sosem. Posypać świeżym koperkiem.

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

Kolacja

Kcal: 270.6 B: 20.6 g W: 35.2 g T: 5.4 g

Produkty

Chleb razowy

2 x kromka

70 g

Ser twarogowy półtłusty

2 x plaster

60 g

Pomidor

4 x plaster

80 g

Dzień 2

Kcal 1711 • Białko 100 g • Tłuszcz 68 g • Węglowodany 190 g

Śniadanie

Kcal: 358.2 B: 17.7 g W: 37.9 g T: 15.7 g

Dania

Grzanki czosnkowe z natką

Składniki:

+ Chleb razowy	2 x kromka	70 g
+ Masło	1 x łyżka	10 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g

Przygotowanie:

Masło wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Posmarować nim każdą z kromek. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Piec grzanki przez 10-15 minut do zarumienienia chleba. Gotowe grzanki posypać obficie natką pietruszki.

Produkty

Jajko	1 x sztuka	50 g
Rukola	1 x garść	20 g
Pomidor	4 x plaster	80 g

II Śniadanie

Kcal: 223.4 B: 3.6 g W: 34.2 g T: 10.3 g

Produkty

Marchew	2 x sztuka	90 g
Jabłko	1 x sztuka	170 g
Orzechy włoskie	15 x gram	15 g

Obiad

Kcal: 514.6 B: 42.2 g W: 53.8 g T: 16.6 g

Dania

Makaron z kurczakiem i cukinią

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	60 x gram	60 g
+ Pierś z kurczaka	120 x gram	120 g
+ Cukinia	150 x gram	150 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Cukinię obrać, pokroić w kostkę. Makaron ugotować al dente. Czosnek obrać, drobno posiekać. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć na niej czosnek, dodać mięso i cukinię, lekko podlać wodą, dusić, aż kurczak będzie miękki. Dodać masło, sól, pieprz i całość wymieszać. Dodać szczypiorek. Pod koniec dodać jogurt, delikatnie wymieszać, by jogurt się nie zwarzył. Makaron wymieszać z zawartością patelni.

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

Kolacja

Kcal: 369.9 B: 16.8 g W: 38.6 g T: 17.5 g

Dania

Jajko na miękko z grzankami z awokado i rzodkiewką

Składniki:

+ Chleb razowy	2 x kromka	70 g
+ Awokado	0.5 x sztuka	70 g
+ Rzodkiewka	3 x sztuka	45 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g

Przygotowanie:

Jajko wyciągnąć z lodówki 15 minut przed gotowaniem. Zagotować wodę w garnuszku, delikatnie włożyć jajko i gotować ok 4 minuty. Rozgrzać suchą patelnię, opiec na niej chleb z dwóch stron. Awokado przekroić, wydrążyć miąższ łyżką, rozgnieść widelcem. Awokado doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Rzodkiewki umyć, pokroić w plastry. Na ciepłe kromki chleba nałożyć pastę z awokado i rzodkiewkę. Zjeść z jajkiem na miękko.

Dzień 3

Kcal 1735 • Białko 114 g • Tłuszcz 63 g • Węglowodany 199 g

Śniadanie

Kcal: 446.4 B: 23.6 g W: 42.6 g T: 20.6 g

Dania

Szakszuka

Składniki:

+ Jajko	3 x sztuka	150 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Pomidory z puszki	0.5 x szklanka	120 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115 g
+ Ocet balsamiczny	0.5 x łyżeczka	1.5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Kmin rzymski (nasiona)	1 x gram	1 g
+ Papryczka chili suszona	1 x szczypta	0.3 g
+ Koperek	1 x łyżka	10 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Cebulę wraz z czosnkiem obrać, drobno posiekać i przesmażyć je na rozgrzanym oleju. Po minucie dodać pomidory z puszki, chilli. Paprykę umyć, pokroić w kostkę. Dodać ocet, kmin, sól i pieprz. Gotować sos ok 10 minut, zrobić 2 wgłębienia na jajka. We wgłębienia wbić jajka. Gotować ok 5-10 minut, aż białka jaja się zetną (patelnię można przykryć, przyspieszy to ścięcie jajek). Na koniec posypać koperkiem.

Produkty

Sok grejpfrutowy 1 x szklanka 240 g

II Śniadanie

Kcal: 206.8 B: 21.5 g W: 15.2 g T: 7.6 g

Produkty

Skyr naturalny 1 x opakowanie 150 g
Migdały 15 x gram 15 g
Śliwki (wielkość węgierki) 4 x sztuka 52 g

Obiad

Kcal: 547.2 B: 18.3 g W: 91.4 g T: 13.3 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	2 x łyżeczka	16 g
+ Ser mozzarella	1 x plaster	20 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: 239.8 B: 30.2 g W: 14.6 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	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Ser rozdrobnić widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

Kolacja

Kcal: 294.5 B: 20.5 g W: 34.9 g T: 12.8 g

Dania

Krem z cukinii

Składniki:

+ Cukinia	1 x sztuka	600 g
+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Bulion warzywny	1 x szklanka	240 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Masło	2 x łyżeczka	10 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g

Przygotowanie:

Cukinię umyć, obrać, pokroić w kostkę. Na patelni z dodatkiem masła zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę oraz czosnek. Wrzucić cukinię i wszystko razem smażyć ok 5 minut. W garnku zagotować bulion warzywny, dodać podsmażone warzywa i wszystko razem gotować ok 10-15 minut. Po tym czasie dodać jogurt, doprawić solą, pieprzem i gotować jeszcze ok 3 minut. Całość na koniec zblendować.

Dzień 4

Kcal 1673 • Białko 93 g • Tłuszcz 72 g • Węglowodany 183 g

Śniadanie

Kcal: 422.5 B: 20.6 g W: 33.9 g T: 23.1 g

Produkty

Chleb razowy	2 x kromka	70 g
Masło	2 x łyżeczka	10 g
Salata lodowa	2 x liść	80 g
Ser żółty	2 x plaster	40 g
Ogórek świeży	50 x gram	50 g

II Śniadanie

Kcal: 230.2 B: 3.7 g W: 46.3 g T: 11.3 g

Dania

Mus czekoladowy z awokado

Składniki:

+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Awokado	0.5 x sztuka	70 g
+ Kakao (proszek)	1 x łyżeczka	5 g
+ Erytrytol	2 x łyżeczka	10 g

Przygotowanie:

Banana obrać, pokroić. Wydrążyć miąższ z awokado. Wszystkie składniki połączyć, razem zblendować.

Obiad

Kcal: 487.8 B: 35.1 g W: 32.4 g T: 24.1 g

Dania

Łosoś pieczony z pesto

Składniki:

+ Pesto	1 x łyżka	10 g
+ Łosoś atlantycki	150 x gram	150 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sok z cytryny	2 x łyżka	12 g

Przygotowanie:

Rybę umyć, osuszyć, posypać solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny. Nałożyć na fileć pesto, rozsmarować. Rybę zawinąć luźno w folię aluminiową. Piekarnik nagrzać do 190 st C i piec rybę ok. 20-25 minut.

Produkty

Kapusta kiszona	100 x gram	100 g
Ziemniak	2 x sztuka	150 g

Podwieczorek

Kcal: 202.6 B: 22.8 g W: 7.9 g T: 8.7 g

Produkty

Serek wiejski	1 x sztuka	200 g
Ogórek kiszony	1 x sztuka	60 g

Kolacja

Kcal: 329.4 B: 10.6 g W: 62.9 g T: 4.7 g

Dania

Salatka z kuskusem

Składniki:

+ Kasza kuskus	50 x gram	50 g
----------------	-----------	------

+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
+ Pomidor	1 x sztuka	170 g

Przygotowanie:

Kaszę przygotować wg przepisu na opakowaniu. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Natkę i szczypiorek posiekać. Cebulę obrać, również posiekać. Składniki połączyć. Doprawić solą, pieprzem.

Produkty

Ciastko z kawałkami czekolady (typu Pieguski)	1 x sztuka	15 g
---	------------	------

Dzień 5

Kcal 1723 • Białko 84 g • Tłuszcz 53 g • Węglowodany 245 g

Śniadanie

Kcal: 408.2 B: 16.3 g W: 51.8 g T: 16.6 g

Dania

Placuszki z kaszy manny z jabłkiem

Składniki:

+ Kasza manna	0.25 x szklanka	42.5 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Jabłko	0.5 x sztuka	85 g

Przygotowanie:

Białko oddzielić od żółtka. Białko ubić na pianę. Do garnuszka wlać mleko, dodać kaszę i gotować, aż kaszka całkowicie wchłonie płyn- uważać, by nie przypalić kaszy! Wystudzić. Do kaszy dodać starte jabłko i żółtko jaja. Całość wymieszać, pod koniec dodać ubitą na sztywno pianę. Rozgrzać patelnię i smażyć bez tłuszczu niewielkie placuszki.

Produkty

Migdały 20 x gram 20 g

II Śniadanie

Kcal: 260.1 B: 4.5 g W: 41.6 g T: 11.2 g

Dania

Koktajl z ogórka, selera naciowego i banana

Składniki:

+ Ogórek świeży	1 x sztuka	180 g
+ Seler naciowy	2 x łodyga	90 g
+ Awokado	0.5 x sztuka	70 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g
+ Sok z cytryny	4 x łyżka	24 g
+ Woda źródlana	0.25 x szklanka	60 g

Przygotowanie:

Ogórka i obranego banana pokroić. Wydrążyć miąższ z awokado. Seler obrać z włókien, pokroić w kosteczkę. Wszystkie składniki połączyć, zblendować.

Obiad

Kcal: 503.4 B: 24.9 g W: 90.6 g T: 7.9 g

Dania

Makaron z pomidorowym sosem z soczewicą

Składniki:

+ Makaron pełnoziarnisty	50 x gram	50 g
+ Pomidory z puszki	1 x szklanka	240 g
+ Soczewica	4 x łyżka	60 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 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 łyżeczka	5 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: 226.6 B: 3.6 g W: 36.1 g T: 8 g

Produkty

BeRAW Baton Raspberry power

40 x gram

40 g

Nektarynka

1 x sztuka

115 g

Kolacja

Kcal: 325.1 B: 34.4 g W: 25.1 g T: 9.7 g

Dania

Twarożek z cebulką i szczypiorkiem

Składniki:

+ Ser twarogowy półtłusty

150 x gram

150 g

+ Jogurt naturalny

2 x łyżka

40 g

+ Cebula

0.25 x sztuka

25 g

+ Szczypiorek

2 x łyżka

10 g

Przygotowanie:

Cebulę obrać, posiekać drobno wraz ze szczypiorkiem. Ser rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i pozostałymi składnikami.

Produkty

Chleb razowy

1 x kromka

35 g

Dzień 6

Kcal 1719 • Białko 135 g • Tłuszcz 54 g • Węglowodany 189 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 olej na patelni, przesmażyć na nim 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: 276.5 B: 6.4 g W: 61.5 g T: 3.2 g

Dania

Zimowa sałatka owocowa

Składniki:

+ Pomarańcza	1 x sztuka	240 g
+ Banan	0.5 x sztuka	60 g
+ Gruszka	0.5 x sztuka	65 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Płatki owsiane	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Pomarańczę, banana i gruszkę obrać, pokroić w kostkę. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Posypać płatkami.

Obiad

Kcal: 446.5 B: 45.7 g W: 54.2 g T: 6.6 g

Dania

Dorsz z pieczarkami

Składniki:

+ Dorsz	200 x gram	200 g
+ Pieczarki	200 x gram	200 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Sok z cytryny	3 x łyżka	18 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Imbir mielony	0.25 x łyżeczka	1.25 g

Przygotowanie:

Pieczarki umyć, obrać, pokroić w plastry. Cebulę obrać, posiekać w piórka. Rozgrzać masło na patelni, przesmażyć na nim cebulę, a gdy będzie szklista, dodać pieczarki. Dusić, aż puszcza sok. Lekko oprószyć solą (połową ilości) . Rybę umyć, osuszyć. Oprószyć solą, pieprzem i imbirem. Dorsza włożyć do naczynia do zapiekania, skropić sokiem z cytryny i obłożyć zawartością patelni. Piekarnik nagrzać do 190 st C. Piec rybę ok 35-40 minut.

Produkty

Kapusta kiszona	100 x gram	100 g
Ziemniak	200 x gram	200 g
Podwieczorek	Kcal: 212.8 B: 21.6 g W: 16.7 g T: 7.7 g	

Produkty

Skyr naturalny	1 x opakowanie	150 g
Migdały	15 x gram	15 g
Śliwki (wielkość węgierki)	5 x sztuka	65 g
Kolacja	Kcal: 336.9 B: 33 g W: 23.1 g T: 14.4 g	

Dania

Szaszłyki z kurczakiem, cukinią i papryką

Składniki:

+ Pierś z kurczaka	100 x gram	100 g
+ Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115 g
+ Papryka zielona	0.5 x sztuka	100 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Tymianek suszony	1 x szczypta	0.3 g
+ Cukinia	0.5 x sztuka	300 g

Przygotowanie:

W miseczce wymieszać oliwę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, paprykę słodką, tymianek. Mięso, paprykę, cukinię pokroić w kostkę. Kurczaka wymieszać w przygotowanej marynacie. Odstawić w lodówce na godzinę (można pominąć). Przygotowane składniki nakładać na patyczki do szaszłyków i piec w piekarniku nagrzanym do 180 st C ok 25 min.

Dzień 7

Kcal 1726 • Białko 94 g • Tłuszcz 62 g • Węglowodany 211 g

Śniadanie

Kcal: 357.2 B: 19.2 g W: 40.4 g T: 15 g

Dania

Placuszki z serka wiejskiego z dżemem

Składniki:

+ Serek wiejski	5 x łyżka	100 g
+ Mąka pszenna chlebowa typ 750	3 x łyżka	36 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Białko jaja kurzego	1 x sztuka	35 g
+ Dżem (niskosłodzony)	1 x łyżeczka	15 g
+ Erytrytol	1 x łyżeczka	5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Białko ubić na sztywną pianę z dodatkiem soli. Serek rozgnieść widelcem, wymieszać z mąką, cukrem i olejem. Na koniec dodać pianę i delikatnie wymieszać łyżką. Patelnię rozgrzać, łyżką nakładać placuszki. Smażyć z obu stron do uzyskania złotego koloru. Zjeść z dżemem

II Śniadanie

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

Produkty

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

Obiad

Kcal: 564 B: 45.8 g W: 73.4 g T: 11.3 g

Dania

Hiszpańskie risotto z indykiem

Składniki:

+ Ryż brązowy	50 x gram	50 g
+ Pomidor	1 x sztuka	170 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Papryka czerwona	0.5 x sztuka	115 g
+ Papryka zielona	0.5 x sztuka	100 g
+ Bulion warzywny	1 x szklanka	240 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Cytryna	0.25 x sztuka	20 g
+ Groszek zielony konserwowy	3 x łyżka	60 g
+ Pierś z indyka	150 x gram	150 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Cebulę wraz z czosnkiem obrać. Papryki pokroić w paski długości 3-4 cm. Pomidora sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Posypać je solą i pieprzem. Rozgrzać oliwę w głębokiej patelni lub garnku, dodać czosnek, cebulę i indyka. Smażyć, aż mięso się przyrumieni. Dodać papryki i pomidory. Wsypać ryż, zalać całość bulionem i dusić pod przykryciem, aż ryż będzie miękki (w razie potrzeby, wlać wodę, by potrawa się nie przypaliła). Pod koniec dodać groszek. Gotowe danie przełożyć na talerz, skropić sokiem z cytryny.

Podwieczorek

Kcal: 227.8 B: 8.3 g W: 19 g T: 14.8 g

Dania

Koktajl z awokado

Składniki:

+ Awokado	0.5 x sztuka	70 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Sok z cytryny	5 x łyżka	30 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Koperek	2 x łyżeczka	10 g
+ Mleko 2%	0.5 x szklanka	115 g

Przygotowanie:

Ogórka obrać, pokroić w kostkę. Wydrążyć miąższ z awokado, skropić go sokiem z cytryny. Wszystkie składniki przełożyć do wysokiego naczynia, zblendować. Posypać koperkiem.

Kolacja

Kcal: 366.9 B: 10.8 g W: 56.6 g T: 12.1 g

Dania

Salatka z pieczonymi batatami, fetą, ogórkiem i kukurydzą

Składniki:

+ Batat	1 x sztuka	230 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Tymianek suszony	1 x szczypta	0.3 g
+ Oregano suszone	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Roshponka	1 x garść	25 g
+ Ogórek kiszony	3 x sztuka	180 g
+ Kukurydza konserwowa	2 x łyżka	30 g
+ Ser feta	1 x plaster	30 g

Przygotowanie:

Bataty pokroić w niewielką kostkę, wymieszać z oliwą i przyprawami (sól, pieprz, tymianek i oregano). Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku przez ok 25 minut. Na talerzu wyłożyć roszponkę, upieczone bataty, pokrojone w kostkę ogórki, kukurydżę. Posypać pokruszoną fetą.

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)	15 g	1 x łyżeczka
☐	Erytrytol	20 g	4 x łyżeczka
☐	Kakao (proszek)	5 g	1 x łyżeczka
☐	Pesto	10 g	1 x łyżka
<i>Mięso</i>			
☐	Pierś z indyka	150 g	-
☐	Pierś z kurczaka	220 g	-
<i>Nabiał i produkty jajeczne</i>			
☐	Białko jaja kurzego	35 g	1 x sztuka
☐	Jajko	500 g	10 x sztuka
☐	Jogurt naturalny	440 g	22 x łyżka
☐	Masło	40 g	1 x łyżka, 6 x łyżeczka
☐	Mleko 2%	172.5 g	0.75 x szklanka
☐	Ser feta	50 g	20 x gram, 1 x plaster
☐	Ser mozzarella	20 g	1 x plaster
☐	Ser twarogowy półtłusty	360 g	2 x plaster, 300 x gram
☐	Ser żółty	40 g	2 x plaster
☐	Serek wiejski	300 g	1 x sztuka, 5 x łyżka
☐	Skyr naturalny	450 g	3 x opakowanie
<i>Napoje</i>			
☐	Sok pomarańczowy	240 g	1 x szklanka
☐	Woda źródlana	60 g	0.25 x szklanka
<i>Nasiona i orzechy</i>			
☐	Migdały	50 g	-
☐	Orzechy włoskie	15 g	-
☐	Pestki słonecznika	10 g	1 x łyżka
<i>Owoce i soki owocowe</i>			
☐	Awokado	315 g	2.25 x sztuka
☐	Banan	420 g	3.5 x sztuka
☐	Cytryna	20 g	0.25 x sztuka
☐	Gruszka	65 g	0.5 x sztuka
☐	Jabłko	255 g	1.5 x sztuka
☐	Nektarynka	115 g	1 x sztuka
☐	Pomarańcza	240 g	1 x sztuka
☐	Sok grejpfrutowy	240 g	1 x szklanka
☐	Sok z cytryny	93 g	1 x łyżeczka, 15 x łyżka
☐	Śliwki (wielkość węgierki)	117 g	9 x sztuka
<i>Produkty zbożowe</i>			

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
☐	Chleb razowy	455 g	13 x kromka
☐	Ciastko z kawałkami czekolady (typu Pieguski)	45 g	3 x sztuka
☐	Kasza gryczana	50 g	-
☐	Kasza kuskus	50 g	-
☐	Kasza manna	42.5 g	0.25 x szklanka
☐	Makaron pełnoziarnisty	110 g	-
☐	Mąka pszenna chlebowa typ 750	36 g	3 x łyżka
☐	Płatki owsiane	10 g	1 x łyżka
☐	Ryż brązowy	100 g	-
Przyprawy i zioła			
☐	Bazylia suszona	1.2 g	4 x szczypta
☐	Cynamon	1.5 g	3 x szczypta
☐	Imbir mielony	1.25 g	0.25 x łyżeczka
☐	Kmin rzymski (nasiona)	1 g	-
☐	Koperek	30 g	2 x łyżka, 2 x łyżeczka
☐	Ocet balsamiczny	1.5 g	0.5 x łyżeczka
☐	Oregano suszone	0.3 g	1 x szczypta
☐	Papryczka chili suszona	0.3 g	1 x szczypta
☐	Papryka słodka w proszku	1.2 g	4 x szczypta
☐	Pieprz czarny	6.6 g	22 x szczypta
☐	Sól	5.1 g	17 x szczypta
☐	Tymianek suszony	0.6 g	2 x szczypta
Ryby i owoce morza			
☐	Dorsz	200 g	-
☐	Łosoś atlantycki	150 g	-
☐	Łosoś wędzony	70 g	-
Tłuszcze i oleje			
☐	Oliwa z oliwek	65 g	3 x łyżka, 7 x łyżeczka
Warzywa			
☐	Batat	230 g	1 x sztuka
☐	Cebula	475 g	4.75 x sztuka
☐	Cukinia	1050 g	150 x gram, 1.5 x sztuka
☐	Czosnek	42.5 g	8.5 x ząbek
☐	Groszek zielony konserwowy	60 g	3 x łyżka
☐	Kapusta kiszona	200 g	-
☐	Kukurydza konserwowa	46 g	2 x łyżeczka, 2 x łyżka
☐	Marchew	135 g	3 x sztuka
☐	Natka pietruszki	60 g	5 x łyżka
☐	Ogórek kiszony	240 g	4 x sztuka
☐	Ogórek świeży	320 g	50 x gram, 1.5 x sztuka
☐	Papryka czerwona	920 g	4 x sztuka
☐	Papryka zielona	200 g	1 x sztuka
☐	Pieczarki	320 g	2 x garść, 200 x gram
☐	Pomidor	500 g	8 x plaster, 2 x sztuka
☐	Pomidory z puszki	360 g	1.5 x szklanka
☐	Roszonka	25 g	1 x garść
☐	Rukola	40 g	2 x garść
☐	Rzodkiewka	45 g	3 x sztuka

#	Produkt	Ilość gram	Miary w jadłospisie
☐	Salata lodowa	280 g	2 x garść, 2 x liść
☐	Seler naciowy	90 g	2 x łodyga
☐	Soczewica	60 g	4 x łyżka
☐	Szczypiorek	40 g	8 x łyżka
☐	Ziemniak	350 g	2 x sztuka, 200 x gram