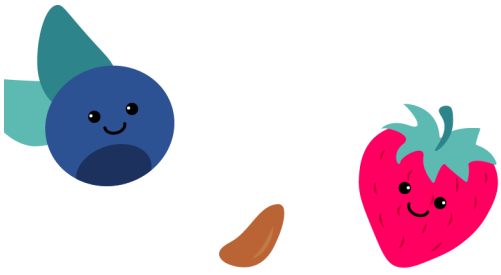
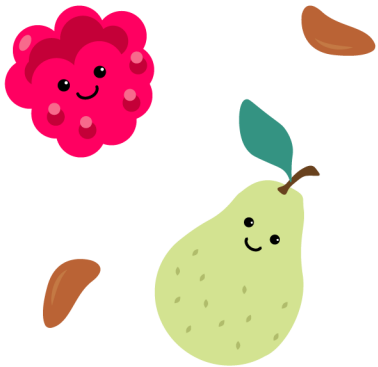
Indywidualny Program Odżywiania

Najdroższe jest zdrowie

HEALTH PRODUCTION
BY MGR ELIZA SZYSZKO
& ARKADIUSZ SZUBA





Jadłospis

Bez laktozy 1650 kcal

Dietetyk kliniczny mgr Eliza Szyszko

Podsumowanie jadłospisu

Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00	ŚNIADANIE 09:00
Kanapki z pieczonym schabem i dowolnymi warzywami	Serek wiejski bez laktozy z malinami i płatkami migdałów	Kanapki z awokado, pomidorem i jajem	Sałatka z tuńczykiem, ryżem i słonecznikiem	Jajecznica z cukinią i papryką
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Bombowy koktajl!	Zupa krem z jarzyn	Miseczka różnorodnych owoców	Chia Pudding z kiwi	Chia Pudding z kiwi
OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30	OBIAD 14:30
Kurczak pieczony w tymianku Kasza gryczana Dowolne warzywo/sałatka	Łosoś z sałatą niski IG	Łosoś z pieczonymi burakami	Kurczak na obiad	Kotlet schabowy bez panierki sauté Mizeria FIT Ziemniaki z pieca
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Zupa krem z jarzyn	Koktajl mango	Baton Dobra Kaloria (śliwka & ziarna)	Herbata czarna, napar bez cukru	Słodka kawa bez kalorii
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Kanapki z pieczonym schabem i warzywem	Kanapki z pieczonym schabem i warzywem	Sałatka z tuńczykiem, ryżem i słonecznikiem	Wiejskie placuszki	Sałatka Caprese ze szpinakiem
K: 1656.4 / B: 98.4 T: 69.2 / WP: 136.7 F: 27.7 / WW: 13.7	K: 1673.5 / B: 100.5 T: 56.9 / WP: 171.2 F: 29.7 / WW: 17.1	K: 1696.4 / B: 80.1 T: 68.3 / WP: 173.7 F: 24.7 / WW: 17.2	K: 1699.6 / B: 85.3 T: 78.5 / WP: 146.6 F: 25.6 / WW: 14.7	K: 1607.3 / B: 78.0 T: 89.6 / WP: 107.6 F: 29.3 / WW: 10.8

Środa

ŚNIADANIE 09:00

K:438.6 / B:31.6 / T:19.5 / WP:29.2 / F:6.4 / WW:3.0

KANAPKI Z PIECZONYM SCHABEM I DOWOLNYMI WARZYWAMI
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Margaryna Flora pro.activ - 10 g (2 x Łyżeczka)
Schab pieczony - 100 g (2 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pieczywo posmaruj margaryną.
2. Nałóż schab i ulubione warzywa

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:208.6 / B:6.8 / T:3.4 / WP:29.8 / F:4.5 / WW:3.0

BOMBOWY KOKTAJL! (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Mleko sojowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Kakao (proszek 11%) - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zmiksuj i wypij :)

OBIAD 14:30

K:454.7 / B:26.6 / T:18.4 / WP:43.1 / F:5.8 / WW:4.3

KURCZAK PIECZONY W TYMIANKU
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Udka zamarynuj w oleju, tymianku, soli i pieprzu.
2. Umieść je w rękawie do pieczenia. Przed zawiązaniem rękawa dodaj do środka pół szklanki wody.
3. Wstaw do nagrzanego pieca. Piecz przez około 40 minut w temperaturze 180 stopni C.

KASZA GRYCZANA
Kasza gryczana - 65 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na sypko, według opisu na opakowaniu.

DOWOLNE WARZYWO/SAŁATKA

Czas przygotowania: 0 minut

PODWIECZOREK 17:00

K:131.9 / B:1.9 / T:10.3 / WP:5.7 / F:4.4 / WW:0.6

ZUPA KREM Z JARZYN (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Woda - 625 g (2.5 x Szklanka)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)

Czas przygotowania: 25 minut
Lekka zupa krem. Obierz i pokrój warzywa i wrzuć wszystko do garnka. Wlej wodę tyle zeby warzywa były przykryte, dopraw do smaku, i dodaj 2 łyżki oliwy lub masła klarowanego. Gotuj az warzywa będą miękkie i możliwe będzie zmiksowanie. Na koniec posyp koperkiem

KOLACJA 20:00

K:422.6 / B:31.6 / T:17.7 / WP:29.0 / F:6.4 / WW:2.9

KANAPKI Z PIECZONYM SCHABEM I WARZYWEM
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Margaryna Flora pro.activ - 5 g (1 x Łyżeczka)
Schab pieczony - 100 g (2 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Nałóż po kolei: masło, schab i ulubione warzywa

SUMA K: 1656.4 B: 98.4 T: 69.2 WP: 136.7 F: 27.7 WW: 13.7

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Czwartek

ŚNIADANIE 09:00 K:308.0 / B:30.1 / T:8.9 / WP:20.5 / F:7.6 / WW:2.0

SEREK WIEJSKI BEZ LAKTOZY Z MALINAMI I PŁATKAMI MIGDAŁÓW
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Serek wiejski (bez laktozy) - 200 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Serek wiejski wymieszaj z owocami i migdałami.
2. Zjedz z kajzerką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00 K:131.9 / B:1.9 / T:10.3 / WP:5.7 / F:4.4 / WW:0.6

ZUPA KREM Z JARZYN (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

OBIAD 14:30 K:478.8 / B:31.3 / T:18.5 / WP:44.6 / F:4.4 / WW:4.5

ŁOSOŚ Z SAŁATĄ NISKI IG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g (8 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 250 g (2.5 x Porcja)
Sałata - 50 g (10 x Liść)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 20 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Rybę zamarynuj w soku z cytryny, ziołach i koperku. Piecz ok 30 minut w temp. 180 stopni.
2. Kaszę ugotuj na miękko.
3. sałatę poszarp na kwałaki, wymieszaj z przyprawami i łyżką jogurtu

PODWIECZOREK 17:00 K:394.2 / B:12.4 / T:5.1 / WP:71.4 / F:6.8 / WW:7.0

KOKTAJL MANGO
Mango - 280 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 140 g (7 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki.

KOLACJA 20:00 K:360.6 / B:24.8 / T:14.1 / WP:29.0 / F:6.4 / WW:2.9

KANAPKI Z PIECZONYM SCHABEM I WARZYWEM
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Margaryna Flora pro.activ - 5 g (1 x Łyżeczka)
Schab pieczony - 75 g (1.5 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Nałóż po kolei: masło, schab i ulubione warzywa

SUMA K: 1673.5 B: 100.5 T: 56.9 WP: 171.2 F: 29.7 WW: 17.1

Piątek

ŚNIADANIE 09:00 K:415.2 / B:17.8 / T:22.4 / WP:29.9 / F:7.7 / WW:3.0

KANAPKI Z AWOKADO, POMIDOREM I JAJEM
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pomidor - 30 g (0.25 x Sztuka)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Na chleb nałóż składniki. Awokado zamiast masła. Ważne zeby było miękkie dojrzałe.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:178.9 / B:2.2 / T:0.9 / WP:36.9 / F:6.8 / WW:3.6

MISECZKA RÓŻNORODNYCH OWOCÓW
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Pokrój i wymieszaj

OBIAD 14:30

K:546.5 / B:32.3 / T:17.7 / WP:60.1 / F:4.9 / WW:6.0

ŁOSOŚ Z PIECZONYMI BURAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Burak - 300 g (3 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 250 g (2.5 x Porcja)
Ryż jaśminowy - 120 g (8 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Rybę zamarynuj w soku z cytryny, ziołach i koperku. Piecz ok 30 minut w temp. 180 stopni.
2. Kaszę ugotuj na miękko.
3. Buraki skrop sokiem z cytryny, dopraw ziołami i upiecz.

PODWIECZOREK 17:00

K:128.4 / B:2.8 / T:4.6 / WP:17.8 / F:2.9 / WW:1.8

BATON DOBRA KALORIA (ŚLIWKA & ZIARNA)
Baton Dobra Kaloria (śliwka & ziarna) - 35 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

K:427.4 / B:24.9 / T:22.8 / WP:28.9 / F:2.5 / WW:2.9

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, RYŻEM I SŁONECZNIKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x Łyżka)
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 80 g (0.57 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Tuńczyk w sosie własnym - 180 g (6 x Łyżka)
Ryż jaśminowy - 60 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Wymieszaj ugotowany ryż z odsączonym tuńczykiem.
2. Pokrój składniki. Wymieszaj wszystko razem.
3. Dopraw solą i pieprzem

SUMA K: 1696.4 B: 80.1 T: 68.3 WP: 173.7 F: 24.7 WW: 17.2

Sobota

ŚNIADANIE 09:00

K:427.4 / B:24.9 / T:22.8 / WP:28.9 / F:2.5 / WW:2.9

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM, RYŻEM I SŁONECZNIKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:362.6 / B:6.3 / T:19.2 / WP:32.0 / F:11.9 / WW:3.2

CHIA PUDDING Z KIWI
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Nasiona chia - 30 g (6 x Łyżeczka)
Mleczko kokosowe (12%) - 80 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj mleczko z miodem, 50 ml wody i nasionami chia. Użyj do przepisu mleczka kokosowego w puszce.
2. Odstaw pudding na minimum 5 godzin. Jeśli za bardzo zgęstnieje, dodaj wody i wymieszaj.
3. Pokrój kiwi i wymieszaj z puddingiem.

OBIAD 14:30

K:514.7 / B:29.5 / T:24.5 / WP:40.3 / F:9.6 / WW:4.1

KURCZAK NA OBIAD
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Curry - 5 g (5 x Szczypta)
Rozmaryn - 4 g (1 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 20 g (1 x Łyżka)
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut
Kurczaka pokrój i podsmaż na oleju razem z przyprawą curry. Zdejmij z patelni i na ten samej patelni z dodatkiem oleju usmaż ziemniaki pokrojone w kawałki wymieszane z rozmarynem i pietruszką (15 minut). Porwij liście sałaty i wymieszaj z utworzonym cytrynowym sosem (jogurt + sok z cytryny).

PODWIECZOREK 17:00

K:0.0 / B:0.2 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

HERBATA CZARNA, NAPAR BEZ CUKRU
Herbata czarna, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

KOLACJA 20:00

K:395.0 / B:24.3 / T:12.0 / WP:45.4 / F:1.7 / WW:4.6

WIEJSKIE PLACUSZKI
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 500 - 48 g (4 x Łyżka)
Masło klarowane - 5 g (0.33 x Łyżka)
Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Serek wiejski (bez laktozy) - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut
Zmiksuj mąkę z jajkiem, serkiem, ksylitolem i proszkiem do pieczenia
Smaż placuszki na rozgrzanym oleju. Sam zdecyduj jakiej wielkości chcesz placuszki.
Możesz dodać do nich owoce.

SUMA K: 1699.6 B: 85.3 T: 78.5 WP: 146.6 F: 25.6 WW: 14.7

Niedziela

ŚNIADANIE 09:00

K:441.4 / B:25.3 / T:24.1 / WP:28.1 / F:5.6 / WW:2.9

JAJECZNICA Z CUKINIĄ I PAPRYKĄ
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Cukinia - 60 g (0.2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Masło klarowane - 5 g (0.33 x Łyżka)
Margaryna Flora pro.activ - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Cukinię pokrój w plasterki i podsmaż na maśle klarowanym.
2. Dodaj sól
3. Wbij jajko i zamieszaj.
4. Dodaj świeżo zmielony pieprz.
5. Gdy jajko się zetnie wyłóż na talerz i podaj z papryką oraz chlebem z masłem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:362.6 / B:6.3 / T:19.2 / WP:32.0 / F:11.9 / WW:3.2

CHIA PUDDING Z KIWI
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Nasiona chia - 30 g (6 x Łyżeczka)
Mleczko kokosowe (12%) - 80 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj mleczko z miodem, 50 ml wody i nasionami chia. Użyj do przepisu mleczka kokosowego w puszce.
2. Odstaw pudding na minimum 5 godzin. Jeśli za bardzo zgęstnieje, dodaj wody i wymieszaj.
3. Pokrój kiwi i wymieszaj z puddingiem.

OBIAD 14:30

K:538.3 / B:30.6 / T:25.7 / WP:44.2 / F:9.6 / WW:4.4

KOTLET SCHABOWY BEZ PANIERKI SAUTÉ
Masło klarowane - 10 g (0.67 x Łyżka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Rozbij tłuczkiem mięso. Dopraw wg. uznania.
2. Mięso umyj, ,lekko rozbij ,oprósz solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej tłuszcz (oliwę z płaską łyżeczką masła). Kotlety smaż po 3 min z każdej strony ,po przełożeniu połóż na każdy pozostałe masło.

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

MIZERIA FIT
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 20 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój ogórki w plasterki.
2. Pokrój drobno cebulę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

ZIEMNIAKI Z PIECA
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)
Tymianek - 3 g (0.75 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Ziemniaki wrzuć do wrzątku i gotuj do momentu aż będą lekko twarde.
2. Wymieszaj olej ze słodką papryką, oregano, tymiankiem, świeżo mielonym pieprzem i odrobiną soli.
3. Odcedź ziemniaki i przekrój je wzdłuż na pół.
4. Wymieszaj je z marynatą i wstaw do nagrzanego pieca, w temperaturze 180 stopni na około 10 minut.

PODWIECZOREK 17:00

K:5.0 / B:0.5 / T:0.0 / WP:0.8 / F:0.0 / WW:0.0

SŁODKA KAWA BEZ KALORII
Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
Kawę posłódź erytrytolem zamiast cukrem

KOLACJA 20:00

K:260.0 / B:15.2 / T:20.6 / WP:2.5 / F:2.2 / WW:0.3

SAŁATKA CAPRESE ZE SZPINAKIEM
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser, parmezan - 32 g (4 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ser i pomidor pokrój w plastry i ułóż na liściach szpinaku.
2. Skrop oliwą i posyp oregano.

SUMA K: 1607.3 B: 78.0 T: 89.6 WP: 107.6 F: 29.3 WW: 10.8

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Burak	300 g	3 x Sztuka
Cebula	50 g	0.5 x Sztuka
Cukinia	60 g	0.2 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	5 g	1 x Ząbek
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	5 g	1 x Pęczek
Koper ogrodowy	48 g	6 x Łyżka
Maliny	60 g	1 x Garść
Mandarynki	130 g	2 x Sztuka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Marchew	90 g	2 x Sztuka
Ogórek	80 g	2 x Sztuka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	290 g	2.07 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Pomidor	90 g	0.75 x Sztuka
Rzodkiewka	30 g	2 x Sztuka
Sałata	70 g	14 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Szpinak	50 g	2 x Garść
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	5 g	5 x Szczypta
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	4 g	1.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Rozmaryn	4 g	1 x Łyżeczka
Sól biała	5 g	5 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
Tymianek	7 g	1.75 x Łyżeczka
INNE		
Baton Dobra Kaloria (śliwka & ziarna)	35 g	1 x Sztuka
Erytrol / Erytrytol	10 g	2 x Łyżeczka
Ksylitol	14 g	2 x Łyżeczka
Miód pszczeli	48 g	2 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	160 g	8 x Łyżka
Proszek do pieczenia	1 g	0.33 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze (gotowane)	100 g	2 x Sztuka
Jaja kurze całe	224 g	4 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy	200 g	10 x Łyżka
Ser, parmezan	32 g	4 x Łyżka
Serek wiejski (bez laktozy)	300 g	1.5 x Opakowanie

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	65 g	5 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	120 g	8 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 500	48 g	4 x Łyżka
Płatki owsiane	50 g	5 x Łyżka
Ryż jaśminowy	180 g	12 x Łyżka
NAPOJE		
Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Kawa, napar bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Mleko sojowe naturalne bio	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Woda	625 g	2.5 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Majonez (z olejem rzepakowym)	30 g	1 x Łyżka
Margaryna Flora pro.activ	25 g	5 x Łyżeczka
Masło klarowane	20 g	1.33 x Łyżka
Olej rzepakowy	40 g	4 x Łyżka
Oliwa z oliwek	40 g	4 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Porcja
Schab pieczony	275 g	5.5 x Plaster
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100 g	1 x Porcja
ORZECHY I ZIARNA		
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Nasiona chia	60 g	12 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Tuńczyk w sosie własnym	180 g	6 x Łyżka
Łosoś, świeży	500 g	5 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	300 g	10 x Kromka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com