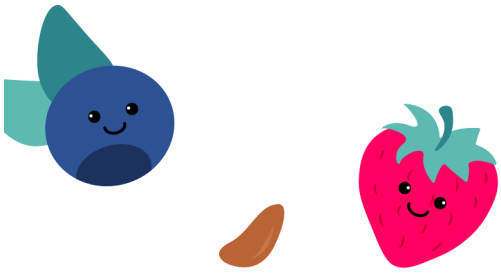
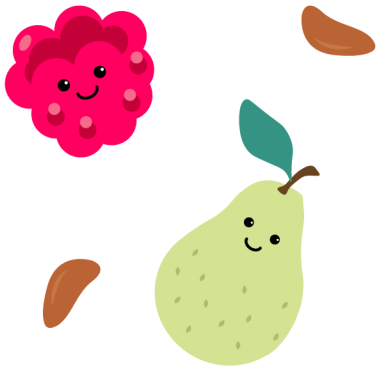
Indywidualny Program Odżywiania

Najdroższe jest zdrowie

HEALTH PRODUCTION
BY MGR ELIZA SZYSZKO
& ARKADIUSZ SZUBA





Jadłospis

Bez laktozy 1650 kcal (part 2)

Dietetyk kliniczny mgr Eliza Szyszko

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Kanapki z pastą z tuńczyka	Jajka (3) na miękko z warzywną kanapką	Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem	Kawa z mlekiem roślinnym Biała makrela	Jaja na miękko ze świeżym pieczywem
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Koktajl z gruszką i jabłkiem Migdały	Banan	Beta-karotenowe smoothie - wersja bezlaktozowa	Truskawki	Orzechy włoskie Truskawki
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Kotlet schabowy bez panierki sauté Ziemniaki z pieca Mizeria FIT	Leczo z kurczakiem	Leczo z kurczakiem	Kurczak pieczony w tymianku Kasza gryczana gotowana Rukola z pomidorkami i octem	Wegetariańskie leczo
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Słodka kawa bez kalorii	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	Herbata czarna, napar bez cukru Czekolada gorzka Migdały	Zielona herbata (napar bez cukru)
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Kanapki z pastą z tuńczyka	Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem	Sałatka z fasolą	Biała makrela	Wegetariańskie leczo
K: 1689.4 / B: 118.7 T: 69.6 / WP: 138.2 F: 29.0 / WW: 13.8	K: 1688.0 / B: 94.1 T: 59.9 / WP: 181.9 F: 30.7 / WW: 18.3	K: 1612.7 / B: 81.6 T: 46.6 / WP: 196.7 F: 42.4 / WW: 19.7	K: 1615.0 / B: 80.4 T: 78.5 / WP: 134.0 F: 27.9 / WW: 13.4	K: 1591.1 / B: 64.0 T: 59.8 / WP: 171.4 F: 45.3 / WW: 17.2

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:368.0 / B:30.8 / T:12.7 / WP:29.3 / F:6.6 / WW:3.0

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 180 g (6 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj jajko.
2. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze.
3. Dopraw do smaku.
4. Posmaruj chleb pastą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:277.9 / B:12.9 / T:11.0 / WP:31.2 / F:5.9 / WW:3.1

KOKTAJL Z GRUSZKĄ I JABŁKIEM
Gruszka - 70 g (0.54 x Sztuka)
Jabłko - 70 g (0.47 x Sztuka)
Otręby owsiane - 7 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 150 g (7.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Zmiksuj jabłko i gruszkę z kefirem.
2. Dodaj łyżkę otrąb do koktajlu.

MIGDAŁY
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

OBIAD 12:30

K:670.4 / B:43.7 / T:33.2 / WP:47.5 / F:10.0 / WW:4.7

KOTLET SCHABOWY BEZ PANIERKI SAUTÉ
Masło klarowane - 15 g (1 x Łyżka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości - 150 g (1.5 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.

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.

MIZERIA FIT
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 40 g (2 x Łyżka)

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

PODWIECZOREK 16:00

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 19:00

K:368.0 / B:30.8 / T:12.7 / WP:29.3 / F:6.6 / WW:3.0

KANAPKI Z PASTĄ Z TUŃCZYKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1689.4 B: 118.7 T: 69.6 WP: 138.2 F: 29.0 WW: 13.8

wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:523.0 / B:27.6 / T:28.4 / WP:34.4 / F:9.6 / WW:3.5

JAJKA (3) NA MIĘKKO Z WARZYWNĄ KANAPKĄ
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Jajka umieść w garnku z zimną wodą i gotuj przez 3 minuty od momentu kiedy woda zacznie wrzeć.
2. Gdy miną 3 minuty umieść jajka w zimnej wodzie na około 1 minutę.
3. Chleb posmaruj rozgniecionym awokado. Ułóż na nim pomidora oraz posyp oregano. Podaj z jajkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:116.4 / B:1.2 / T:0.4 / WP:26.2 / F:2.0 / WW:2.6

BANAN
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:468.9 / B:41.4 / T:13.7 / WP:42.8 / F:12.7 / WW:4.3

LECZO Z KURCZAKIEM
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Ryż biały, gotowany - 75 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę. podsmaż na oleju. Dołóż na patelnię mięso pokrojone w kostkę.
2. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
3. Przypraw wg uznania.
4. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

PODWIECZOREK 16:00

K:99.2 / B:1.9 / T:0.0 / WP:22.7 / F:0.0 / WW:2.2

GALARETKA OWOCOWA (PO PRZYRZĄDZENIU)
Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) - 160 g (1 x Porcja)

KOLACJA 19:00

K:480.5 / B:21.9 / T:17.5 / WP:55.7 / F:6.4 / WW:5.6

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna, typ 750 - 75 g (5 x Łyżka)
Mąka żytnia, typ 1400 - 75 g (5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Szpinak, mrożony - 100 g (1 x Porcja)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 100 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
Ciasto naleśnikowe:
1. Dodatkowo przygotuj ok 1/4-1/3 szklanki wody mineralnej.
2. Dokładnie wymieszaj: mąki, jajko, jogurt i wodę wlewając stopniowo. Ilość wody dodaj do właściwej lejącej konsystencji.
3. Usmaż naleśniki na minimalnej ilości tłuszczu.

Farsz:
1. Na niewielkiej ilości tłuszczu podsmaż delikatnie czosnek przeciśnięty przez praskę.
2. Dodaj na patelnię szpinak, posól i podduś do czasu aż się rozmrozi.
3. Dopraw do smaku ziołowymi przyprawami.

Naleśniki:
1. Placki posmaruj farszem szpinakowym, posyp pokrojonym serem mozzarella, dodaj posiekaną natkę pietruszki i zawiń w rulony.
2. Podgrzej bez tłuszczu, by rozpuścić ser.

SUMA K: 1688.0 B: 94.1 T: 59.9 WP: 181.9 F: 30.7 WW: 18.3

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

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:480.5 / B:21.9 / T:17.5 / WP:55.7 / F:6.4 / WW:5.6

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:166.6 / B:2.5 / T:4.6 / WP:26.2 / F:5.1 / WW:2.5

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE - WERSJA BEZLAKTOZOWA
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Sok marchwiowy - 100 g (0.4 x Szklanka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Mleko kokosowe bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksera.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

OBIAD 12:30

K:468.9 / B:41.4 / T:13.7 / WP:42.8 / F:12.7 / WW:4.3

LECZO Z KURCZAKIEM
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Ryż biały, gotowany - 75 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę. podsmaż na oleju. Dołóż na patelnię mięso pokrojone w kostkę.
2. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
3. Przyprawy wg uznania.
4. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

PODWIECZOREK 16:00

K:99.2 / B:1.9 / T:0.0 / WP:22.7 / F:0.0 / WW:2.2

GALARETKA OWOCOWA (PO PRZYRZĄDZENIU)
Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) - 160 g (1 x Porcja)

KOLACJA 19:00

K:397.5 / B:13.8 / T:10.9 / WP:49.2 / F:18.3 / WW:5.0

SAŁATKA Z FASOLĄ
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 x Łyżka)
Kapusta czerwona - 50 g (1 x Liść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Margaryna Flora pro.activ - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Zetrzyj na tarce marchew i selera.
2. Poszatkuj kapustę, pokrój drobno cebulę, paprykę.
3. Dopraw przyprawami i wymieszaj z oliwą.
Zjedz z pieczywem

SUMA K: 1612.7 B: 81.6 T: 46.6 WP: 196.7 F: 42.4 WW: 19.7

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

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:369.4 / B:22.3 / T:14.8 / WP:33.4 / F:6.0 / WW:3.3

KAWA Z MLEKIEM ROŚLINNYM
Kawa, napar bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)
Mleko sojowe naturalne bio - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 2 minut

BIAŁA MAKRELA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Chleb graham - 120 g (4 x Kromka)
Makrela, wędzona - 125 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Keczup - 15 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Margaryna Flora pro.activ - 15 g (3 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 40 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
Z makreli wyjmij ości, następnie przełóż mięso makreli do miski razem ze śmietaną, ketchupem, przyprawami i pokrojonym szczypiorkiem. Wszystko dokładnie rozgnieć i wymieszaj. Pastą posmaruj pieczywo i podawaj z umytymi pomidorkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:69.3 / B:1.5 / T:0.8 / WP:12.2 / F:3.8 / WW:1.3

TRUSKAWKI
Truskawki - 210 g (3 x Garść)

OBIAD 12:30

K:583.2 / B:29.2 / T:29.1 / WP:47.8 / F:8.3 / WW:4.8

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 GOTOWANA
Kasza gryczana - 65 g (5 x Łyżka)

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

RUKOLA Z POMIDORKAMI I OCTEM
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Rukola - 60 g (3 x Garść)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz cayenne - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 3 minut
Wymieszkaj składanki, pomidorki pokrojone na 4 części.

PODWIECZOREK 16:00

K:248.3 / B:7.1 / T:19.7 / WP:8.9 / F:4.1 / WW:0.9

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

CZEKOLADA GORZKA
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

MIGDAŁY
Migdały - 30 g (2 x Łyżka)

KOLACJA 19:00

K:344.9 / B:20.4 / T:14.0 / WP:31.8 / F:5.8 / WW:3.2

BIAŁA MAKRELA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Chleb graham - 120 g (4 x Kromka)
Makrela, wędzona - 125 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)
Keczup - 15 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Margaryna Flora pro.activ - 15 g (3 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy - 40 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
Z makreli wyjmij ości, następnie przełóż mięso makreli do miski razem ze śmietaną, ketchupem, przyprawami i pokrojonym szczypiorkiem. Wszystko dokładnie rozgnieć i wymieszaj. Pastą posmaruj pieczywo i podawaj z umytymi pomidorkami.

SUMA K: 1615.0 B: 80.4 T: 78.5 WP: 134.0 F: 27.9 WW: 13.4

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:469.8 / B:21.3 / T:21.1 / WP:44.7 / F:3.7 / WW:4.4

JAJA NA MIĘKKO ZE ŚWIEŻYM PIECZYWEM
Bagietki francuskie - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Pomidor - 0 g (0 x Sztuka)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
Jajka ugotuj na miękko lub półtwardo, Bagietkę przekrój na pół i posmaruj masłem. Cukinię umyj, obierz, pokrój w plastry i podsmaż na niewielkiej ilości oleju (dopraw do smaku). Wymieszaj drobno pokrojonego pomidorra i pietruszkę i nałóż na bagietkę. Jaja obierz i zjedz z bagietką i podsmażoną cukinią.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:169.2 / B:3.9 / T:9.9 / WP:13.9 / F:4.8 / WW:1.4

ORZECHY WŁOSKIE
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

TRUSKAWKI
Truskawki - 210 g (3 x Garść)

OBIAD 12:30

K:474.8 / B:19.2 / T:14.4 / WP:56.4 / F:18.5 / WW:5.7

WEGETARIAŃSKIE LECZO
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ciecierzyca - 45 g (3 x Łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Kuskus (gotowany) - 65 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Namocz ciecierzycę przez ok 24 godziny. Ugotuj. Lub użyj ciecierzycy z puszki.
2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę. podsmaż na oleju.
3. Pokrój warzywa duś na patelni razem z pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
4. Przypraw wg uznania.
5. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

PODWIECZOREK 16:00

K:2.5 / B:0.5 / T:0.0 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

ZIELONA HERBATA (NAPAR BEZ CUKRU)
Zielona herbata (napar bez cukru) - 250 g (1 x Szklanka)

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

KOLACJA 19:00

K:474.8 / B:19.2 / T:14.4 / WP:56.4 / F:18.5 / WW:5.7

WEGETARIAŃSKIE LECZO
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ciecierzyca - 45 g (3 x Łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Kuskus (gotowany) - 65 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Namocz ciecierzycę przez ok 24 godziny. Ugotuj./ z puszki
2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę. podsmaż na oleju.
3. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).
4. Przypraw wg uznania.
5. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

SUMA K: 1591.1 B: 64.0 T: 59.8 WP: 171.4 F: 45.3 WW: 17.2

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	120 g	1 x Sztuka
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Ciecierzyca	90 g	6 x Łyżka
Cukinia	750 g	2.5 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	120 g	6 x Łyżka
Gruszka	70 g	0.54 x Sztuka
Jabłko	70 g	0.47 x Sztuka
Kapusta czerwona	50 g	1 x Liść
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Papryka czerwona	350 g	2.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	72 g	12 x Łyżeczka
Pomarańcza	100 g	0.5 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	500 g	25 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	1600 g	16 x Porcja
Rukola	60 g	3 x Garść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Szpinak	25 g	1 x Garść
Szpinak, mrożony	100 g	1 x Porcja
Truskawki	490 g	7 x Garść
Ziemniaki	210 g	3 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	4 g	1.33 x Łyżeczka
Pieprz cayenne	1 g	1 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	11 g	11 x Szczypta
Sól biała	8 g	8 x Szczypta
Sól himalajska	2 g	2 x Szczypta
Tymianek	7 g	1.75 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	65 g	5 x Łyżka
Kuskus (gotowany)	130 g	1 x Szklanka
Mąka pszenna, typ 750	75 g	5 x Łyżka
Mąka żytnia, typ 1400	75 g	5 x Łyżka
Otręby owsiane	7 g	1 x Łyżka
Ryż biały, gotowany	150 g	10 x Łyżka
NAPOJE		
Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Kawa, napar bez cukru	450 g	1.8 x Szklanka
Mleko kokosowe bez cukru	100 g	0.4 x Szklanka
Mleko sojowe naturalne bio	50 g	0.2 x Szklanka
Sok marchwiowy	100 g	0.4 x Szklanka
Zielona herbata (napar bez cukru)	250 g	1 x Szklanka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
TŁUSZCZE		
Margaryna Flora pro.activ	40 g	8 x Łyżeczka
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Masło klarowane	15 g	1 x Łyżka
Olej rzepakowy	80 g	8 x Łyżka
Oliwa z oliwek	25 g	2.5 x Łyżka
INNE		
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Erytrol / Erytrytol	10 g	2 x Łyżeczka
Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	320 g	2 x Porcja
Keczup	30 g	2 x Łyżka
Ocet balsamiczny	3 g	1 x Łyżeczka
PIECZYWO		
Bagietki francuskie	70 g	0.5 x Sztuka
Chleb graham	240 g	8 x Kromka
Chleb pełnoziarnisty z żyta	180 g	6 x Kromka
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
NABIAŁ		
Jaja kurze (gotowane)	100 g	2 x Sztuka
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
Jogurt naturalny (1,5% tł.) bez laktozy	370 g	18.5 x Łyżka
Ser, mozzarella	60 g	4 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100 g	1 x Porcja
Wieprzowina, schab surowy bez kości	150 g	1.5 x Porcja
RYBY I OWOCE MORZA		
Makrela, wędzona	250 g	2 x Sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	180 g	6 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały	45 g	3 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka

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