DIETETYCZNIE POPRAWNI

Poradnia Zdrowego Odżywiania

DIETA PACJENTA

Pacjent:

Data opracowania: 16 CZERWCA 2014 r.

Dietetyk: Kamila Jachacy-Turecka

TYDZIEŃ 1

PONIEDZIAŁEK

Jogurt z müsli z żurawiną

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	200	506	120	8,6	4,0	12,4	0,0
Müsli: płatki owsiane, żytnie	30	408	98	2,5	1,0	21,7	2,4
Żurawina suszona	20	232	55	0,5	0,1	14,2	1,3
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	490	1150	273	11,8	5,1	48,3	3,7

Kanapki z szynką i sałatka warzywna

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Szynka z piersi kurczaka	40	163	39	8,5	0,5	0,1	0,0
Masło ekstra	10	308	74	0,1	8,3	0,1	0,0
Chleb żytni pełnoziarnisty	40	397	85	2,7	0,7	21,6	2,5
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Sałata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	300	696	165	2,7	14,1	10,8	3,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	630	1569	363	14,2	23,6	32,6	5,5

Składniki:
Sałata 100 g
Pomidor 150 g
Ogórek zielony 50 g
Oliwa z oliwek 5 g
Wykonanie:
Warzywa umyć. Sałatę porwać na kawałki, pokroić pomidora w plasterki, a ogórka w kosteczkę. Przełożyć do miseczki. Skropić oliwą z oliwek.

Serek z rzodkiewką i szczypiorkiem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Serek ziarnisty	200	848	202	24,6	8,6	6,6	0,0
Rzodkiewka	50	29	7	0,5	0,1	2,2	1,3
Szczypiorek	30	37	9	1,2	0,2	1,2	0,8
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	520	919	218	26,5	8,9	10,0	2,1

Pierś z kurczaka z warzywami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	150	621	149	32,3	2,0	0,0	0,0
Oliwa z oliwek	5	369	44	0,0	10,0	0,0	0,0
Makaron pełne ziarno	30	789	109	6,0	1,7	23,6	1,4

Cukinia	200	124	30	2,4	0,2	6,4	2,0
Marchew	100	111	27	1,0	0,2	8,7	3,6
Papryka czerwona	100	119	28	1,3	0,5	6,6	2,0
Koncentrat pomidorowy 30%	10	39	9	0,6	0,2	1,7	0,3
Sól biała, pieprz	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	597	2172	395	43,5	14,7	47,0	9,3

Wykonanie:
Na posmarowaną oliwą patelnię połóż pierś z kurczaka, smaż ok 7 minut (obracając od czasu do czasu). Warzywa umyj, pokrój w kosteczkę i dołóż do patelni z kurczakiem, zalej szklanką wody. Duś ok 10-15 minut na wolnym ogniu. Dodaj łyżkę koncentratu, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj. Podawaj z makaronem ugotowanym al dente.

Banan, szklanka soku z pomarańczy

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Banan	120	479	114	1,2	0,4	28,2	2,0
Sok pomarańczowy	240	252	60	2,4	0,7	13,7	2,9
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	360	731	174	3,6	1,1	41,9	4,9

WTOREK

Kanapki z jajkiem na twardo, serkiem topionym i rzeżuchą

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ser topiony, edamski	30	375	89	4,1	8,1	0,4	0,0
Jaja kurze całe ugotowane na twardo	70	407	97	8,8	6,8	0,4	0,0
Chleb żytni razowy	80	746	178	4,5	1,4	41,2	4,7
Rzeżucha	30	37	9	1,2	0,2	1,2	0,8
Sól biała	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	212	1565	374	18,5	16,5	43,2	5,5

Wafle ryżowe z dżemem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Wafle ryżowe	30	443	106	2,6	0,7	23,7	1,8
Dżem niskosłodzony	30	197	47	0,1	0,0	11,6	0,2
Sok pomarańczowy	240	434	103	1,4	0,2	23,8	0,2
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	300	1074	256	4,1	1,0	59,0	2,2

Serek homogenizowany z truskawkami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty	150	1011	242	19,1	16,5	4,5	0,0
Truskawki	150	179	42	1,1	0,6	10,8	2,7
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	540	1194	284	20,3	17,1	15,3	2,7

Wykonanie:

Truskawki umyć, oczyścić. Pokroić w talarki.
Wymieszać z serkiem homogenizowanym.

Makaron z czerwonym pesto i rukolą

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	100	414	99	21,5	1,3	0,0	0,0
Makaron pełne ziarno	30	473	113	3,6	1,0	22,9	0,8
Papryka czerwona	150	179	42	2,0	0,8	9,9	3,0
Rukola	100	57	14	1,4	0,2	2,9	1,4
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Sól biała	5	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pesto czerwone*	15	215	51	12,6	0,0	0,0	0,0
*pesto z suszonych pomidorów - do kupienia w sklepie ze zdrową żywnością	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	640	1343	320	41,3	3,3	35,7	5,2

Wykonanie:
Nastaw wodę na makaron i ugotuj go zgodne z opisem na opakowaniu. Kurczaka drobno pokrój, wymieszaj z sosem pesto i podsmaż na patelni. Dodaj pokrojoną w małą kostkę paprykę. Duś aż papryka zmięknie. Danie podawaj z makaronem posypane rukolą.

Twarożek z pieczonym jabłkiem na słodko

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ser twarogowy chudy	100	415	99	19,8	0,5	3,5	0,0
Jabłko	100	193	46	0,4	0,4	12,1	2,0
Miód pszczeli	5	68	16	0,0	0,0	4,0	0,0
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Cynamon	5	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	450	681	161	20,5	0,9	19,6	2,0

Wykonanie:
Jabłko obrać, udusić w małej ilości wody, wystudzić. Twarożek rozdrobnić widelcem, wymieszać z jabłkiem, miodem i cynamonem.

ŚRODA

Chałka z jogurtem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	150	380	90	5,6	2,3	12,3	0,5
Chałka 2 kromki	60	787	188	5,0	2,7	36,7	1,3
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	450	1171	278	10,8	5,0	49,0	1,8

Kanapki z serem białym i sałatą

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ser twarogowy chudy	50	208	50	9,9	0,3	1,8	0,0
Masło ekstra	10	308	74	0,1	8,3	0,1	0,0
Chleb żytni pełnoziarnisty	80	794	190	5,4	1,4	43,1	4,9
Sałata	30	17	4	0,4	0,1	0,9	0,4
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	410	1331	317	16,0	10,0	45,8	5,3

Sałatka z indyka, kukurydzy, groszku i papryki

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Pierś indyka gotowana na parze	150	621	149	32,3	2,0	0,0	0,0
Papryka czerwona	100	119	28	1,3	0,5	6,6	2,0
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	50	131	32	2,5	0,1	7,9	2,9
Kukurydza konserwowa	50	215	51	1,5	0,6	11,8	2,0
Cytryna sok	10	15	4	0,1	0,0	1,0	0,2
Sól biała, pieprz	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	362	1101	263	37,5	3,2	27,3	7,0

Wykonanie:
Pokrój ugotowaną wcześniej na parze pierś z indyka i paprykę. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw solą, pieprzem, sokiem z cytryny.

Pierś z ryżem i surówką z pora

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mięso z piersi indyka bez skóry	150	528	126	28,8	1,1	0,0	0,0
Oliwa z oliwek	5	369	44	0,0	10,0	0,0	0,0
Ryż brązowy	30	675	97	3,6	1,0	23,0	4,4
Marchew	100	111	27	1,0	0,2	8,7	3,6
Papryka czerwona	100	119	28	1,3	0,5	6,6	2,0
Por	200	200	48	4,4	0,6	11,4	5,4
Sól biała, pieprz, zioła ulubione	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	587	2001	370	39,1	13,3	50,0	15,4

Wykonanie:
Pierś umyj, osusz papierowym ręcznikiem. Posyp solą i pieprzem, ewentualnie ulubionymi ziołami. Usmaż na łyżeczce oliwy. Ugotuj ryż brązowy. Przygotuj surówkę: Zetrzyj marchew, poszatkuj por, oraz pokrojoną paprykę. Dopraw solą i pieprzem, skrop oliwą.

Owoce

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Truskawki	150	290	69	0,6	0,6	18,2	3,0
Czereśnie	200	352	84	1,2	0,4	22,4	3,8
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	590	646	153	2,0	1,0	40,6	6,8

CZWARTEK

Müsli z owocami suszonymi i pomarańczą

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	240	516	122	8,2	4,8	11,8	0,0
Müsli z owocami suszonymi	50	680	163	4,2	1,7	36,1	4,0
Pomarańcza	150	275	66	1,4	0,3	17,0	2,9
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	680	1475	351	14,0	6,8	64,8	6,9

Serek Beluch z ogórkiem i chlebem chrupkim

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Serek twarogowy Bielach	200	1348	322	25,4	22,0	6,0	0,0
Chleb chrupki*	30	443	106	2,6	0,7	23,7	1,8
Ogórek	100	56	13	0,7	0,1	2,9	0,5
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
*3 kromki	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	570	1852	441	29,0	22,8	32,6	2,3

Jogurt z bananem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	380	90	6,5	3,0	9,3	0,0
Banan	150	599	143	1,5	0,5	35,3	2,6
Herbata zielona, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	540	983	233	8,2	3,5	44,6	2,6

Zapiekanka pomidorowa z serem feta

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Zapiekanka pomidorowa z serem feta	200	1154	276	7,2	10,4	42,6	4,6
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	440	1159	276	7,4	10,4	42,6	4,6

Składniki:
2 duże pomidory
Pół opakowania serka feta light
Łyżka oliwy z oliwek
Jajko
Ząbek czosnku
Bazylia
Ulubione przyprawy

Wykonanie:
Pomidory i ser feta pokroić w plastry. Jajko roztrzepać i dodać rozgnieciony czosnek. Wysmarować patelnię teflonową oliwą i

układać w niej warstwami pomidory i ser feta posypując posiekaną bazylią. Polać wszystko rozbełtanym jajkiem i doprawić do smaku. Zapiekać 5-8 minut.

Tost z chleba żytniego z dżemem niskosłodzonym, szklanka mleka

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	240	516	122	8,2	4,8	11,8	0,0
Masło ekstra	5	154	37	0,0	4,1	0,0	0,0
Chleb żytni pełnoziarnisty	40	397	95	2,7	0,7	21,6	2,4
Dżem niskosłodzony	10	66	16	0,0	0,0	3,9	0,1
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	295	1133	270	10,9	9,7	37,2	2,5

PIĄTEK

Müsli z rodzynkami i orzechami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	240	516	122	8,2	4,8	11,8	0,0
Müsli z rodzynkami i orzechami	50	785	188	5,8	6,4	31,5	4,9
Kiwi	100	234	56	0,9	0,5	13,9	2,1
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	630	1540	366	15,1	11,7	57,1	7,0

Kanapki z szynką, sałatą, ogórkiem i koperkiem, słaba kawa z mlekiem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	40	86	20	1,4	0,8	2,0	0,0
Szynka z piersi kurczaka	40	163	39	8,5	0,5	0,1	0,0
Masło ekstra	10	308	74	0,1	8,3	0,1	0,0
Bułki grahamki	60	647	155	4,9	1,0	34,1	3,2
Koper ogrodowy	10	11	3	0,3	0,0	0,6	0,3
Ogórek	50	28	7	0,4	0,1	1,5	0,3
Sałata	20	11	3	0,3	0,0	0,6	0,3
Kawa, napar bez cukru	240	22	5	0,5	0,0	0,7	0,0
Sól biała	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	472	1276	305	16,2	10,7	39,6	4,1

Croissant, szklanka zielonej herbaty

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Croissant - pieczywo półfrancuskie z dżemem*	50	856	205	3,8	5,0	36,9	1,1
Herbata zielona, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
*ew. z serem	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	290	860	205	4,0	5,0	36,9	1,1

Dorsz w jarzynach, z ryżem i surówką

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ryż brązowy	30	675	97	3,6	1,0	23,0	4,4
Herbata owocowa, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Dorsz w jarzynach	150	737	176	23,4	7,4	5,9	2,1
Surówka z ogórków i pomidorów	200	266	64	2,2	3,6	7,2	1,4
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	620	1682	337	29,4	11,9	36,0	7,9

Składniki:
Porcja dorsza 100 g
Marchewka średnia

Pietruszka średnia
Seler ½
Por ½
Pieprz, sól
Ziele angielskie, listek laurowy
Sok z cytryny
Natka pietruszki
Sól i cukier do smaku
Pomidor
Ogórek
Ryż brązowy 30 g
Wykonanie:
Fileta umyj i posól. Marchewkę, pietruszkę i seler umyj, obierz i zetrzyj na grubej tarce, białą część pora i seler pokrój w plasterki. Do gotującej się wody włóż przygotowane warzywa i przyprawy, gotuj je ok. 10 minut na wolnym ogniu. Następnie dodaj rybę i gotuj jeszcze 4–5 minut. Rybę i warzywa wyjmij delikatnie łyżką cedzakową. Gotowego dorsza podawaj skropionego sokiem z cytryny i posypanego posiekaną natką pietruszki, z ugotowanym ryżem i surówką zrobioną z jednego ogórka i jednego pomidora.

Arbuz, szklanka soku grejpfrutowego

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Arbuz	300	456	108	1,8	0,3	25,2	0,9
Sok grejpfrutowy	200	334	80	1,0	0,2	18,4	0,2
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	500	790	188	2,8	0,5	43,6	1,1

SOBOTA

Jajecznica, surówka z ogórków i pomidora

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Masło ekstra	5	154	37	0,0	4,1	0,0	0,0
Chleb żytni pełnoziarnisty	40	397	95	2,7	0,7	21,6	2,4
Szczypiorek	10	12	3	0,4	0,1	0,4	0,3
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Sól biała	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Surówka z ogórków i pomidorów	200	266	64	2,2	3,6	7,2	1,4
Jajecznica*	200	994	238	19,6	17,4	1,0	0,0
*przygotowana na 2 jajkach usmażonych na łyżeczce masła	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	697	1828	436	25,2	25,9	30,2	4,1

Budyń śmietankowy

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Budyń śmietankowy	100	716	171	10,6	4,4	23,1	1,1
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	100	716	171	10,6	4,4	23,1	1,1

Sałatka grecka z fetą

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ser typu "Feta"	20	180	43	3,4	3,2	0,2	0,0
Masło ekstra	10	308	74	0,1	8,3	0,1	0,0
Chleb żytni razowy	80	746	178	4,5	1,4	41,2	4,7
Ogórek	100	56	13	0,7	0,1	2,9	0,5
Papryka czerwona	100	119	28	1,3	0,5	6,6	2,0
Pomidor	100	63	15	0,9	0,2	3,6	1,2
Sałata	100	57	14	1,4	0,2	2,9	1,4
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Sól biała, ulubione zioła	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	752	1533	365	12,5	13,8	57,5	9,8

Wykonanie:
Warzywa umyć, obrać, pokroić w kostkę, przełożyć do miseczki. Doprawić ulubionymi ziołami, solą, pieprzem do smaku. Ser feta pokroić w kostkę i wysypać na wymieszane warzywa.

Spaghetti ze szpinakiem i serem pleśniowym

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Spaghetti ze szpinakiem i serem pleśniowym	200	1168	280	12,6	10,4	35,0	1,2

	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	440	1173	280	12,8	10,4	35,0	1,2

Składniki:
100 g szpinaku
Pół cebuli
1 ząbek czosnku
1/2 łyżeczki oliwy
Ser z niebieską pleśnią – 20g
1 łyżka śmietany 12%
40 g makaronu pełnoziarnistego
Sól, pieprz, gałka muszkatołowa
Wykonanie:
Na oliwie zeszklij cebulę pokrojoną w kostkę, dodaj zgnieciony czosnek i podsmaż. Na patelnie wrzuć szpinak i duś przez chwilę. Dodaj śmietanę i pokruszony ser. Dopraw sola pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Duś aż ser się rozpuści. Podawaj z makaronem ugotowanym al dente

Jogurt z gruszką i otrębami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	380	90	6,5	3,0	9,3	0,0
Otręby pszenne	20	155	37	3,2	0,9	12,4	8,5
Gruszka	150	341	81	0,9	0,3	21,6	3,2
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	320	875	208	10,6	4,2	43,3	11,6

NIEDZIELA

Jajko na miękko z grahamką i jogurtem naturalnym

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	380	90	6,5	3,0	9,3	0,0
Masło ekstra	10	308	74	0,1	8,3	0,1	0,0
Bułki grahamki	50	539	129	4,1	0,9	28,5	2,7
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Sól biała	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Jajko gotowane na miękko	70	319	76	6,9	5,3	0,4	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	522	1549	369	17,7	17,4	38,2	2,7

Bułka maślana i szklanka kakao

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Kakao	240	811	194	7,9	5,0	29,0	0,2
Bułka maślana	50	683	163	3,9	3,0	30,9	1,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	290	1494	357	11,8	8,0	59,9	1,2

Grejpfrut, kawa z mlekiem bez cukru

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu - do kawy	40	86	20	1,4	0,8	2,0	0,0
Grejpfrut	300	456	108	1,8	0,6	29,4	5,7
Kawa, napar bez cukru	240	22	5	0,5	0,0	0,7	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	580	564	133	3,6	1,4	32,1	5,7

Łosoś z pomidorową salsą

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Łosoś świeży	100	842	201	19,9	13,6	0,0	0,0
Oliwa z oliwek	5	184	44	0,0	5,0	0,0	0,0
Cebula	30	38	9	0,4	0,1	2,1	0,5
Czosnek	5	31	7	0,3	0,0	1,6	0,2
Pomidor	300	189	45	2,7	0,6	10,8	3,6
Sól biała, pieprz, świeża kolendra lub bazylia	5	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ocet winny	5	72	17	4,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	450	1356	324	27,6	19,3	14,5	4,3

Wykonanie:

Łososia umyj, osusz i skrop octem oraz przypraw solą i pieprzem. Podsmaż na oliwie na nieprzywierającej patelni i duś pod przykryciem przez około 15 minut. Pomidory obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Zeszklij drobno pokrojona cebulę, dodaj pomidory, sól i pieprz. Duś salsę około 10 minut, aż sok odparuje. Dopraw zgniecionym czosnkiem oraz kolendrą. Podawaj z przygotowanym wcześniej łososiem.

Ryż z jabłkami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ryż z jabłkami	200	1276	304	4,0	4,2	64,6	2,4
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	200	1276	304	4,0	4,2	64,6	2,4

Składniki:
Ryż brązowy - 30 g
Jabłko - 150 g
Cynamon
Wykonanie:
Ryż gotujemy na pół twardo, dodajemy starte na tarce o grubych oczkach jabłko. Wszystko dokładnie mieszamy. Na koniec posypujemy cynamonem.

TYDZIEŃ 2

PONIEDZIAŁEK

Müsli z mlekiem, czereśnie

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	240	516	122	8,2	4,8	11,8	0,0
Müsli z owocami suszonymi	40	544	130	3,4	1,4	28,9	3,2
Czereśnie	150	341	81	0,9	0,3	21,6	3,2
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	670	1405	333	12,7	6,5	62,2	6,4

Kanapka z miodem, kefir

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Kefir 2% tłuszczu	200	424	102	6,8	4,0	9,4	0,0
Masło ekstra	5	154	37	0,0	4,1	0,0	0,0
Chleb żytni pełnoziarnisty	40	397	95	2,7	0,7	21,6	2,4
Miód pszczeli	10	136	32	0,0	0,0	8,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	255	1111	266	10,0	8,8	39,0	2,4

Kanapka z ogórkiem, jogurt naturalny, pomarańcza

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 0,5 % tłuszczu	200	312	74	6,8	1,0	9,4	0,0
Masło ekstra	5	154	37	0,0	4,1	0,0	0,0
Chleb żytni razowy	40	373	89	2,2	0,7	20,6	2,4
Ogórek	100	56	13	0,7	0,1	2,9	0,5
Pomarańcza	200	366	88	1,8	0,4	22,6	3,8
Zioła prowansalskie	5	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	550	1261	301	11,6	6,3	55,5	6,7

Wykonanie:
Chleb posmaruj cienko masłem, obłóż plasterkami ogórka, posyp ziołami. Popij jogurtem, a na deser zjedz pomarańczę.

Dietetyczne burgery

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mięso z piersi indyka bez skóry	100	352	84	19,2	0,7	0,0	0,0
Bułki grahamki	50	539	129	4,1	0,9	28,5	2,7
Bułka tarta	10	145	35	1,0	0,2	7,8	0,6
Cebula	20	25	6	0,3	0,1	1,4	0,3
Ogórek		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pomidor	50	32	8	0,5	0,1	1,8	0,6

Sałata	15	9	2	0,2	0,0	0,4	0,2
Ogórek kwaszony	50	23	6	0,5	0,1	1,0	0,3
Sos keczup	10	39	9	0,2	0,1	2,2	0,3
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Musztarda	10	68	16	0,6	0,6	2,2	0,2
Sól biała, pieprz	5	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Jajko	70	493	98	6,9	9,9	0,4	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	630	1729	392	33,6	12,7	45,6	5,2

Wykonanie:
Zmiel mięso (poproś o zmielenie w sklepie). W misce wymieszaj mięso z cebulą bułką tartą i jajkiem. Uformuj hamburgera. Rozgrzej piekarnik. Brytfannę z rusztem pokryj papierem do pieczenia (możesz też go upiec na patelni teflonowej), by zakrywał brzegi rusztu i ułóż na nim burgera. Piecz przez 8 minut potem przewróć i piecz kolejne 8 minut. Burgera podawaj w bułce z plastrami pomidora, ogórka, sałatą, musztardą i ketchupem.

Surówka z cykorii i pomarańczy

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Surówka z cykorii i pomarańczy	150	1014	243	1,5	24,6	5,7	1,2
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	390	1019	243	1,7	24,6	5,7	1,2

Składniki:
Jogurt naturalny – 50 g
Pomarańcza – 1 średnia
Miód – 5 g
Orzechy włoskie – 2 szt.*
Cykoria – 1 średnia
Pieprz
Wykonanie:

Pomarańczę obierz, pokrój na drobne kawałki. Sok, który wyciekł z niej podczas krojenia zbierz do miseczki, wymieszaj z miodem, pieprzem i jogurtem. Cykorię umyj, pokrój, wymieszaj z sosem i pomarańczą. Opcjonalnie * posyp orzechami.

WTOREK

Twarożek z jabłkiem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Serek twarogowy ziarnisty	150	636	152	18,5	6,5	5,0	0,0
Otręby pszenne	10	77	19	1,6	0,5	6,2	4,2
Jabłko	150	290	69	0,6	0,6	18,2	3,0
Migdały	5	120	29	1,0	2,6	1,0	0,6
Miód pszczeli	5	68	16	0,0	0,0	4,0	0,0
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Cynamon	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	562	1195	284	21,9	10,1	34,3	7,9

Wykonanie:
Jabłko obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach, wymieszaj z serkiem, migdałami, otrębami, dodaj miód, dopraw cynamonem.

Chipsy warzywne - paczka

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Chipsy warzywne - do kupienia np. w Almie	200	574	137	1,5	10,0	12,6	2,1
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	265	579	137	1,7	10,0	12,6	2,1

Sałatka z tuńczyka z pieczywem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	50	127	30	2,2	1,0	3,1	0,0
Tuńczyk w wodzie	100	401	96	21,0	1,2	0,0	0,0
Chleb żytni razowy	40	373	89	2,2	0,7	20,6	2,4
Kukurydza konserwowa	100	429	102	2,9	1,2	23,6	3,9
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Sól biała	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pieprz, ulubione zioła	3	43	10	2,5	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	535	1378	327	31,1	4,1	47,3	6,3

Wykonanie:
Tuńczyka odsączyć z wody, dodać odsączoną kukurydzę, doprawić solą, ulubionymi ziołami oraz jogurtem naturalnym. Dokładnie wymieszać. Podawać z kromką pieczywa.

Gulasz z kaszą i warzywami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Kasza gryczana	30	405	97	2,1	0,6	23,0	2,6
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0

Gulasz z warzywami	200	1234	296	28,0	18,4	5,2	0,6
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	470	1644	393	30,4	19,0	28,2	3,2

Składniki:
Pierś z kurczaka 100 g
Mąka pszenna 5 g
Olej rzepakowy 5 g
Cebula 15 g
Marchew 150 g
Pietruszka 50 g
Sól, pieprz, ulubione zioła
Wykonanie:
Pierś z kurczaka umyć pod bieżącą wodą, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w kosteczkę (1cmx1cm), oprószyć w mące i usmażyć na złoto na rozgrzanym oleju. Usmażone mięso przełożyć do garnka, dolać szklankę wody, wrzucić obrane, pokrojone i poszatkowane warzywa. Doprawić solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Dusić do miękkości. Podawać z ugotowaną wcześniej kaszą gryczaną (30 g suchej kaszy).

Kanapki z cykorią, szynką i pomidorem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Szynka z piersi kurczaka	100	408	98	21,2	1,2	0,2	0,0
Chleb chrupki	40	590	141	3,5	1,0	31,6	2,4
Cykoria	50	45	11	0,9	0,1	2,1	0,5
Pomidor	150	95	23	1,4	0,3	5,4	1,8
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	580	1142	272	27,1	2,6	39,2	4,7

ŚRODA

Kanapka z szynką i serem brie

Nazwa produktu	Masa w gr	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ser brie	30	424	150	12,3	4,3	3,3	0
Masło ekstra	5	154	37	0	4,1	0	0
Chleb żytni pełnoziarnisty	40	447	107	3	0,8	24,3	2,7
Szynka z indyka	20	63	15	0,9	0,2	3,6	1,2
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	250	1088	309	16,3	9,4	31,2	3,9

Müsli z truskawkami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	200	430	102	6,8	4	9,8	0
Müsli z truskawkami	50	680	163	4,2	1,7	36,1	4
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0	0	0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	490	1115	265	11,2	5,7	45,9	4

Sałatka z szynką, szklanka soku z marchwi

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ser typu "Feta"	50	449	108	8,5	8	0,5	0
Szynka z indyka	20	70	17	3,4	0,3	0	0
Cebula	30	38	9	0,4	0,1	2,1	0,5
Pomidor	200	126	30	1,8	0,4	7,2	2,4
Cykoria	50	29	7	0,7	0,1	1,5	0,7
Sok marchwiowy	240	252	60	2,4	0,7	13,7	2,9
Sól biała, ulubione zioła	2	0	0	0	0	0	0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	592	964	230	17,2	9,7	24,9	6,5

Wykonanie:
Pomidory sparzyć, obrać, pokroić w kawałki. Cykorię umyć, opłukać, porwać. Ser pokroić w kostkę. Cebulę posiekać w piórka. Przyprawić solą i pieprzem oraz ulubionymi ziołami. Składniki sałatki wymieszać. Na wierzch położyć pokrojoną w kosteczkę szynkę z indyka.

Ryba z suszonymi pomidorami i mozzarellą

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Ryba z suszonymi pomidorami i mozzarellą	200	1274	304	21,2	21,6	9,2	2,4
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	440	1279	304	21,4	21,6	9,2	2,4

Składniki:
Filet z mintaja (morszczuka)
2 suszone pomidory w oleju odsączone
Łyżeczka oliwy z suszonych pomidorów
1/2 Łyżki śmietany
1/2 Łyżki serka homogenizowanego
1/2 Łyżeczki mąki
1/2 Łyżki zielonych oliwek
1/4 kalafiora
30 g ryżu pełnoziarnistego
Garść świeżej bazylii
Mozzarella 20 g
Sól, pieprz
Wykonanie:
Fileta pokrój na kawałki oprósz solą i pieprzem, pomidory dobrze odsącz z oliwy i pokrój na paseczki. Rybę wraz z pomidorami podsmaż na patelni na łyżeczce oliwy z pomidorów. W tym czasie ugoruj ryż i kalafiora (nie może być za miękki). W kubku wymieszaj śmietanę z serkiem homogenizowanym i mąką. Dodaj kilka łyżek wody. Sos wlej na patelnię i wymieszaj, dodaj pokrojone oliwki. Duś rybkę około 10-15 minut, a pod koniec dodaj pokrojoną mozzarellę i posyp świeżą bazylią.

Kolorowa sałatka

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jabłko	100	225	54	0,4	0,2	13,6	1,2
Banan	120	479	114	1,2	0,4	28,2	2
Cytryna	10	15	4	0,1	0	1	0,2
Kiwi	50	117	28	0,5	0,3	7	1,1
Pomarańcza	100	183	44	0,9	0,2	11,3	1,9
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	380	1019	244	3	1	61	6,4

Wykonanie:
Owoce umyć, obrać, pokroić lub podzielić na cząstki. Dokładnie wymieszać, skropić sokiem z cytryny.

CZWARTEK

Kanapka z dżemem i szklanka soku pomarańczowego

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Masło ekstra	5	154	37	0	4,1	0	0
Chleb pełnoziarnisty	40	497	119	3,4	0,9	27	3,1
Dżem niskosłodzony	10	66	16	0	0	3,9	0,1
Sok pomarańczowy	240	434	103	1,4	0,2	23,8	0,2
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	305	1150	274	4,8	5,3	54,6	3,3

Jabłka

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jabłka 2 szt.	300	579	138	1,2	1,2	36,3	6
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	300	579	138	1,2	1,2	36,3	6

Jajko na miękko z grahamką i jogurtem naturalnym

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	380	90	6,5	3	9,3	0
Masło ekstra	10	308	74	0,1	8,3	0,1	0
Bułki grahamki	50	539	129	4,1	0,9	28,5	2,7
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0	0	0
Sól biała	2	0	0	0	0	0	0
Jajko gotowane na miękko	70	319	76	6,9	5,3	0,4	0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	522	1549	369	17,7	17,4	38,2	2,7

Kurczak z brzoskwiniami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Kurczak z brzoskwiniami	200	1242	296	22,3	21,5	4,1	0,1
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	440	1247	296	22,6	21,5	4,1	0,1

Składniki:
Pół fileta z kurczaka
Dwie małe brzoskwinie z puszki lub 1 świeża
2 łyżki soku z brzoskwiń
Garść suchego ryżu - ok 30 g
Sos sojowy 2 łyżki
Słodki sos chili 2 łyżki
Ocet ryżowy lub winny 2 łyżki
Łyżeczka oliwy
Sól pieprz do smaku

Wykonanie:

Kurczaka pokrój na małe kawałki. Wrzuć do miseczki, dodaj ocet, sos sojowy i sos chili. Dopraw solą i pieprzem. Nastaw wodę na ryż i ugotuj go zgodnie z opisem na opakowaniu. Usmaż kurczaka na łyżeczce oliwy. Dodaj pokrojone w kostkę brzoskwinie oraz sok z brzoskwiń, dolej trochę wody i duś wszystko 10-15 minut. Podawaj z ryżem.

Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	150	380	90	6,5	3,0	9,3	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	150	380	90	6,5	3,0	9,3	0,0

PIĄTEK

Tortilla z warzywami, szklanka herbaty owocowej

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	10	25	6	0,4	0,2	0,6	0
Szynka	40	815	125	17,5	13,6	0,8	0
Oliwa z oliwek	5	184	44	0	5	0	0
Tortilla	60	596	142	4	1,1	32,3	3,7
Marchew	50	56	14	0,5	0,1	4,4	1,8
Pietruszka, liście	10	17	4	0,4	0	0,9	0,4
Seler naciowy	20	11	3	0,2	0	0,7	0,4
Herbata owocowa, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0	0	0
Sól biała, pieprz	2	0	0	0	0	0	0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	437	1709	337	23,3	20	39,8	6,2

Wykonanie:
Szynkę, marchewkę i seler posiekać, połączyć z jogurtem i oliwą, dodać natkę, doprawić do smaku. Podawać w tortilli (średnica ok. 15 cm) na zimno lub na ciepło.

Müsli na zimno

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Płatki owsiane	40	612	146	4,8	2,9	27,7	2,8
Jabłko	150	290	69	0,6	0,6	18,2	3,0
Orzechy włoskie	10	270	65	1,6	6,0	1,8	0,7
Miód pszczeli	10	136	32	0,0	0,0	8,0	0,0
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Cynamon	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	452	1312	312	7,2	9,5	55,6	6,4

Wykonanie:
Wszystkie składniki (poza jabłkiem) poprzedniego dnia wieczorem wsypać do miski, zalać szklanka przegotowanej chłodnej wody i wstawić na noc do lodówki. Rano dodać pokrojone w kostkę obrane jabłko.

Pomarańcza, pestki z dyni

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Pomarańcza	200	366	88	1,8	0,4	22,6	3,8
Dynia, pestki	15	349	83	3,7	6,9	2,7	0,8
Herbata owocowa, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Odpadki	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	455	720	171	5,7	7,3	25,3	4,6

Wykonanie:
Pomarańczę obierz, usuń białe błonki, pokrój w kostkę posyp pestkami z dyni. Popij herbatą owocową.

Dietetyczny ryż z ananasem, rodzynkami i orzeszkami

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Dietetyczny ryż z ananasem, rodzynkami i orzeszkami	250	1242	296	22,3	21,5	4,1	0,1
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	490	1247	296	22,6	21,5	4,1	0,1

Składniki:
1 Filet z kurczaka – 100g
¼ czerwonej papryki
Ryż parboiled – 30g
2 plastry ananasa – 60g
1/2 łyżki orzeszków ziemnych prażonych bez soli – 10g
1/2 łyżki rodzynek – 10g
1 Jajko
Łyżeczka oliwy
Curry, kolendra, sól, pieprz
Wykonanie:
Ryz ugotuj w osolonej wodzie zgodnie z opisem na opakowaniu. Rodzynki zalej wrzątkiem, aby zmiękły. Kurczaka pokrój na małe kawałki, dopraw sola, pieprzem i curry. Usmaż na oliwie. Dodaj pokrojona w kostkę paprykę. W tym czasie na suchej patelni teflonowej upraż orzeszki, uważając, aby się nie przypaliły. Kiedy mięso będzie usmażone odsuń je na bok patelni i dodaj jajko. Kiedy jajko się zetnie wymieszaj je z mięsem. Dopraw kolendra i sola do smaku. Dodaj pokrojonego ananasa, rodzynki i orzeszki oraz ryż. Wszystko podgrzej i podawaj posypane świeżą kolendrą

Kisiel o ulubionym smaku

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Kisiel o ulubionym smaku - gorący kubek	200	742	178	0,6	0,2	46,6	4,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	440	747	178	0,8	0,2	46,6	4,0

SOBOTA

Płatki owsiane z mlekiem

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	200	430	102	6,8	4,0	9,8	0,0
Płatki owsiane	30	456	109	2,1	0,8	25,1	2,0
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	470	891	211	9,1	4,8	34,9	2,0

Świeże owoce

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Sałatka owocowa	250	1004	240	3,6	20,6	13,6	3,1
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	490	1009	240	3,9	20,6	13,6	3,1

Wykonanie:
Zrobić sałatkę z 250 g ulubionych owoców np. truskawek (100 g), malin (50g), jagód (100 g)

Kanapki z serem, szczypiorem, sok marchwiowy

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Ser twarogowy chudy	50	208	50	9,9	0,3	1,8	0,0
Masło ekstra	5	154	37	0,0	4,1	0,0	0,0
Bułki grahamki	60	647	155	4,9	1,0	34,1	3,2
Szczypior	50	28	7	0,5	0,1	1,8	0,9
Sok marchwiowy	200	350	84	0,2	0,2	20,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	365	1386	332	15,6	5,7	57,7	4,1

Kapusta w sosie serowym

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
Kapusta w sosie serowym	350	867	207	4,8	14,1	21,6	6,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	590	872	207	5,0	14,1	21,6	6,0

Składniki:
30 g makaronu pełnoziarnistego penne
150g białej kapusty (1/4 bardzo małej główki kapusty)
80g chudego białego sera

10 g sera rokpol lub innego z niebieską pleśnią
1 łyżka śmietany 12%
Sól, pieprz, gałka muszkatołowa, mielony kminek, majeranek, czosnek w proszku i maggi,
łyżka tartego sera żółtego
Wykonanie:
Nastaw wodę na makaron i ugotuj go zgodnie z opisem na opakowaniu. Ser rozgnieć widelcem, dodaj śmietanę, sól, pieprz i szczyptę gałki muszkatołowej. Podgrzewaj na nieprzywierającej patelni, stale mieszając, aż odparuje woda, a ser będzie miał konsystencję ciasta. Dodaj pokruszony ser rokpol. Kapustę grubo pokrój i uduś w małej ilości wody. Dopraw solą, maggi, mielonym kminkiem, czosnkiem w proszku i majerankiem. Wymieszaj z sosem serowym i podawaj danie z makaronem posypane tartym żółtym serem.

Serek waniliowy

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Serek twarogowy homogenizowany waniliowy	150	1001	239	25,2	6,3	20,0	0,0
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	390	1005	239	25,4	6,3	20,0	0,0

NIEDZIELA

Bułka z serkiem, jajkiem na twardo i sałatką z pomidora, szklanka kawy bez cukru

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Serek typu "Fromage" naturalny	20	317	76	2,0	7,4	0,5	0,0
Jaja kurze całe	70	407	97	8,8	6,8	0,4	0,0
Bułki owsiane	50	636	152	4,4	2,3	29,6	1,4
Pietruszka, liście	10	17	4	0,4	0,0	0,9	0,4
Pomidor	200	126	30	1,8	0,4	7,2	2,4
Kawa, napar bez cukru	200	18	4	0,4	0,0	0,6	0,0
Sól biała, pieprz biały	5	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Śniadania:	555	1522	363	17,8	16,9	39,2	4,2

Wykonanie:

Pełnoziarnistą bułkę posmarować serkiem i obłożyć plasterkami ugotowanego na twardo jajka. Doprawić solą i białym pieprzem, udekorować natką. Zjeść razem z sałatką z pomidorów.

Tost z szynką i papryką, szklanka herbaty

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Szynka	40	662	158	14	11,5	0,1	0
Serek chudy odtłuszczony*	10	42	10	2	0,1	0,4	0
Pieczywo tostowe	40	510,5	122	6,5	3,8	47	1,7
Papryka	50	28	7	0,5	0,1	1,8	0,9
Herbata, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0	0	0
*zamiast masła	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie II Śniadania:	380	1247,5	297	23,2	15,4	49,2	2,6

Sałatka owocowo-warzywna

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Sałatka owocowo-warzywna	200	1234	294	12,2	28,6	10,2	2
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Lunchu:	200	1234	294	12,2	28,6	10,2	2

Składniki:
Sałata 50 g,
Pomidor 1 szt.
Jabłko 1 szt.
Żurawina 15 g(suszona)
Oliwa z oliwek
Cytryna sok 10 g

Wykonanie:
Wszystkie warzywa myjemy pod bieżącą wodą. Sałatę rwiemy na kawałki, jabłko, pomidora kroimy w kosteczkę. Wszystkie

składniki mieszamy w miseczce. Polewamy oliwą wymieszaną z łyżką soku z cytryny. Schłodzić w lodówce.

Zupa minestrone

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Zupa minestrone	500	575	135	8,0	1,0	36,0	12,5
Sok pomarańczowy	200	362	86	1,2	0,2	19,8	0,2
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Obiadu:	700	937	221	9,2	1,2	55,8	12,7

Składniki:
30g ziemniaka - 1 szt.
50g pora
30g cukinii
20g marchwi
20 g fenkułu
50g pomidora
30g cebuli
1 łyżeczka oleju
200 ml bulionu
Sól, pieprz
Natka pietruszki
10g startego parmezanu
Wykonanie:
Ziemniak obrać, umyć i pokroić w kostkę. Por, cukinię i fenku (koper włoski) dokładnie oczyścić, umyć i też pokroić w kostkę. Pomidor naciąć na krzyż, sparzyć, przelać zimna wodą i obrać ze skórki. Miąższ pokroić w kostkę. Cebulę obrać i posiekać. Na patelni teflonowej rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę. Dodać pot, cukinię, marchewkę i fenkuł, krótko dusić. Wlać bulion, dodać pomidory i ziemniaki, gotować na wolnym ogniu pod przykryciem ok. 20 minut. Minestrone doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem zupę posypać posiekaną natka pietruszki i startym parmezanem

Jogurt truskawkowy, herbata zielona

Nazwa produktu	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu	150	380	90	5,6	2,3	12,3	0,5
Herbata zielona, napar bez cukru	240	5	0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Masa	KJ	kcal	Białko	Tłuszcz	Węglowodany ogółem	Błonnik pokarmowy
Podsumowanie Kolacji:	390	384	90	5,8	2,3	12,3	0,5