



plan ŻYWIENIOWY

Anna Kowalska

05.02.2024 - 11.02.2024

 *Żyję zdrowo*
Agnieszka Plewa





05.02.2024 (poniedziałek)

► **07:00 Śniadanie (E: 298kcal, B o.: 25.79g, T: 17.41g, W o.: 11.68g)**

Paprykowy omlet z mozzarellą (E: 298kcal, B o.: 25.79g, T: 17.41g, W o.: 11.68g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 1/2 opakowania (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Paprykę i cebulę drobno pokroić. Na rozgrzaną patelnię dodać odrobinę oliwy i podsmażyć warzywa. Wbić jajka do miski, roztrzepać i dodać warzywa, paprykę słodką oraz sól i pieprz. Wylać zawartość na patelnię. Po upieczeniu omleta z jednej strony przewrócić na drugą. Podawać z pokrojoną mozzarellą.

► **12:00 II śniadanie (E: 336kcal, B o.: 11.3g, T: 12.4g, W o.: 50.03g)**

Skyr bowl z jabłkiem i cynamonem (E: 336kcal, B o.: 11.3g, T: 12.4g, W o.: 50.03g)

1 porcja

- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Orzechy pekan - 1/2 garści (15g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

Jabłko obrać i zetrzeć. Wymieszać z cynamonem i dodać do jogurtu. Posypać orzechami.

► **16:00 Obiad (E: 592kcal, B o.: 34.6g, T: 13.72g, W o.: 85.71g)**

Indyk w sosie śmietanowo-szpinakowym (E: 592kcal, B o.: 34.6g, T: 13.72g, W o.: 85.71g)

1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Indyk, białe mięso surowe - 2/3 porcji (70g)
- Kasza jaglana - 1 woreczek (100g)
- Szpinak, liście - 2 garście (50g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (15g)
- Śmietanka 12% do kawy - 5 łyżek (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Mięso z indyka opłukać, pokroić w paseczki.
Rozgrzać oliwę, podsmażyć na małym ogniu posiekaną cebulę i czosnek.
Dodać mięso, podsmażyć.
Dodać szpinak i podgrzewać aż liście zmniejszą swoją objętość.
Dodać ser feta i śmietankę, wymieszać.
Podawać z ugotowaną kaszą jaglaną i posiekaną natką pietruszki.

► 20:00 Kolacja (E: 337kcal, B o.: 14.32g, T: 5.84g, W o.: 62.08g)

Smoothie bowl bananowo-truskawkowe (E: 337kcal, B o.: 14.32g, T: 5.84g, W o.: 62.08g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Siemię lniane - 1 łyżka (10g)
- Truskawki - 2 i 1/3 szklanki (350g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

Skyr zblendować z bananem i truskawkami (opcjonalnie można dodać dla smaku np. cynamon). Przełożyć do miseczki.
Dodać resztę składników.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1563 kcal



06.02.2024 (wtorek)

► **07:00 Śniadanie (E: 351kcal, B o.: 22.27g, T: 13.41g, W o.: 47.6g)**

Placuszki owsiane z jagodami (E: 351kcal, B o.: 22.27g, T: 13.41g, W o.: 47.6g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/3 opakowania (100g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/5 opakowania (30g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zblendować na mąkę.
Wymieszać jajo z mąką, erytrole, mlekiem i jagodami.
Smażyć na rozgrzanej patelni do zarumienienia z obu stron.
Podawać ze skyrem.

► **12:00 II śniadanie (E: 316kcal, B o.: 16.66g, T: 10.05g, W o.: 42.52g)**

Grzanki z tofu i papryką (E: 316kcal, B o.: 16.66g, T: 10.05g, W o.: 42.52g)

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 4 plastry (80g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Kromki chleba skrop oliwą, połóż na to tofu, posiekaną paprykę i posyp przyprawami. Zapiekać w piekarniku 10 minut w 180 stopniach.

► **16:00 Obiad (E: 592kcal, B o.: 34.6g, T: 13.72g, W o.: 85.71g)**

Indyk w sosie śmietanowo-szpinakowym (E: 592kcal, B o.: 34.6g, T: 13.72g, W o.: 85.71g)

1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Indyk, białe mięso surowe - 2/3 porcji (70g)
- Kasza jaglana - 1 woreczek (100g)
- Szpinak, liście - 2 garście (50g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (15g)
- Śmietanka 12% do kawy - 5 łyżek (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Mięso z indyka opłukać, pokroić w paseczki.
Rozgrzać oliwę, podsmażyć na małym ogniu posiekaną cebulę i czosnek.
Dodać mięso, podsmażyć.
Dodać szpinak i podgrzewać aż liście zmniejszą swoją objętość.
Dodać ser feta i śmietankę, wymieszać.
Podawać z ugotowaną kaszą jaglaną i posiekaną natką pietruszki.

► 20:00 Kolacja (E: 355kcal, B o.: 17.02g, T: 13.72g, W o.: 45.6g)

Salatka z halloumi i świeżym ogórkiem (E: 216kcal, B o.: 12.04g, T: 12.7g, W o.: 16.38g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Ser twarogowy, halloumi - 1 plaster (40g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/4 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Ser halloumi pokroić na plastry i zgrillować lub podpiec na patelni bez tłuszczu. Warzywa pokroić i wymieszać ze sobą.
Dodać oliwę wymieszaną z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ziołami. Całość wymieszać. Na wierzch wyłożyć ser halloumi.

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1614 kcal



07.02.2024 (środa)

► **07:00 Śniadanie (E: 291kcal, B o.: 15.85g, T: 17.51g, W o.: 19.41g)**

Ser mozzarella, light (E: 47kcal, B o.: 5.7g, T: 2.55g, W o.: 0.84g)

1/4 opakowania (30g)

Tosty z jajkiem w koszulce i awokado (E: 244kcal, B o.: 10.15g, T: 14.96g, W o.: 18.57g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1/3 łyżki (10g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Patelnię posmarować oliwą i położyć pieczywo. Podpieć aż do chrupkości, następnie posmarować serkiem kanapkowym i wyłożyć pokrojone w cienkie plasterki awokado i mozzarellę. W małym rondelku zagotować wodę, utworzyć łyżką wir i wbić jajko. Gotować 3 min a następnie wyłożyć na pieczywo. Doprawić solą i pieprzem.

► **12:00 II śniadanie (E: 338kcal, B o.: 17.29g, T: 3.77g, W o.: 73.28g)**

Mus czekoladowy z chia i pomarańczą (E: 338kcal, B o.: 17.29g, T: 3.77g, W o.: 73.28g)

1 porcja

- Aromat waniliowy, do ciast - 1/2 łyżeczki (2ml)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Pomarańcza - 1 i 1/2 sztuki (480g)
- Skórka pomarańczowa - 1/5 łyżeczki (2g)
- Nasiona chia, suszone - 1/2 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 2/3 opakowania (100g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z chia i erytrole oraz kakao i ekstraktem waniliowym. Dodaj skórkę pomarańczy. Na wierzch ułożyć kawałki pomarańczy.

► **16:00 Obiad (E: 623kcal, B o.: 38.53g, T: 16.12g, W o.: 89.49g)**

Papryka faszerowana po meksykańsku (E: 623kcal, B o.: 38.53g, T: 16.12g, W o.: 89.49g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 2 sztuki (460g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 1/4 opakowania (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Kolendra liście, świeże - 3 garście (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Indyk, mięso mielone - 2/3 porcji (70g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.

Rozgrzać patelnię i wlać oliwę.

Cebulę i czosnek obrać i posiekać.

Cebulkę wymieszaną z czosnkiem podsmażyć przez około 10 minut.

Mięso mielone dodać na patelnię z cebulką i czosnkiem.

Dodać przyprawy: szczyptę soli, pieprzu, papryki wędzonej i chilli.

Całość wymieszać i smażyć około 10 minut.

Po tym czasie dodać pokrojone pomidory, koncentrat pomidorowy i podsmażyć chwilę. Wymieszać z ugotowaną kaszą i pokrojoną w kostkę mozzarellą.

Papryki umyć, odkroić górę papryki z ogonkiem. Ze środka papryki usunąć gniazdo nasienne oraz białe włókna.

Gotowym farszem wypełnić wszystkie papryki i umieścić w naczyniu żaroodpornym.

Piec w 180 stopniach z termoobiegiem przez około 40 minut.

Podawać z posiekaną kolendrą.

► 20:00 Kolacja (E: 347kcal, B o.: 23.37g, T: 11.71g, W o.: 39.76g)

Leśny koktajl (E: 347kcal, B o.: 23.37g, T: 11.71g, W o.: 39.76g)

1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/8 opakowania (30g)
- Maliny - 1/3 garści (30g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki ze sobą zmiksować.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1599 kcal



08.02.2024 (czwartek)

► **07:00 Śniadanie (E: 304kcal, B o.: 19.97g, T: 9.34g, W o.: 43.59g)**

Sernikowa owsianka z jagodami (E: 304kcal, B o.: 19.97g, T: 9.34g, W o.: 43.59g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1 łyżka (6g)
- Czarne jagody, mrożone - 1/4 opakowania (80g)
- Migdały - 1/3 łyżki (5g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

Zagotować wodę, dodać płatki owsiane i gotować do miękkości.
Słodzik, jogurt skyr, cynamon, twaróg zblendować.
Wymieszać z płatkami owsianymi.
Podawać z jagodami, kokosem i orzechami.

► **12:00 II śniadanie (E: 350kcal, B o.: 18.41g, T: 16.77g, W o.: 33.65g)**

Kanapka z pastą jajeczną i papryką (E: 350kcal, B o.: 18.41g, T: 16.77g, W o.: 33.65g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować jajka, rozgnieść i połączyć z pokrojonym szczypiorkiem, solą i pieprzem. pieczywo skropić oliwą i posypać przyprawami. Po upieczeniu nałożyć pastę na chleb. Nałożyć paprykę i udekorować koperkiem.

► **16:00 Obiad (E: 623kcal, B o.: 38.53g, T: 16.12g, W o.: 89.49g)**

Papryka faszerowana po meksykańsku (E: 623kcal, B o.: 38.53g, T: 16.12g, W o.: 89.49g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 2 sztuki (460g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, light - 1/4 opakowania (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Kolendra liście, świeże - 3 garście (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Indyk, mięso mielone - 2/3 porcji (70g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.

Rozgrzać patelnię i wlać oliwę.

Cebulę i czosnek obrać i posiekać.

Cebulkę wymieszaną z czosnkiem podsmażyć przez około 10 minut.

Mięso mielone dodać na patelnię z cebulką i czosnkiem.

Dodać przyprawy: szczyptę soli, pieprzu, papryki wędzonej i chilli.

Całość wymieszać i smażyć około 10 minut.

Po tym czasie dodać pokrojone pomidory, koncentrat pomidorowy i podsmażyć chwilę. Wymieszać z ugotowaną kaszą i pokrojoną w kostkę mozzarellą.

Papryki umyć, odkroić górę papryki z ogonkiem. Ze środka papryki usunąć gniazdo nasienne oraz białe włókna.

Gotowym farszem wypełnić wszystkie papryki i umieścić w naczyniu żaroodpornym.

Piec w 180 stopniach z termoobiegiem przez około 40 minut.

Podawać z posiekaną kolendrą.

► 20:00 Kolacja (E: 314kcal, B o.: 17.13g, T: 9.11g, W o.: 42.68g)

Salatka Cezar z tofu (E: 314kcal, B o.: 17.13g, T: 9.11g, W o.: 42.68g)

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 2 plastry (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Ser parmezan, tarty - 2/3 łyżki (5g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Sałata rzymska - 1/7 sztuki (50g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/4 opakowania (40g)





Sposób przygotowania:

Tofu pokroić w paseczki. Natrzeć je solą i startym czosnkiem. Wetrzeć oliwę i odłożyć na 15 minut. Przygotować sos: wymieszać jogurt z musztardą, sokiem z cytryny, tartym parmezanem (1 łyżka) i pieprzem. Piekarnik nagrzać do 180 stopni, blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Tofu piec 10-15 minut. Sałatę poszarpać na kawałki. Wymieszać ją z przygotowanym sosem. Dodać przekrojone w pół pomidorki koktajlowe, upieczone tofu i grzanki z pieczywa zrobione na suchej patelni. Całość dodatkowo oprószyć parmezanem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1591 kcal



09.02.2024 (piątek)

► **07:00 Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 24.04g, T: 12.28g, W o.: 33.98g)**

Grillowana kanapka z szynką (E: 327kcal, B o.: 24.04g, T: 12.28g, W o.: 33.98g)

1 porcja

- Polędwica z indyka - 4 plastry (40g)
- Szpinak, liście - 1 garść (25g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Przyprawa do dań z grilla - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ser mozzarella, light - 1/2 opakowania (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)



Sposób przygotowania:

Posmarować 2 kromki masłem. Podpiec delikatnie w opiekaczu. Dodać szynkę, mozzarellę, pomidora oraz szpinak. Posypać tosta przyprawą do grilla. Zamknąć kanapkę podpiec jeszcze przez kilka minut aż do chrupkości.

► **12:00 II śniadanie (E: 319kcal, B o.: 19.73g, T: 11.46g, W o.: 45.47g)**

Jednoporcyjne fit Bounty (E: 319kcal, B o.: 19.73g, T: 11.46g, W o.: 45.47g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 3/4 łyżki (5g)
- Czekolada gorzka - 2 kostki (20g)
- Daktyl, suszony - 1/3 garści (20g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)
- Erytrol - 2 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Daktyl spażyć wrzątkiem i odstawić do zmięknienia. Odląć wodę i zblendować daktyl z kakao. Skyr wymieszać z wiórkami kokosowymi i słodzikiem. Do słoiczka nałożyć masę daktylową, skyr z wiórkami. W kąpeli wodnej rozpuścić czekoladę, delikatnie wystudzić. Połączyć wierzch i posypać wiórkami kokosowymi.

► **16:00 Obiad (E: 668kcal, B o.: 31.85g, T: 15.25g, W o.: 106.07g)**

Leczo mięsno-warzywne (E: 668kcal, B o.: 31.85g, T: 15.25g, W o.: 106.07g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 12% do kawy - 12 i 1/2 łyżki (100g)



Sposób przygotowania:

Pierś z indyka pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy marchewkę, cukinię i paprykę. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami. Podawać z ryżem.

► 20:00 Kolacja (E: 311kcal, B o.: 12.73g, T: 9.94g, W o.: 60.13g)

Koktajl bananowy (E: 311kcal, B o.: 12.73g, T: 9.94g, W o.: 60.13g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (90g)
- Płatki owsiane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Masło orzechowe kremowe - 1/2 łyżki (10g)
- Erytrol - 3 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Składniki (banana, płatki owsiane błyskawiczne, masło orzechowe, erytrol i mleko) zmiksować na gładki koktajl w blenderze. Podawać najlepiej od razu po przygotowaniu



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1625 kcal



10.02.2024 (sobota)

► **07:00 Śniadanie (E: 340kcal, B o.: 23.35g, T: 4.23g, W o.: 55.07g)**

Kanapki z bananowym twarogiem (E: 340kcal, B o.: 23.35g, T: 4.23g, W o.: 55.07g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (90g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Masło orzechowe kremowe - 1/4 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/4 opakowania (40g)



Sposób przygotowania:

Banana rozgnieść widelcem. Twaróg wymieszać z jogurtem i bananem. Kromki chleba posmarować pastą i połączyć masłem orzechowym.

► **12:00 II śniadanie (E: 294kcal, B o.: 20.8g, T: 19.31g, W o.: 11.09g)**

Proteinowy omlet z tuńczykiem (E: 294kcal, B o.: 20.8g, T: 19.31g, W o.: 11.09g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Serek wiejski - 2 łyżki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk rozdrobniony w sosie własnym, puszka - 1 łyżka (30g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Jajka roztrzepać, dodać oregano, sól, serek wiejski. Rozgrzać oliwę, wylać masę i podgrzewać do ścięcia. Nałożyć tuńczyka, serek, rukolę i posiekaną paprykę.

► **16:00 Obiad (E: 668kcal, B o.: 31.85g, T: 15.25g, W o.: 106.07g)**

Leczo mięsno-warzywne (E: 668kcal, B o.: 31.85g, T: 15.25g, W o.: 106.07g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka 12% do kawy - 12 i 1/2 łyżki (100g)



Sposób przygotowania:

Pierś z indyka pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy marchewkę, cukinię i paprykę. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami. Podawać z ryżem.

► 20:00 Kolacja (E: 295kcal, B o.: 24.43g, T: 2.33g, W o.: 48.97g)

Salatka brokułowa z sosem jogurtowym (E: 295kcal, B o.: 24.43g, T: 2.33g, W o.: 48.97g)

1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 2/3 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

Brokuł podzielić na różyczki i zblanszować (wrzucić na gorącą wodę na 5-7 minut, następnie ostudzić w zimnej wodzie). Jogurt wymieszać z przyprawami. Ogórka obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Wymieszać wszystko przed podaniem. Zjeść z chlebem graham.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1597 kcal



11.02.2024 (niedziela)

► **07:00 Śniadanie (E: 343kcal, B o.: 25.73g, T: 12.85g, W o.: 37.13g)**

Szakszuka (E: 343kcal, B o.: 25.73g, T: 12.85g, W o.: 37.13g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Polędwica z indyka - 3 plastry (30g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki poszatkować i dusić na patelni. Na końcu dodać jaja i dusić całość do momentu ścięcia.

► **12:00 II śniadanie (E: 324kcal, B o.: 16.51g, T: 9.64g, W o.: 43.59g)**

Zdrowsza princessa kokosowa (E: 324kcal, B o.: 16.51g, T: 9.64g, W o.: 43.59g)

1 porcja

- Wiórki kokosowe - 1/2 łyżki (3g)
- Budyń, o smaku waniliowym bez cukru - Winiary - 1/4 opakowania (10g)
- Herbatniki - 8 sztuk (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Na dnie naczynia wyłożyć herbatniki. Przygotować budyń na mleku i pozostawić do wystygnięcia. Ser wymieszać z budyń, erytrole i wiórkami kokosa. Na herbatniki wylać masę i wyrównać. Posypać z wierzchu wiórkami kokosa.

► **16:00 Obiad (E: 612kcal, B o.: 33.11g, T: 20.43g, W o.: 82.01g)**

Pieczony dorsz z brokułem (E: 612kcal, B o.: 33.11g, T: 20.43g, W o.: 82.01g)

1 porcja

- Brokuły - 2/3 sztuki (350g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Posolić filety i skropić sokiem z cytryny następnie oliwą. Posypać ziołami oraz solą i pieprzem, zawinąć w folię aluminiową. Piec 40-45 min w temperaturze 180 stopni. Międzyczasie ugotuj ziemniaki. Brokuła pokroić na mniejsze różyczki, ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Odcedzić gotowe ziemniaki i podać.

► 20:00 Kolacja (E: 301kcal, B o.: 13.02g, T: 7.29g, W o.: 48.89g)

Koktajl pomarańczowo-orzechowy (E: 301kcal, B o.: 13.02g, T: 7.29g, W o.: 48.89g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/6 garści (5g)
- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (350g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

Pomarańcze zblenduj z jogurtem naturalnym (nieokładnie). Na tarce zetrzyj kostkę czekolady, dodaj do koktajlu. Orzechy rozdrobnij na mniejsze części. Wszystko razem wymieszaj.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1580 kcal

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2024-02-05 / 2024-02-06 / 2024-02-07 / 2024-02-08 / 2024-02-09 / 2024-02-10 / 2024-02-11



Produkty zbożowe

Chleb graham	450g (15 kromek)
Kasza gryczana	100g (1 woreczek)
Kasza jaglana	200g (2 woreczki)
Mąka ziemniaczana	40g (1 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane	95g (9 i 1/2 łyżki)
Ryż biały	140g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	600g (1 i 1/4 sztuki)
Cebula	375g (3 i 2/3 sztuki)
Cukinia	650g (1 sztuka)
Czosnek	40g (8 ząbków)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	80g (1/2 szklanki)
Koper, świeży	3g (3/4 łyżeczki)
Marchew	90g (2 sztuki)
Ogórek	180g (1 sztuka)
Papryka czerwona	1850g (8 sztuk)
Pietruszka, liście	12g (2 łyżeczki)
Pomidor	580g (3 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Pomidory w puszcze	250g (1 szklanka)
Rukola	20g (1 garść)
Salata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Salata rzymska	50g (1/7 sztuki)
Szczypiorek	3g (2/3 łyżki)
Szpinak, liście	125g (5 garści)
Ziemniaki, późne	300g (3 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	760g (5 opakowań)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	490ml (2 i 1/4 szklanki)
Ser mozzarella, light	210g (1 i 2/3 opakowania)
Ser parmezan, tarty	5g (2/3 łyżki)

Ser twarogowy, chudy	120g (4 plastry)
Ser twarogowy, halloumi	40g (1 plaster)
Ser typu "Feta"	30g (1/7 kostki)
Serek śmietankowy, naturalny	40g (1 i 2/3 łyżki)
Serek wiejski	240g (12 łyżek)
Śmietanka 12% do kawy	280g (35 łyżki)



Mięso i jaja

Indyk, białe mięso surowe	140g (1 i 1/3 porcji)
Indyk, mięso mielone	140g (1 i 1/3 porcji)
Jaja kurze, całe	500g (9 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	160g (1 i 2/3 sztuki)
Polędwica z indyka	70g (7 plastrów)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	15g (1 i 1/2 plastra)
Oliwa z oliwek	38ml (3 i 3/4 łyżki)



Cukier i słodczyce

Budyń, o smaku waniliowym bez cukru - Winiary	10g (1/4 opakowania)
Czekolada gorzka	30g (3 kostki)
Erytrol	50g (10 łyżeczek)
Herbatniki	40g (8 sztuk)
Kakao 16%, proszek	10g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 porcja)
Tuńczyk rozdrobniony w sosie własnym, puszka	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	35g (1/4 sztuki)
Banan	360g (3 sztuki)
Borówka amerykańska, mrożona	30g (1/8 opakowania)

Czarne jagody, mrożone	180g (2/3 opakowania)
Daktyl, suszone	20g (1/3 garści)
Jabłko	360g (2 sztuki)
Maliny	30g (1/3 garści)
Migdały	5g (1/3 łyżki)
Nasiona chia, suszone	5g (1/2 łyżki)
Orzechy pekan	15g (1/2 garści)
Orzechy włoskie	5g (1/6 garści)
Pomarańcza	830g (2 i 2/3 sztuki)
Siemię lniane	10g (1 łyżka)
Skórka pomarańczowa	2g (1/5 łyżeczki)
Truskawki	350g (2 i 1/3 szklanki)
Wiórki kokosowe	14g (2 i 1/3 łyżki)



Napoje

Sok z cytryny	16ml (2 i 2/3 łyżki)
---------------	----------------------



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	2ml (1/2 łyżeczki)
Bazyli, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion warzywny	500ml (2 szklanki)
Cynamon, mielony	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Kolendra liście, świeże	6g (6 garści)
Koncentrat pomidorowy 30%	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Oregano, suszone	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	12g (12 szczypt)
Przyprawa do dań z grilla	1g (1/6 łyżeczki)
Sól biała	14g (14 szczypt)
Tymianek, suszony	3g (1 łyżeczka)



Produkty vege/vegan

Masło orzechowe kremowe	15g (3/4 łyżki)
Ser sojowy, tofu	120g (6 plastrów)

poniedziałek (2024-02-05)	wtorek (2024-02-06)	środa (2024-02-07)	czwartek (2024-02-08)	piątek (2024-02-09)	sobota (2024-02-10)	niedziela (2024-02-11)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Paprykowy omlet z mozzarellą	Placuszki owsiane z jagodami	Ser mozzarella, light Tosty z jajkiem w koszulce i awokado	Sernikowa owsianka z jagodami	Grillowana kanapka z szynką	Kanapki z bananowym twarożkiem	Szakszuka
12:00 II śniadanie	12:00 II śniadanie	12:00 II śniadanie	12:00 II śniadanie	12:00 II śniadanie	12:00 II śniadanie	12:00 II śniadanie
Skyr bowl z jabłkiem i cynamonem	Grzanki z tofu i papryką	Mus czekoladowy z chia i pomarańczą	Kanapka z pastą jajeczną i papryką	Jednoporcyjne fit Bounty	Proteinowy omlet z tuńczykiem	Zdrowsza princessa kokosowa
16:00 Obiad	16:00 Obiad	16:00 Obiad	16:00 Obiad	16:00 Obiad	16:00 Obiad	16:00 Obiad
Indyk w sosie śmietanowo-szpinakowym	Indyk w sosie śmietanowo-szpinakowym	Papryka faszerowana po meksykańsku	Papryka faszerowana po meksykańsku	Leczo mięsno-warzywne	Leczo mięsno-warzywne	Pieczony dorsz z brokułem
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Smoothie bowl bananowo-truskawkowe	Salatka z halloumi i świeżym ogórkiem Chleb graham	Leśny koktajl	Salatka Cezar z tofu	Koktajl bananowy	Salatka brokułowa z sosem jogurtowym	Koktajl pomarańczowo-orzechowy