

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

Dieta antycukrzycowa 1700kcal

Dietetyk Sylwia Witek

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Kasza manna z granatem i pomarańczą	Owsianka z borówkami	Placuszki amarantusowe z serkiem wiejskim	Placuszki amarantusowe z serkiem wiejskim	Kanapki z guacamole	Owsianka z gruszką i śliwkami	Kanapki z twarogiem i warzywami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Wafle ryżowe ze słonecznikiem Grejpfrut (czerwony lub różowy)	Kanapka Caprese z pesto i pestkami dyni	Wafle gryczane Grejpfrut (czerwony lub różowy)	Pomarańcza z jogurtem	Smoothie ze szpinakiem	Biszkopt domowy z ksylitolem Jabłko	Biszkopt domowy z ksylitolem
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Kasza pęczak z zielonymi warzywami i czerwonym kurczakiem	Kasza pęczak z zielonymi warzywami i czerwonym kurczakiem	Falafel z sałatką z pieczonych warzyw Zupa krem z brokuła	Zupa krem z brokuła "Makaron" z cukinii z wołowiną	Drobiowe pulpeciki zapiekane z ryżem	Makaron z kurczakiem i brokułem	Makaron z kurczakiem i brokułem
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Banan Masło orzechowe	Jabłko Grejpfrut (czerwony lub różowy)	Jabłko pieczone (z cukrem i odrobiną masła)	Marchewkowe "paluszki" z serkiem	Biszkopt domowy z ksylitolem	Biszkopt domowy z ksylitolem	Gruszka Wafle gryczane
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Ziemniaczana sałatka ze szpinakiem i burakiem	Ziemniaczana sałatka ze szpinakiem i burakiem	Falafel z sałatką z pieczonych warzyw	Duszona polędwiczka z Quinoa	Duszona polędwiczka z Quinoa	Sałatka Caprese inaczej	Sałatka Caprese inaczej
K: 1637.1 / B: 65.7 T: 44.2 / W: 240.0 F: 33.7 / WW: 24.0	K: 1668.2 / B: 61.2 T: 46.5 / W: 247.7 F: 40.3 / WW: 24.6	K: 1724.5 / B: 71.3 T: 58.6 / W: 201.9 F: 54.6 / WW: 20.2	K: 1734.2 / B: 115.1 T: 62.1 / W: 169.6 F: 36.8 / WW: 17.2	K: 1693.6 / B: 72.5 T: 56.1 / W: 217.6 F: 32.9 / WW: 20.8	K: 1673.4 / B: 80.2 T: 64.0 / W: 192.7 F: 31.4 / WW: 17.1	K: 1616.5 / B: 90.9 T: 56.6 / W: 183.1 F: 38.6 / WW: 17.2

KOMENTARZ

Najważniejszą kwestią w niefarmakologicznym leczeniu cukrzycy jest utrzymanie stabilnego poziomu glikemii poprzez odpowiedni dobór produktów żywnościowych z niskim IG, ale również poprzez aktywność fizyczną. Ostatnie badania potwierdzają również, że stosowanie cynamonu w diecie przyczynia się do regulacji metabolizmu węglowodanów - pamiętaj o tym!!! Możesz dodawać cynamon do owsianki, jogurtu czy innych potraw.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:355.3 / B:13.4 / T:5.0 / W:62.7 / F:4.8 / WW:6.3

KASZA MANNA Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ

Kasza manna - 36 g (3 x łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku, stale mieszając. Przelej do miseczki.
2. Dodaj ziarenka granatu, pomarańczę w kawałkach.
3. Polej całość syropem klonowym.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:117.6 / B:2.2 / T:0.8 / W:25.2 / F:4.5 / WW:2.6

WAFLE RYŻOWE ZE SŁONECZNIKIEM

Wafle ryżowe ze słonecznikiem - 10 g (1 x Sztuka)

GREJPFRUT (CZERWONY LUB RÓŻOWY)

Grejfrut (czerwony lub różowy) - 220 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:499.9 / B:32.7 / T:13.7 / W:60.7 / F:8.7 / WW:6.0

KASZA PĘCZAK Z ZIEŁONYMI WARZYWAMI I CZERWONYM KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Brokuł (mrożony) - 225 g (0.5 x Opakowanie)
Kasza jęczmienna (pęczak) - 150 g (10 x łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)
Ketchup - 30 g (2 x łyżka)
Cebula dymka - 60 g (3 x Sztuka)
Szparagi - 120 g (4 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokrój w piórka. Podduś na oleju. Dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka i ketchup. Dopraw.
2. Warzywa ugotuj na parze. Dodaj na patelnię.
3. Wymieszaj z ugotowaną kaszą.

PODWIECZOREK 16:00

K:209.6 / B:5.4 / T:8.3 / W:27.8 / F:2.3 / WW:2.8

BANAN

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

MASŁO ORZECHOWE

Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)

KOLACJA 19:00

K:454.8 / B:12.0 / T:16.4 / W:63.5 / F:13.4 / WW:6.3

ZIEMNIACZANA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Ziemniaki - 490 g (7 x Sztuka)

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

Szpinak (świeży) - 75 g (3 x Garść)

Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypta)

Sól (biała) - 2 g (2 x Szczypta)

Burak - 500 g (5 x Sztuka)

Olej rzepakowy (tłoczony na zimno) - 10 g (1 x łyżka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6 g (2 x łyżeczka)

Bazyliia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Upiecz ziemniaki i buraki w naczyniu żaroodpornym.
2. Pokrój wszystkie warzywa (oprócz szpinaku).
3. Zrób dressing: Wymieszaj olej z octem i przyprawami.
4. Zalej pokrojone warzywa dressingiem.

SUMA K: 1637.1 B: 65.7 T: 44.2 W: 240.0 F: 33.7 WW: 24.0

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:336.3 / B:5.7 / T:9.6 / W:56.1 / F:5.5 / WW:5.6

OWSIANKA Z BORÓWKAMI

Mleko ryżowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)

Wiórki kokosowe - 6 g (1 x łyżka)

Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku, pod koniec gotowania dodaj wiórki.
2. Owsiankę wylej do miseczki, posyp borówkami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:229.0 / B:8.8 / T:5.8 / W:34.8 / F:5.6 / WW:3.4

KANAPKA CAPRESE Z PESTO I PESTKAMI DYNI

Pestki dyni - 10 g (1 x łyżka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Bułka grahamka - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój bułkę i posmaruj pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

OBIAD 12:30

K:499.9 / B:32.7 / T:13.7 / W:60.7 / F:8.7 / WW:6.0

KASZA PĘCZAK Z ZIELONYMI WARZYWAMI I CZERWONYM KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 16:00

K:148.2 / B:1.9 / T:1.0 / W:32.5 / F:7.2 / WW:3.3

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

GREJPFRUT (CZERWONY LUB RÓŻOWY)

Grejpfрут (czerwony lub różowy) - 220 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:454.8 / B:12.0 / T:16.4 / W:63.5 / F:13.4 / WW:6.3

ZIEMNIACZANA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I BURAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:344.7 / B:17.8 / T:10.4 / W:40.4 / F:4.4 / WW:4.0

PLACUSZKI AMARANTUSOWE Z SERKIEM WIEJSKIM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Miód pszczeli - 24 g (1 x łyżka)

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 125 g (0.5 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Mąka amarantusowa - 50 g (5 x łyżka)

Jaja kurze (całe) - 56 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Banana rozgnieć widelcem. Dodaj mleko i mąkę.
2. Jajko roztrzep i połącz z pozostałymi składnikami. Dokładnie wymieszaj.
3. Do ciasta dodaj oliwę.
4. Rozgrzej beztłuszczową patelnię i smaż niewielkie placuszki.
5. Serek odcedź od śmietanki, wyłóż na placuszki i polej miodem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:118.6 / B:2.7 / T:1.0 / W:23.8 / F:4.8 / WW:2.4

WAFLE GRYCZANE

Wafle gryczane - 10 g (2 x Sztuka)

GREJPFRUT (CZERWONY LUB RÓŻOWY)

Grejpfrut (czerwony lub różowy) - 220 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:677.2 / B:34.3 / T:25.8 / W:66.6 / F:25.4 / WW:6.7

FALAFEL Z SAŁATKĄ Z PIECZONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 3 PORCJE)



Zjedz 1 z 3 porcji

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Natka pietruszki - 12 g (2 x łyżeczka)

Kolendra (ziarna) - 6 g (6 x Szczypta)

Kmin rzymski (kumin) - 6 g (6 x Szczypta)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)

Sól (biała) - 5 g (5 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 5 g (5 x Szczypta)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Pietruszka (korzeń) - 50 g (1 x Sztuka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)

Jarmuż - 50 g (1 x Garść)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Ciecierzycy - 195 g (13 x łyżka)

Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Ciecierzycę wsyp do garnka, zalej dużą ilością zimnej wody (kilka centymetrów ponad poziom ciecierzycy) i gotuj ok godziny bez dodatku soli.
2. Kumin i kolendrę upraż na patelni i utrzyj w młynku.
3. Marchewkę i pietruszkę obierz i pokrój w słupki. Wymieszaj z solą, pieprzem (do smaku) i łyżeczką oliwy.
4. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni.
5. Odcedzoną ciecierzycę oraz sól (do smaku), cebulę, czosnek i natkę pietruszki zmiel w maszynce do mielenia mięsa. Masę dopraw przyprawami.
6. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia posmaruj olejem miejsca, na których ułożysz falafele. Formuj 4-centymetrowe kotleciki, wyłóż je na blachę i posmaruj olejem po wierzchu. Na pozostałą część blachy wyłóż marchewkę i pietruszkę.
7. Piecz przez 5-7 minut z każdej strony, aż będą lekko złote (czyli ok. 10-14 minut łącznie).
8. W międzyczasie pokrój pomidorki, rzodkiewki, ogórek a jarmuż zblanszuj.
9. Falafele podaj z warzywami skropionymi oliwą.

ZUPA KREM Z BROKUŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Brokuł - 250 g (0.5 x Sztuka)

Kostka rosółowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Przygotuj bulion zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pokrój mięso i gotuj w bulionie.
3. Dodaj brokuła i czosnek wyciśnięty przez praskę.
4. Gotuj do momentu dogotowania mięsa aż brokuł będzie miękki.
5. Dopraw do smaku.
6. Zmiksuj zupę na krem, po wcześniejszym wyciągnięciu mięsa.
7. Zupę wymieszaj z mięsem i oliwą.
8. Podaj z chlebem.

PODWIECZOREK 16:00

K:167.4 / B:0.5 / T:2.9 / W:34.6 / F:2.9 / WW:3.4

JABŁKO PIECZONE (Z CUKREM I ODROBINĄ MASŁA)

Jabłko pieczone (z cukrem i odrobiną masła) - 180 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

K:416.6 / B:16.0 / T:18.6 / W:36.6 / F:17.0 / WW:3.7

FALAFEL Z SAŁATKĄ Z PIECZONYCH WARZYW (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 1724.5 B: 71.3 T: 58.6 W: 201.9 F: 54.6 WW: 20.2**

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:344.7 / B:17.8 / T:10.4 / W:40.4 / F:4.4 / WW:4.0

PLACUSZKI AMARANTUSOWE Z SERKIEM WIEJSKIM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**DRUGIE ŚNIADANIE 10:30**

K:210.5 / B:14.8 / T:0.4 / W:36.6 / F:3.8 / WW:3.8

POMARAŃCZA Z JOGURTEM

Jogurt naturalny (0% tł.) - 250 g (12.5 x łyżka)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce podziel na cząsteczki.

2. Wymieszaj z jogurtem i zjedz.

OBIAD 12:30

K:540.4 / B:43.9 / T:21.3 / W:41.8 / F:14.2 / WW:4.2

ZUPA KREM Z BROKUŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**"MAKARON" Z CUKINII Z WOŁOWINĄ**

Polędwica wołowa (surowa) - 100 g (1 x Porcja)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na patelni usmaż mięso w kawałkach na minimalnej ilości tłuszczu, dodając ulubione przyprawy.

2. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.

3. Rozgrzej oliwę i krótko podsmaż na niej czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.

4. Na samym końcu dopraw do smaku.

5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj mięso, pokrojone pomidorki, rzodkiewkę i posiekany koperek.

PODWIECZOREK 16:00

K:170.2 / B:3.4 / T:13.6 / W:8.8 / F:4.9 / WW:0.9

MARCHEWKOWE "PALUSZKI" Z SERKIEM

Marchew - 135 g (3 x Sztuka)

Serek śmietankowy - 70 g (0.52 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Marchewkę pokrój w paseczki i zjedz z serkiem.

DUSZONA POŁĘDWICZKA Z QUINOA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Polędwica wołowa (surowa) - 200 g (2 x Porcja)
 Papryka czerwona (świeża) - 140 g (1 x Sztuka)
 Imbir - 10 g (2 x Plaster)
 Cynamon - 2 g (0.4 x Łyzeczka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
 Natka pietruszki - 12 g (2 x Łyzeczka)
 Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
 Żurawina suszona - 18 g (1.5 x Łyżka)
 Fasolka szparagowa - 90 g (1 x Garść)
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Komosa ryżowa (Quinoa) - 84 g (6 x Łyżka)
 Kurkuma - 1 g (1 x Szczypta)
 Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
 Ser cheddar (pełnotłusty) - 30 g (2 x Plasterek)
 Pomidory z puszkii (krojone) - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 60 minut

1. Wypłucz komosę ryżową pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj ją na małym ogniu.
2. Umytą polędwiczkę pokrój w plastry, a następnie w paski.
3. Pokrojone mięso posyp mieszanką przypraw.
4. Na rozgrzanym oleju usmaż przygotowane mięso, mieszając od czasu do czasu.
5. Cebulę pokrój w kostkę, a paprykę w paski. Fasolkę szparagową wrzuć na wrzątek i gotuj kilka minut (powinna być lekko twarda).
6. Do mięsa dodaj cebulę, paprykę, żurawinę i fasolkę szparagową. Całość duś ok. 4-5 minut. Do garnka dodaj pomidory z puszkii i doprowadź do wrzenia.
7. Ugotowaną wcześniej komosę ryżową dodaj do garnka z mięsem i warzywami.
8. Zetrzyj ser żółty i dodaj do garnka, ponownie wymieszaj. Podawaj z posiekanym szczypiorkiem i natką pietruszki.

SUMA K: 1734.2 B: 115.1 T: 62.1 W: 169.6 F: 36.8 WW: 17.2

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

KANAPKI Z GUACAMOLE

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Sok z cytryny - 6 g (1 x Łyżka)
 Papryka czerwona (świeża) - 14 g (0.1 x Sztuka)
 Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

K:375.7 / B:6.6 / T:22.6 / W:34.0 / F:8.5 / WW:3.4

Czas przygotowania: 0 minut

Awokado rozgnieść widelcem i dodać pozostałe składniki, za wyjątkiem papryki. Przyrządź kanapki, a na wierzch ułóż paprykę.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SMOOTHIE ZE SZPINAKIEM

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Szpinak (świeży) - 75 g (3 x Garść)
 Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
 Daktyle suszone - 15 g (3 x Sztuka)
 Woda - 250 g (1 x Szklanka)

K:236.6 / B:4.0 / T:1.3 / W:51.4 / F:8.3 / WW:5.1

Czas przygotowania: 5 minut

Wszystkie składniki zmiksować.

OBIAD 12:30

DROBIOWE PULPECIKI ZAPIEKANE Z RYŻEM

Masło extra - 10 g (2 x Łyzeczka)
 Ryż biały - 45 g (3 x Łyżka)
 Filet z piersi indyka (ze skórą) - 60 g (0.5 x Porcja)
 Kukurydza (konserwowa) - 45 g (3 x Łyżka)
 Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Kasza manna - 24 g (2 x Łyżka)
 Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

K:460.3 / B:20.4 / T:11.5 / W:67.7 / F:6.3 / WW:6.8

Czas przygotowania: 40 minut

1. Ryż wsyp do naczynia żaroodpornego.
2. Zmiel mięso, cukinię zetrzyj na drobnych oczkach. Wymieszaj razem, dodaj kaszę i dopraw.
3. Formuj nieduże pulpety i układaj na ryżu. Na górę wysyp pokrojoną w kostkę paprykę i kukurydzę.
4. Masło rozpuść, wymieszaj z pół litra wody, dodaj przyprawy i zalej zawartość naczynia.
5. Piecz w piekarniku około 30 minut.

PODWIECZOREK 16:00

K:152.6 / B:6.2 / T:4.2 / W:22.4 / F:0.3 / WW:1.2

BISZKOPT DOMOWY Z KSYLITOLEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Soda oczyszczona - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Ksylitol - 70 g (10 x łyżeczka)

Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)

Skrobia ziemniaczana - 25 g (1 x łyżka)

Mąka pszenna (typ 500) - 36 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 0 minut

1. Spód i boki formy o średnicy 20 cm natłuszcz i wyłóż papierem do pieczenia.

2. Mąki i sodę przesiej do miski.

3. Jajka rozdziel na białka i żółtka. Białka ubij na sztywną pianę. Stopniowo, po łyżeczce, dodawaj ksylitol, stale ubijając. Następnie stopniowo dodawaj żółtka. Wyłącz mikser i dosyp powoli mąkę, delikatnie mieszając szpatułką, tylko do wymieszania składników.

4. Przełóż masę do tortownicy i piecz około 18 minut w 190 stopniach C.

KOLACJA 19:00

K:468.4 / B:35.2 / T:16.5 / W:42.1 / F:9.5 / WW:4.3

DUSZONA POLĘDWICZKA Z QUINOA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1693.6 B: 72.5 T: 56.1 W: 217.6 F: 32.9 WW: 20.8

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:321.2 / B:13.2 / T:6.3 / W:52.3 / F:5.5 / WW:5.2

OWSIANKA Z GRUSZKĄ I ŚLIWKAMI

Mleko spożywcze (1.5 % tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

Gruszka - 70 g (0.54 x Sztuka)

Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)

Śliwki suszone - 21 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku.

2. W połowie gotowania dodaj pokrojone śliwki i gruszkę.

3. Możesz doprawić całość cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:221.6 / B:6.8 / T:4.8 / W:37.6 / F:3.3 / WW:2.7

BISZKOPT DOMOWY Z KSYLITOLEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

OBIAD 12:30

K:573.1 / B:42.1 / T:20.5 / W:54.2 / F:15.4 / WW:5.5

MAKARON Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 140 g (2 x Szklanka)

Jogurt naturalny (2% tł.) - 60 g (3 x łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Brokuł - 500 g (1 x Sztuka)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)

Bazylija (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Wrzuć na wrzątek makaron. W połowie czasu gotowania dodaj brokuł.

2. Cebulę pokrój w drobna kostkę i zeszklij na oleju razem z pokrojonym w kostkę filetem.

3. Dopraw bazylią, pieprzem i solą.

4. Dodaj odcedzony makaron i brokuł.

5. Na koniec połącz składniki z jogurtem, podgrzewając na bardzo małym ogniu.

PODWIECZOREK 16:00

K:152.6 / B:6.2 / T:4.2 / W:22.4 / F:0.3 / WW:1.2

BISZKOPT DOMOWY Z KSYLITOLEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00**K:404.9 / B:11.9 / T:28.2 / W:26.1 / F:7.0 / WW:2.6****SAŁATKA CAPRESE INACZEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypota)

Pieprz czarny mielony - 1 g (2 x Kromka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x Łyżka)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Ser mozzarella - 60 g (4 x Porcja)

Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)

Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g (1 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Awokado i pomidora obierz i pokrój w plastry.

2. Na talerzu wykładaj na przemian plastry awokado, pomidora i mozzarelli. Na górę wysyp oliwki.

3. Z miodu, oleju, octu, musztardy, przypraw i 2 łyżek wody przygotuj sos.

4. Sałatkę polej sosem i zjedz z opieczonym chlebem.

SUMA K: 1673.4 B: 80.2 T: 64.0 W: 192.7 F: 31.4 WW: 17.1

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00**K:376.3 / B:28.6 / T:2.9 / W:57.9 / F:12.7 / WW:5.8****KANAPKI Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI**

Twaróg chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Szcypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pokrój drobno szcypiorek i rzodkiewkę.

2. Twaróg rozgnieć widelcem a następnie wymieszaj z posiekanymi warzywami.

3. Nałóż twarożek na chleb, dodaj sałatę i pomidora.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30**K:152.6 / B:6.2 / T:4.2 / W:22.4 / F:0.3 / WW:1.2****BISZKOPT DOMOWY Z KSYLITOLEM (PRZEPIS NA 4 PORCJE)**

Zjedz 1 z 4 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**OBIAD 12:30****K:573.1 / B:42.1 / T:20.5 / W:54.2 / F:15.4 / WW:5.5****MAKARON Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**PODWIECZOREK 16:00****K:109.6 / B:2.1 / T:0.8 / W:22.4 / F:3.3 / WW:2.2****GRUSZKA**

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

WAFLE GRYCZANE

Wafle gryczane - 10 g (2 x Sztuka)

KOLACJA 19:00**K:404.9 / B:11.9 / T:28.2 / W:26.1 / F:7.0 / WW:2.6****SAŁATKA CAPRESE INACZEJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**SUMA K: 1616.5 B: 90.9 T: 56.6 W: 183.1 F: 38.6 WW: 17.2**

Lista zakupów


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	420 g	3 x Sztuka
Banan	360 g	3 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Brokuł	750 g	1.5 x Sztuka
Brokuł (mrożony)	225 g	0.5 x Opakowanie
Burak	500 g	5 x Sztuka
Cebula	250 g	2.5 x Sztuka
Cebula dymka	60 g	3 x Sztuka
Ciecierzycza	195 g	13 x Łyżka
Cukinia	450 g	1.5 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Daktyle suszone	15 g	3 x Sztuka
Fasolka szparagowa	90 g	1 x Garść
Granat	50 g	0.5 x Sztuka
Grejfrut (czerwony lub różowy)	660 g	3 x Sztuka
Gruszka	200 g	1.54 x Sztuka
Imbir	10 g	2 x Plaster
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Jarmuż	50 g	1 x Garść
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Kukurydza (konserwowa)	45 g	3 x Łyżka
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Natka pietruszki	24 g	4 x Łyżeczka
Ogórek zielony (długi)	90 g	0.5 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Papryka czerwona (świeża)	224 g	1.6 x Sztuka
Pietruszka (korzeń)	50 g	1 x Sztuka
Pomarańcza	300 g	1.5 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	220 g	11 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	200 g	2 x Porcja
Rzodkiewka	165 g	11 x Sztuka
Sałata masłowa	10 g	2 x Liść
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Szparagi	120 g	4 x Sztuka
Szpinak (świeży)	150 g	6 x Garść
Ziemniaki	490 g	7 x Sztuka
Śliwki suszone	21 g	3 x Sztuka
Żurawina suszona	18 g	1.5 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna (pęczak)	150 g	10 x Łyżka
Kasza manna	60 g	5 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa)	84 g	6 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	140 g	2 x Szklanka
Mąka amarantusowa	50 g	5 x Łyżka
Mąka pszenna (typ 500)	36 g	3 x Łyżka
Płatki owsiane	70 g	7 x Łyżka
Ryż biały	45 g	3 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	25 g	1 x Łyżka
Wafle gryczane	20 g	4 x Sztuka
Wafle ryżowe ze słonecznikiem	10 g	1 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	12 g	3 x Łyżeczka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Cynamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Kmin rzymski (kumin)	6 g	6 x Szczypta
Kolendra (ziarna)	6 g	6 x Szczypta
Kostka rosółowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Kurkuma	1 g	1 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	9 g	9 x Szczypta
Sól (biała)	7 g	7 x Szczypta
Sól himalajska	3 g	3 x Szczypta
INNE		
Jabłko pieczone (z cukrem i odrobiną masła)	180 g	1 x Sztuka
Ketchup	30 g	2 x Łyżka
Ksylitol	70 g	10 x Łyżeczka
Miód pszczeli	36 g	1.5 x Łyżka
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	9 g	3 x Łyżeczka
Soda oczyszczona	1 g	0.2 x Łyżeczka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x Łyżka
Syrop klonowy	10 g	1 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze (całe)	224 g	4 x Sztuka
Jogurt naturalny (0% tł.)	250 g	12.5 x Łyżka
Jogurt naturalny (2% tł.)	60 g	3 x Łyżka
Mleko spożywcze (1.5 % tł.)	625 g	2.5 x Szklanka
Ser cheddar (pełnotłusty)	30 g	2 x Plasterek
Ser mozzarella	60 g	4 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Serek śmietankowy	70 g	0.52 x Opakowanie
Twaróg chudy	100 g	0.5 x Opakowanie
TŁUSZCZE		
Masło extra	10 g	2 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	100 g	10 x Łyżka
Olej rzepakowy (tłoczony na zimno)	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	45 g	4.5 x Łyżka
MIEŚO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi indyka (ze skórą)	60 g	0.5 x Porcja
Filet z piersi kurczaka (bez skóry)	500 g	5 x Porcja
Polędwica wołowa (surowa)	300 g	3 x Porcja
NAPOJE		
Mleko ryżowe naturalne bio	250 g	1 x Szklanka
Sok z cytryny	6 g	1 x Łyżka
Woda	250 g	1 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Pestki dyni	10 g	1 x Łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Bułka grahamka	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	60 g	2 x Kromka
Chleb żytni razowy	300 g	10 x Kromka

LEGENDA

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