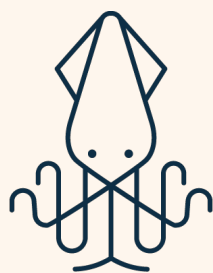


# Indywidualny Program Odżywiania



**Kcal  
mar**

Jadłospis

FORMA NA LATO II

Trener personalny Marta Gorąca

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00
Szakszuka ze szpinakiem Sok pomarańczowy (świeży)	Szakszuka ze szpinakiem Czerwone odżywcze smoothie	Owsianka z migdałami i truskawkowym musem	Wytrawne placuszki kukurydziane z serkiem wiosennym	Jajko sadzone na grzance z guacamole	Muffiny jajeczne z warzywami	Owocowe naleśniki z bananowym serkiem
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Risotto z pieczarkami	Risotto z pieczarkami	Kotlety z kurczaka i selera z ryżem i zieloną sałatką	Kotlety z kurczaka i selera z ryżem i zieloną sałatką	Makaron z indykiem z pastą paprykowo-pomidorową	Chilli con carne Ryż basmati	Chilli con carne
KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 18:00
Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella	Bakłażan zapiekany z pomidorem i serem mozzarella	Tortilla pełnoziarnista Tuńczykowy farsz do tortilli	Tuńczykowy farsz do tortilli Pełnoziarniste tortille	Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki z dipem czosnkowym	Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki z dipem czosnkowym	Twarożek z rzodkiewką i grzanki
K: 1239.5 / B: 55.3 T: 48.9 / WP: 121.3 F: 21.3 / WW: 12.3	K: 1368.0 / B: 58.5 T: 55.9 / WP: 134.4 F: 26.4 / WW: 13.5	K: 1303.0 / B: 67.0 T: 54.6 / WP: 127.3 F: 26.8 / WW: 12.6	K: 1128.3 / B: 73.3 T: 42.0 / WP: 100.3 F: 19.5 / WW: 9.9	K: 1278.8 / B: 69.0 T: 41.9 / WP: 139.2 F: 29.6 / WW: 13.9	K: 1281.7 / B: 67.0 T: 42.8 / WP: 137.1 F: 25.6 / WW: 14.0	K: 1204.6 / B: 65.2 T: 37.7 / WP: 136.4 F: 23.3 / WW: 13.8

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 10:00

K:359.5 / B:17.5 / T:18.0 / WP:29.0 / F:4.5 / WW:3.0

### SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Szpinak - 200 g (8 x Garść)  
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
Ser twarogowy chudy - 15 g (0.1 x Opakowanie)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Masto klarowane - 7 g (0.5 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyzeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól morska - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Szpinak optucz i osusz.
2. Na patelni, na oliwie zeszklij czosnek.
3. Dodawaj porcjami szpinak, od czasu do czasu mieszając, aż cały zmięknie.
4. Dodaj masło, posól i przypraw pieprzem.
5. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10-15 minut). Możesz smażyć pod przykryciem.
6. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki i pokruszony twaróg. Posyp czarnuszką.

### SOK POMARAŃCZOWY (ŚWIEŻY)

Sok pomarańczowy (świeży) - 250 g (1 x Szklanka)

## OBIAD 14:00

K:556.8 / B:19.4 / T:10.7 / WP:77.1 / F:9.1 / WW:7.7

### RISOTTO Z PIECZARKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pieczarka uprawna, świeża - 160 g (8 x Sztuka)  
Ryż biały - 150 g (10 x Łyżka)  
Wino białe, półwytrawne - 150 g (1 x Kieliszek)  
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 120 g (6 x Łyżka)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 100 g (4 x Łyżka)  
Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawalek)  
Zielone papryczki ostre (jalapeno) - 36 g (2 x Sztuka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyzeczka)  
Curry - 2 g (2 x Szczypta)  
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyzeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Dodatkowo przygotuj: ok 100 ml wody.
2. Ugotuj ryż.
3. Posiekaj drobno papryczki. Jeśli chcesz by potrawa była ostrzejsza, wykorzystaj również ziarenka. By uzyskać łagodniejszy smak, pozbydź się ziarenek i/ lub użyj mniej ostrej papryczki.
4. Podsmaż czosnek z pieczarkami na oleju. Dodaj ostrą papryczkę.
5. Zalej winem i gotuj do momentu, aż w połowie wyparuje.
6. Dodaj koncentrat z wodą i fasolkę.
7. Wymieszaj ryż z sosem, dodaj przyprawy. Gotuj przez chwilę.
8. Dodaj na potrawę starty ser.

## KOLACJA 18:00

K:323.2 / B:18.4 / T:20.2 / WP:15.2 / F:7.7 / WW:1.6

### BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)  
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)  
Ser, mozzarella - 120 g (8 x Kawalek)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Warzywa i ser pokrój w plastry.
2. Ułóż wieżyczki z sera i warzyw w naczyniu żaroodpornym na przemian.
3. Pomidory z puszki zmiksuj i zalej nimi wieżyczki.
4. Piecz w piekarniku około 20 -30 minut.

SUMA K: 1239.5 B: 55.3 T: 48.9 WP: 121.3 F: 21.3 WW: 12.3

# Wtorek

## ŚNIADANIE 10:00

K:488.0 / B:20.7 / T:25.0 / WP:42.1 / F:9.6 / WW:4.2

### SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



CZERWONE ODŻYWCZE SMOOTHIE  
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Truskawki - 100 g (1.4 x Garść)  
Maliny - 20 g (0.3 x Garść)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 6 minut  
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 14:00

K:556.8 / B:19.4 / T:10.7 / WP:77.1 / F:9.1 / WW:7.7

RISOTTO Z PIECZARKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 18:00

K:323.2 / B:18.4 / T:20.2 / WP:15.2 / F:7.7 / WW:1.6

BAKŁĄŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I SEREM MOZZARELLA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Potrawa powinna być już gotowa.  
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1368.0 B: 58.5 T: 55.9 WP: 134.4 F: 26.4 WW: 13.5

## Środa

ŚNIADANIE 10:00

K:555.9 / B:19.2 / T:30.3 / WP:48.8 / F:9.6 / WW:4.8

OWSIANKA Z MIGDAŁAMI I TRUSKAWKOWYM MUSEM

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Truskawki - 140 g (2 x Garść)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)  
Masło orzechowe z kawałkami orzechów - 30 g (2 x łyżeczka)  
Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut  
1. Płatki ugotuj na mleku, aż zgęstnieją.  
2. Wylóż owsiankę do miseczki, wylej na nią zmiksowane truskawki i posyp migdałami.  
Dodaj masło orzechowe. Smacznego!

OBIAD 14:00

K:497.4 / B:34.2 / T:17.1 / WP:45.7 / F:10.5 / WW:4.5

KOTLETY Z KURCZAKA I SELERA Z RYŻEM I ZIELONĄ SAŁATKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)  
Szparagi - 120 g (4 x Sztuka)  
Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)  
Ryż brązowy - 105 g (7 x łyżka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut  
1. Seler zetrzyj na tarce, dodaj mięso, jajko. Wymieszaj i dopraw do smaku.  
2. Smaż małe kotlety na beztłuszczowej patelni.  
3. Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu.  
4. Szparagi ugotuj na parze.  
5. Na talerzu wylóż szpinak, dodaj pokrojonego w grube plastry ogórka i kawałki szparagów. Dodaj suszone pomidory i dopraw olejem.  
6. Kotlety zjedz z ryżem i sałatką.

KOLACJA 18:00

K:249.7 / B:13.6 / T:7.2 / WP:32.8 / F:6.7 / WW:3.3

TORTILLA PEŁNOZIARNISTA

Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)

## TUŃCZYKOWY FARSZ DO TORTILLI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Tuńczyk w sosie własnym - 90 g (3 x łyżka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)

Kecup - 45 g (3 x łyżka)

Salata - 30 g (6 x Liść)



Czas przygotowania: 10 minut

Przygotuj sos:

1. Wymieszaj jogurt z ketchupem, solą, czosnkiem granulowanym.

Wypełnij tortille:

1. Placek posmaruj sosem.

2. Nałóż sałatę, tuńczyka, pokrojonego ogórka, koncentrując ogórka i sałatę w centralnej części.

3. Zawień ciasto naleśniki i owień je folią spożywczą.

4. Włóż do lodówki na ok 30 minut, a następnie pokrój na mniejsze części.

SUMA K: 1303.0 B: 67.0 T: 54.6 WP: 127.3 F: 26.8 WW: 12.6

## Czwartek

### ŚNIADANIE 10:00

#### WYTRAWNE PLACUSZKI KUKURYDZIANE Z SERKIEM WIOSENNYM

Serek wiejski (naturalny) - 150 g (0.8 x Opakowanie)

Białko jaja kurzego - 70 g (2 x Sztuka)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Mąka kukurydziana - 40 g (4 x łyżka)

Woda - 40 g (0.2 x Szklanka)

Szcypiorek - 15 g (3 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)

Bazylija (suszona) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

K: 430.3 / B: 28.2 / T: 18.0 / WP: 33.7 / F: 5.6 / WW: 3.3

Czas przygotowania: 15 minut

\*Wodę użyj do odpowiedniej konsystencji, jeśli będzie taka potrzeba

Placuszki:

1. Ubij białka, tak żeby połowę objętości stanowiła piana. Wmieszaj mąkę, przyprawy (zostaw połowę soli) oraz połowę oleju. Powinna wyjść lejąca konsystencja. Jeśli jest zbyt gęsta - dodaj odrobinę wody.

2. Smaż placuszki na patelni beztłuszczowej, posmarowanej odrobiną tłuszczu.

Serek wiosenny:

1. Odlej wodnistą część sera.

2. Posiekaj szczypiorek i pokrój rzodkiewkę. Dodaj do sera i przypraw odrobiną soli.

Podaj placuszki z serem.

K: 497.4 / B: 34.2 / T: 17.1 / WP: 45.7 / F: 10.5 / WW: 4.5

### OBIAD 14:00

#### KOTLETY Z KURCZAKA I SELERA Z RYŻEM I ZIELONĄ SAŁATKĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



### KOLACJA 18:00

K: 200.6 / B: 10.9 / T: 6.9 / WP: 20.9 / F: 3.4 / WW: 2.1

#### TUŃCZYKOWY FARSZ DO TORTILLI (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji

Potrava powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



#### PEŁNOZIARNISTE TORTILLE (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 120 g (8 x łyżka)

Woda - 90 g (0.4 x Szklanka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Sól biała - 4 g (4 x Szczypta)

Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x łyżeczka)



Czas przygotowania: 30 minut

\* Woda powinna być ciepła

1. Mąkę, proszek do pieczenia, wodę, oliwę i sól umieść w misie miksera i miksuj przez 3 minuty, aż ciasto będzie gładkie.

2. Wyjmij ciasto z misy i zagnieć w kulkę. Przykryj bawełnianą szmatką i pozostaw na 20 minut.

3. Podziel ciasto na 4 części i każdą rozwałkuj na placek. W razie potrzeby, gdyby konsystencja była kleista, podsyp blat mąką.

4. Rozgrzej patelnię. Smaż placki po 20 sekund z każdej strony.

SUMA K: 1128.3 B: 73.3 T: 42.0 WP: 100.3 F: 19.5 WW: 9.9

# Piątek

## ŚNIADANIE 10:00

K:419.0 / B:20.6 / T:22.7 / WP:29.5 / F:6.7 / WW:2.9

### JAJKO SADZONE NA GRZANCE Z GUACAMOLE

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Chleb graham - 60 g (2 x Kromka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Awokado rozgnieć widelcem i dopraw powstałą pastę.
2. Chleb upiecz w tosterze i posmaruj pastą.
3. Jajko wybij na rozgrzaną patelnię, dopraw delikatnie. Kiedy się zetnie obróć na drugą stronę. Gdy będzie gotowe przełóż na kanapkę.

## OBIAD 14:00

K:474.9 / B:31.7 / T:13.7 / WP:49.7 / F:13.2 / WW:5.0

### MAKARON Z INDYKIEM Z PASTĄ PAPRYKOWO-POMIDOROWĄ

Półdzwiczka z indyka (surowa) - 100 g (1 x Kawalek)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 50 g (1 x Porcja)  
Suszone pomidory - 28 g (4 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Bazylija (świeża) - 4 g (4 x Listek)  
Curry - 3 g (3 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Pasta:

1. Pokrój paprykę, upiecz w piekarniku i zdejmij skórkę.
2. Pokrój wcześniej namoczone przez kilka godzin pomidory.
3. Zmiksuj w blenderze paprykę, pomidory, olej, czosnek przeciśnięty przez praskę.
4. Pastę przypraw do smaku.

Właściwa potrawa:

1. Ugotuj makaron i mięso w przyprawie curry.
2. Pokrój mięso w kostkę.
3. Wymieszaj makaron z pastą i mięsem.
4. Udekoruj bazylią.

## KOLACJA 18:00

K:384.9 / B:16.7 / T:5.5 / WP:60.0 / F:9.7 / WW:6.0

### ZAPIEKANE BATATY, BURAKI I ZIEMNIAKI Z DIPEM CZOSNKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Bataty - 400 g (2 x Sztuka)  
Burak - 200 g (2 x Sztuka)  
Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Warzywa dokładnie umyj, skrop olejem, dopraw ulubionymi ziołami.
2. Upiecz warzywa .
3. Z serka przygotuj dip, dodając pieprz, sól granulowany czosnek.

SUMA K: 1278.8 B: 69.0 T: 41.9 WP: 139.2 F: 29.6 WW: 13.9

# Sobota

## ŚNIADANIE 10:00

K:350.6 / B:28.6 / T:20.9 / WP:9.9 / F:3.9 / WW:1.2

### MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 25 g (0.5 x Kawalek)  
Bazylija (świeża) - 5 g (5 x Listek)  
Czosnek - 2.5 g (0.5 x Ząbek)  
Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

\*Dodatkowo przygotuj tłuszcz do posmarowania kokilek

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach, paprykę i fetę pokrój w małą kosteczkę. Pomidorki przekrój na półki. Bazylię posiekaj a czosnek przeciśnij przez praskę.
2. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
3. 6 kokilek nasmaruj tłuszczem. Wylej do nich masę jajeczną. Piecz przez 15-18 minut aż masa będzie ścięta.

## OBIAD 14:00

K:546.2 / B:21.7 / T:16.4 / WP:67.2 / F:12.0 / WW:6.8

### CHILLI CON CARNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 200 g (10 x łyżka)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Kukurydza, konserwowa - 150 g (10 x łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Łopatką wieprzowa (świeżo mielona) - 100 g (1 x Porcja)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Mięso podduś na oleju z cebulą i papryką.

2. Zalej pomidorami, dodaj fasolę i kukurydzę.

3. Dopraw solą, pieprzem i pieprzem cayenne do smaku.

### RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 45 g (3 x łyżka)

## KOLACJA 19:00

K:384.9 / B:16.7 / T:5.5 / WP:60.0 / F:9.7 / WW:6.0

### ZAPIEKANE BATATY, BURAKI I ZIEMNIAKI Z DIPEM CZOSNKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K:1281.7 B:67.0 T:42.8 WP:137.1 F:25.6 WW:14.0

# Niedziela

## ŚNIADANIE 10:00

K:486.7 / B:22.4 / T:10.8 / WP:71.0 / F:5.7 / WW:7.1

### OWOCOWE NALEŚNIKI Z BANANOWYM SERKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 375 g (1.5 x Szklanka)

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Ser twarogowy chudy - 50 g (0.2 x Opakowanie)

Mąka pszenna, typ 500 - 48 g (4 x łyżka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)

Cukier wanilinowy - 8 g (2 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Zmiksuj mąki, ½ cukru, jajko, mleko. Smaż naleśniki na oleju.

2. Zmiksuj twaróg z bananem, jogurtem i cukrem wanilinowym.

3. Posmaruj naleśniki, zawiń, dotóż pokrojone owoce. Pamiętaj, że podane ilości owoców są przeznaczone na 2 porcje.

## OBIAD 14:00

K:382.0 / B:18.5 / T:16.1 / WP:33.2 / F:11.4 / WW:3.4

### CHILLI CON CARNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I GRZANKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)

Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Kiełki lucerny - 24 g (3 x Łyżka)

Masto ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Twaróg przetóż do miski.

2. Warzywa pokrój w drobną kosteczkę, wsyp do twarogu.

3. Dodaj jogurt, przyprawy i całość wymieszaj.

4. Chleb posmaruj masłem, wyłóż na górę twarożek i kiełki.

SUMA K: 1204.6 B: 65.2 T: 37.7 WP: 136.4 F: 23.3 WW: 13.8



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Tuńczyk w sosie własnym	90 g	3 x łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Masło orzechowe z kawałkami orzechów	30 g	2 x łyżeczka
Migdały	15 g	1 x łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	120 g	4 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
Chleb graham	60 g	2 x Kromka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Półdzwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Kawalek
Łopatką wieprzowa (świeżo mielona)	100 g	1 x Porcja
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	95 g	9.5 x łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x łyżka
Masło ekstra	10 g	2 x łyżeczka
Masło klarowane	7 g	0.5 x łyżka
<b>INNE</b>		
Koncentrat pomidorowy, 30%	100 g	4 x łyżka
Ketchup	45 g	3 x łyżka
Cukier wanilinowy	8 g	2 x łyżeczka
Proszek do pieczenia	1 g	0.3 x łyżeczka
<b>NAPOJE</b>		
Sok pomarańczowy (świeży)	250 g	1 x Szklanka
Napój owsiany	200 g	0.8 x Szklanka
Wino białe, półwytrawne	150 g	1 x Kieliszek
Woda	130 g	0.5 x Szklanka
Woda mineralna niegazowana	125 g	0.5 x Szklanka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	180 g	12 x łyżka
Ryż biały	150 g	10 x łyżka
Ryż brązowy	105 g	7 x łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	50 g	1 x Porcja
Mąka pszenna, typ 500	48 g	4 x łyżka
Ryż basmati	45 g	3 x łyżka
Mąka kukurydziana	40 g	4 x łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 x łyżka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Sól biała	14 g	14 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	10 g	10 x Szczypta

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Curry	5 g	5 x Szczypta
Czarnuszka	5 g	1 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	2 g	0.5 x łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x łyżeczka
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Sól morska	1 g	1 x Szczypta
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	375 g	1.5 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	200 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	165 g	11 x Kawalek
Serek wiejski (naturalny)	150 g	0.8 x Opakowanie
Jogurt naturalny	120 g	6 x łyżka
Białko jaja kurzego	70 g	2 x Sztuka
Ser twarogowy chudy	65 g	0.3 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	25 g	0.5 x Kawalek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x łyżka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidory z puszki (krojone)	600 g	6 x Porcja
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	320 g	16 x łyżka
Papryka czerwona	250 g	1.8 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Pomidor	240 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	240 g	12 x Sztuka
Truskawki	240 g	3.4 x Garść
Szpinak	225 g	9 x Garść
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Burak	200 g	2 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	150 g	10 x łyżka
Ziemiaki	140 g	2 x Sztuka
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Szparagi	120 g	4 x Sztuka
Rzodkiewka	105 g	7 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cukinia	100 g	0.3 x Sztuka
Nektarynka	100 g	1 x Sztuka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka
Zielone papryczki ostre (jalapeno)	36 g	2 x Sztuka
Salata	30 g	6 x Liść
Kiełki lucerny	24 g	3 x łyżka
Czosnek	22.5 g	4.5 x Ząbek
Maliny	20 g	0.3 x Garść
Szczypiorek	15 g	3 x łyżeczka
Bazylija (świeża)	9 g	9 x Listek

## LEGENDA

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