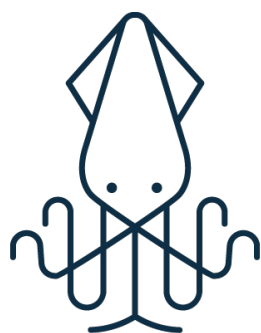


INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal
mar**

Jadłospis

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS 1500 kcal

Specjalista ds. żywienia Michał - Mocne Kalorie

Podsumowanie jadłospisu

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|--|--|--|--|---|--|---|
| ŚNIADANIE 07:30 | ŚNIADANIE 07:30 | ŚNIADANIE 07:30 | ŚNIADANIE 07:30 | ŚNIADANIE 07:30 | ŚNIADANIE 07:30 | ŚNIADANIE 07:30 |
| Placki twarogowe MocneKalorie.com | Sałatka z jajkiem i makaronem pełnoziarnistym MocneKalorie.com | Omlet z nasionami chia MocneKalorie.com | Sałatka z jajkiem i makaronem pełnoziarnistym MocneKalorie.com | Omlet z warzywami MocneKalorie.com | Owsianka z białkiem MocneKalorie.com | Jajecznica ze szczypiorkiem i pomidorami |
| DRUGIE ŚNIADANIE 11:30 | DRUGIE ŚNIADANIE 11:30 | DRUGIE ŚNIADANIE 11:30 | DRUGIE ŚNIADANIE 11:30 | DRUGIE ŚNIADANIE 11:30 | DRUGIE ŚNIADANIE 11:30 | DRUGIE ŚNIADANIE 11:30 |
| Sałatka Cesar z makaronem pełnoziarnistym MocneKalorie.com | Pasta z piersi kurczaka MocneKalorie.com Chleb żytni na zakwasie Ogórki, kiszzone | Szejk z banana i szpinaku MocneKalorie.com | Pasta z piersi kurczaka MocneKalorie.com Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) Pomidor | Sałatka z awokado i kurczakiem | Brokuł gotowany Filet z kurczaka z curry MocneKalorie.com Ryż basmati | Naleśniki z mąki ryżowej MocneKalorie.com Twarożek na słodko MocneKalorie.com |
| OBIAD 15:00 | OBIAD 15:00 | OBIAD 15:00 | OBIAD 15:00 | OBIAD 15:00 | OBIAD 15:00 | OBIAD 15:00 |
| Placuszki z piersi kurczaka MocneKalorie.com Sałatka ze świeżych warzyw MocneKalorie.com Ryż basmati | [para] Pstrąg tęczy (fososiowy) na parze MocneKalorie.com Ziemniaki z koperkiem Surówka z buraków | Filet z kurczaka z mleczkiem kokosowym po tajsku MocneKalorie.com Ryż basmati | FIT burger MocneKalorie.com | Dietetyczne udka z kurczaka z chrupiącą skórką MocneKalorie.com Kasza gryczana niepalona (biała) Ogórki, kiszzone | Spaghetti pomidorowe MocneKalorie.com | [para] Pstrąg gotowany na parze MocneKalorie.com Surówka z kapusty kiszzonej Ziemniaki zapiekane MocneKalorie.com |
| KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 | KOLACJA 20:00 |
| Pomidory z cebulką Makrela wędzona | Sałatka Cesar solo MocneKalorie.com | Twarożek z pomidorem | Dietetyczna pizza MocneKalorie.com | Sałatka z łososiem i szpinakiem | Sałatka Cesar solo MocneKalorie.com | Dietetyczna pizza MocneKalorie.com |
| K: 1547.3 / B: 102.1 T: 54.8 / WP: 145.5 F: 28.2 / WW: 14.8 | K: 1548.5 / B: 96.5 T: 57.3 / WP: 142.6 F: 30.8 / WW: 14.4 | K: 1502.9 / B: 91.8 T: 61.7 / WP: 131.4 F: 21.2 / WW: 13.2 | K: 1512.7 / B: 102.6 T: 50.5 / WP: 143.2 F: 29.9 / WW: 14.4 | K: 1485.6 / B: 88.9 T: 65.7 / WP: 123.1 F: 25.7 / WW: 12.4 | K: 1697.4 / B: 109.9 T: 64.6 / WP: 150.6 F: 33.5 / WW: 15.2 | K: 1427.7 / B: 97.0 T: 50.3 / WP: 134.3 F: 27.2 / WW: 13.6 |

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:30

K:421.7 / B:30.9 / T:12.0 / WP:43.6 / F:8.5 / WW:4.4

PLACKI TWAROGOWE MOCNEKALORIE.COM

Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ser twarogowy chudy - 80 g (0.4 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Otręby pszenne - 10 g (2.5 x łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 0 g (0 x łyżeczka)
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/dietetyczne-placki-twarogowe/>

Płatki owsiane górskie zmielić w młynku na drobną mączkę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać ze sobą za pomocą łyżki. Na patelni nagrzać łyżeczkę oleju kokosowego. Nakładać placki na patelnię za pomocą łyżki. W drugiej ręce zwilżyć dłonie i formować placuszki wilgotną dłonią w dowolny kształt. Smażyć z dwóch stron do momentu zarumienienia. Gotowe!

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:382.5 / B:21.6 / T:11.9 / WP:41.9 / F:9.4 / WW:4.2

SAŁATKA CESAR Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM MOCNEKALORIE.COM

Olej kokosowy (stały) - 2 g (0.1 x łyżka)
Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0.71 x Szklanka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
Sałata lodowa - 100 g (5 x Liść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Filet zamarynuj w ulubionych przyprawach i usmaż na odrobinie oleju kokosowego rafinowanego.

2. Przygotuj świeże warzywa, skrop oliwą, przypraw solą i pieprzem, dodaj filet i wymieszaj. Gotowe!

OBIAD 15:00

K:477.3 / B:30.6 / T:14.3 / WP:50.5 / F:6.1 / WW:5.1

PLACUSZKI Z PIERSI KURCZAKA MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 5 PORCJI)



Zjedz 1 z 5 porcji
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 10 g (1 x Sztuka)
Len, nasiona - 10 g (2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 5 g (0.83 x łyżeczka)
Papryczka ostra (chili) - 0 g (0 x Sztuka)
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500 g (5 x Porcja)

Czas przygotowania: 1 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/placuszki-z-piersi-kurczaka-delikatne/>

250 gramów kurczaka pokroić w drobną kosteczkę. Drugą połowę zmiksować w blenderze lub malakserze.

Posiekać cebulę, czosnek, zmielić siemię lniane i pokroić natkę pietruszki.

Wszystkie składniki wymieszać ręką w misce.

Nakładać na patelnię zwilżonymi dłońmi i smażyć w placków z obu stron. Gotowe!

SAŁATKA ZE ŚWIEŻYCH WARZYW MOCNEKALORIE.COM

Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 18 g (0.1 x Sztuka)
Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Marchewkę zetrzeć na tarce, resztę pokroić w dowolne kształty.

Doprawić solą i pieprzem, połać olejem lnianym.

* olej lniany można używać zamiennie z oliwą

* mogą to być dowolne świeże warzywa, ja podaję przykład.

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 50 g (3.33 x łyżka)

POMIDORY Z CEBULKĄ

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Cebula dymka - 40 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidory umyj i pokrój na ósemki.
2. Cebulkę pokrój w drobną kosteczkę i posyp nią pomidory.
3. Dopraw pieprzem i solą.

MAKRELA WĘDZONA

Makrela wędzona - 80 g (0.8 x Porcja)

SUMA K: 1547.3 B: 102.1 T: 54.8 WP: 145.5 F: 28.2 WW: 14.8

Wtorek

ŚNIADANIE 07:30

K:487.0 / B:25.1 / T:20.3 / WP:45.0 / F:10.7 / WW:4.5

SAŁATKA Z JAJKIEM I MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM

MOCNEKALORIE.COM

Jaja kurze cafe - 112 g (2 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0.71 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/salatka-z-jajkiem-i-makaronem-pelnoziarnistym/>

Jajka ugotować na twardo (wkładam do wrzącej wody i gotuję 10 minut)

Makaron ugotować al dente

Pokroić cebulę, pomidory suszone i cebulę. Marchewkę obrać i za pomocą obieraczki postrzępić w paski.

W misce wymieszać dłońią makaron, warzywa, dwa jajka i łyżeczkę oliwy z oliwek.

Wyłożyć na talerz, jednym jajkiem pokrojonym na ćwiartki udekorować danie. Posypać świeżo zmielonym pieprzem

Gotowe!

Możesz wybrać inne warzywa takie jak lubisz.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:350.4 / B:18.7 / T:8.5 / WP:42.7 / F:8.5 / WW:4.3

PASTA Z PIERSI KURCZAKA MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)



Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/pasta-z-piersi-kurczaka-i-pomidora-dietetyczna/>

dodatkowo natka pietruszki

Pierś z kurczaka gotujemy na parze około 10-12 minut. Używam przyprawy do kurczaka i papryki czerwonej.

Po ugotowaniu kurczaka wszystkie składniki blendujemy ze sobą przy użyciu blendera ręcznego.

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

OGÓRKI, KISZONE

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

OBIAD 15:00**K:386.9 / B:25.8 / T:10.2 / WP:44.2 / F:7.0 / WW:4.4****[PARA] PSTRĄG TĘCZOWY (ŁOSOSIOWY) NA PARZE**
MOCNEKALORIE.COM

Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)
Koper (w pęczkach) - 0 g (0 x Pęczek)
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
Tymianek - 0 g (0 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Pstrąg tęczowy, świeży - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Rybę umyj i pokrój.
2. Natrzyj świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny i przypraw.
3. Gotuj na parze przez 10 minut.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Ziemniaki, wczesne - 200 g (2.86 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

SURÓWKA Z BURAKÓW

Erytrol / Erytrytol - 0 g (0 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Burak - 150 g (1.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj buraki na parze i zetrzyj na drobnych oczkach.
2. Cebulę pokrój bardzo drobno i wymieszaj z burakiem sokiem z cytryny.
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem oraz słodzikiem lub odrobiną cukru.

KOLACJA 20:00**K:324.2 / B:26.9 / T:18.3 / WP:10.8 / F:4.6 / WW:1.1****SAŁATKA CESAR SOLO MOCNEKALORIE.COM**

Olej kokosowy (stały) - 2 g (0.1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
Sałata lodowa - 100 g (5 x Liść)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Filet zamarynuj w ulubionych przyprawach i usmaż na odrobine oleju kokosowego rafinowanego.
2. Przygotuj świeże warzywa, skrop oliwą, przypraw solą i pieprzem, dodaj filet i wymieszaj. Gotowe!

SUMA K: 1548.5 B: 96.5 T: 57.3 WP: 142.6 F: 30.8 WW: 14.4

Środa

ŚNIADANIE 07:30**K:443.4 / B:22.0 / T:17.9 / WP:42.7 / F:8.9 / WW:4.3****OMLET Z NASIONAMI CHIA MOCNEKALORIE.COM**

Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x Łyżeczka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Jabłko - 100 g (0.67 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

<http://mocnekalorie.com/omlet-z-nasionami-chia-i-tartym-jablkiem/>

Jajka, nasiona chia i płatki blendujemy w blenderze kielichowym. Dodajemy starte jabłko i mieszamy wszystko razem. Smażymy na niewielkiej ilości oleju lub beztłuszczowo na złoty kolor w formie placuszków.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30**K:394.4 / B:20.8 / T:16.0 / WP:37.3 / F:6.8 / WW:3.7****SZEJK Z BANANA I SZPINAKU MOCNEKALORIE.COM**

Kasza jagłana - 30 g (2.31 x Łyżka)
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Odżywka białkowa (WPC) - 25 g (0.71 x Porcja)

Czas przygotowania: 2 minut

Wszystkie składniki zblendować i wypić.

FILET Z KURCZAKA Z MLECZKIEM KOKOSOWYM PO TAJSKU
MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Mleczko kokosowe (12%) - 400 g (20 x łyżka)

Sok cytrynowy - 400 g (66.67 x łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 1 g (0.2 x Ząbek)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500 g (5 x Porcja)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Pomidory z puszeki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

Pełny przepis:

<http://mocnekalorie.com/filet-z-kurczaka-z-mleczkiem-kokosowym-po-tajsku/>

Filet pokroić na kawałeczki. Przyprawić solą, pieprzem, odrobiną przypraw do kurczaka. Rozgrzać patelnię i smażyć na oleju kokosowym.

Gdy kurczak jest już gotowy zdjąć go z patelni.

Pokroić 1 małą cebulę, 1 ząbek czosnku, 1 paprykę, wrzucić na patelnię, chwilę podsmażyć.

Dodać po płaskiej łyżeczce: papryki ostrej, curry, kolendry, kminku rzymskiego, cynamonu, papryki słodkiej, pół łyżeczki imbiru, szczyptę soli i dokładnie wymieszać. Na patelnię dodać puszkę mleczka kokosowego. Wrzucić gotowego już kurczaka na patelnię, wymieszać i gotować około 3 minuty.

Dodać puszkę pomidorów i gotować około 10 minut bez przykrycia. Ewentualnie dosolić. Danie serwować razem z ryżem, pokropić całość cytryną oraz udekorować wiórkami kokosowymi. Smacznego!

Przed włożeniem mleczkiem kokosowego na rozgrzaną patelnię proponuję energicznie wymieszać mleko z odrobiną gorących warzyw z patelni. Dzięki temu mamy pewność, że potrawa nam się nie zważy.

RYŻ BASMATI

Ryż basmati - 35 g (2.33 x łyżka)

KOLACJA 20:00

K:294.8 / B:22.9 / T:16.0 / WP:13.9 / F:2.7 / WW:1.4

TWAROŻEK Z POMIDOREM

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

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x łyżka)

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

Twarożek włóż do miski, dodaj jogurt, sól, pieprz oraz czosnek. Całość obrze rozgnieć widelcem. Pomidory pokrój w kostkę i razem z pozostałymi składnikami delikatnie wymieszaj.

Dodaj olej lniany i gotowe!

SUMA K: 1502.9 B: 91.8 T: 61.7 WP: 131.4 F: 21.2 WW: 13.2

Czwartek

ŚNIADANIE 07:30

K:487.0 / B:25.1 / T:20.3 / WP:45.0 / F:10.7 / WW:4.5

SAŁATKA Z JAJKIEM I MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM
MOCNEKALORIE.COM

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 x Sztuka)

Roszponka - 20 g (1 x Garść)

Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0.71 x Szklanka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/salatka-z-jajkiem-i-makaronem-pelnoziarnistym/>

Jajka ugotować na twardo (wkładam do wrzącej wody i gotuję 10 minut)

Makaron ugotować al dente

Pokroić cebulę, pomidory suszone i cebulę. Marchewkę obrać i za pomocą obieraczki postrzępić w paski.

W misce wymieszać dłońią makaron, warzywa, dwa jajka i łyżeczkę oliwy z oliwek.

Wyłożyć na talerz, jednym jajkiem pokrojonym na ćwiartki udekorować danie. Posypać świeżo zmielonym pieprzem

Gotowe!

Możesz wybrać inne warzywa takie jak lubisz.

PASTA Z PIERSI KURCZAKA MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 x Sztuka)

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

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/pasta-z-piersi-kurczaka-i-pomidora-dietetyczna/>

dodatkowo natka pietruszki

Pierś z kurczaka gotujemy na parze około 10-12 minut. Używam przyprawy do kurczaka i papryki czerwonej.

Po ugotowaniu kurczaka wszystkie składniki blendujemy ze sobą przy użyciu blendera ręcznego.

WAFLE RYŻOWE NATURALNE (Z RYŻU BRĄZOWEGO)

Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 50 g (5 x Sztuka)

POMIDOR

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

OBIAD 15:00

K:452.2 / B:31.7 / T:14.0 / WP:44.1 / F:7.1 / WW:4.4

FIT BURGER MOCNEKALORIE.COM

Ogórki, kiszane - 60 g (1 x Sztuka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Pomidor - 36 g (0.3 x Sztuka)

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

Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)

Mięso mielone z szynki wieprzowej chude - 100 g (1 x Porcja)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/fit-burger-szybki-w-przygotowaniu-i-pyszny/>

Sól, pieprz, chili, czosnek

2/3 porcji cebuli drobno siekamy, mieszamy z mięsem, łyżką oliwy z oliwek i przyprawami.

Odstawiamy na kilkanaście minut do lodówki

Burgery smażymy na złoty kolor z obydwu stron. Przed uformowaniem burgera polecam zwinąć dłonie w wodzie. Wtedy mięso nam się do nich nie przyklei.

Do nagrzanego do 150 stopni piekarnika wkładamy przekrojone na pół bułki na 2-3 minuty

Wycinamy bułki, smarujemy z obu stron sosem, dodajemy mięso i warzywa i gotowe!

Ja robię burgera w ten sposób: Dół bułki, Sos, Sałata, Mięso, Pomidor, Ogórek, Odrobina papryki, Cebula, Sos, Góra bułki

KOLACJA 20:00

K:217.2 / B:26.8 / T:7.8 / WP:7.0 / F:6.4 / WW:0.8

DIETETYCZNA PIZZA MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ser twarogowy chudy - 150 g (0.75 x Opakowanie)

Otręby pszenne - 30 g (7.5 x Łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Proszek do pieczenia - 3 g (1 x Łyżeczka)

Ser, mozzarella - 50 g (3.33 x Porcja)

Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)

Czosnek granulowany - 0 g (0 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

Pełny przepis:

<http://mocnekalorie.com/dietetyczna-pizza-bez-maki-wysokobialkowa-i-pyszna/>

Dodatkowo dowolny sos pomidorowy (moja propozycja: przecier pomidorowy, 1/2 łyżeczki czosnku, 1/2 łyżeczki bazylii, odrobina wody, sól, pieprz i erytrytol.

Przepis:

Do miski wrzucam twaróg i dokładnie zagniatam

Dodaję resztę składników i dalej mieszam widelcem

Papier do pieczenia lekko zwilżam oliwą (dosłownie pół łyżeczki)

Delikatnie rozprowadzam ciasto na papierze wilgotnymi dłońmi

Piekę w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut

Po tym czasie wyciągam z piekarnika, smaruję sosem i układam dodatki. Zapiekam jeszcze przez 10-15 minut. GOTOWE!

SUMA K: 1512.7 B: 102.6 T: 50.5 WP: 143.2 F: 29.9 WW: 14.4

ŚNIADANIE 07:30

K:413.2 / B:23.4 / T:16.7 / WP:38.8 / F:7.1 / WW:3.9

OMLET Z WARZYWAMI MOCNEKALORIE.COM

Czosnek - 0 g (0 x Ząbek)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)
Len, nasiona - 5 g (1 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 0 g (0 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/omlet-z-warzywami/>

Jajka wymieszać w blenderze z przyprawami, proszkiem do pieczenia i płatkami owsianymi i siemieniem lnianym.

Na odrobinie oleju do smażenia (olej kokosowy, oliwa z oliwek w wytluszczonym oliwek) podsmażyć w kolejności:

cebula, czosnek, szpinak, papryka

Wlać masę jajeczną i smażyć z obu stron po przetruceniu na drugą stronę zmniejszyć ogień

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:355.4 / B:16.8 / T:12.6 / WP:39.9 / F:7.9 / WW:4.0

SAŁATKA Z AWOKADO I KURCZAKIEM

Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)
Pomidor - 0.5 g (0 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj mięso i pokrój w kostkę w dowolnych przyprawach.

2. Porwij umytą sałatę na kawałki.

3. Posiekaj drobno cebulę.

4. Pokrój awokado w kostkę.

5. Wymieszaj składniki i dopraw do smaku.

Podaj z ryżem brązowym lub basmati.

OBIAD 15:00

K:397.4 / B:25.1 / T:14.5 / WP:38.5 / F:7.5 / WW:3.9

DIETETYCZNE UDKA Z KURCZAKA Z CHRUPIĄCĄ SKÓRKĄ MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji

Mielona papryka chili - 0 g (0 x Szczypta)
Rozmarny - 0 g (0 x Łyżeczka)
Tymianek - 0 g (0 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 500 g (4.17 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x Łyżka)
Woda - 40 g (0.16 x Szklanka)



Czas przygotowania: 50 minut

Przepis: <http://mocnekalorie.com/udka-z-kurczaka-z-chrupiaca-skorka/>

Marynata:

łyżka przyprawy do kurczaka

40 ml wody

czosnek jeden duży ząbek lub jedna płaska łyżeczka

papryka ostra

1/2 łyżeczki tymianku i rozmarynu

1/2 łyżeczki soli

Przygotowanie:

Marynatę wymieszać w misce, dodać udka, wymieszać raz jeszcze i odstawić na godzinę-dwie do lodówki.

Udka ułożyć w naczyniu żaroodpornym bez przykrywki. Posypać po wierzchu tymiankiem

Pokroić jedną cebulę i ułożyć między udkami

Piec w piekarniku nagrzanym do 220 stopni przez 40 minut. W trakcie pieczenia 3 razy

oblewać udka sokami powstałymi w trakcie pieczenia.

KASZA GRZYCZANA NIEPALONA (BIAŁA)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 60 g (4.62 x Łyżka)

OGÓRKI, KISZONE

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

SAŁATKA Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM
 Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
 Ogórek zielony (długi) - 20 g (0.11 x Sztuka)
 Sałata lodowa - 0 g (0 x Liść)
 Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)
 Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
 Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
 Łosoś, wędzony - 100 g (3.33 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
 1. Ryż ugotuj na sypko z dodatkiem kurkumy.
 2. Dodaj szpinak, przekrojone na pół pomidory koktajlowe, pietruszkę i pokrojonego łososa.
 3. Wymieszaj składniki z olejem lnianym.

SUMA K: 1485.6 B: 88.9 T: 65.7 WP: 123.1 F: 25.7 WW: 12.4

Sobota

ŚNIADANIE 07:30

K:431.1 / B:18.8 / T:17.1 / WP:45.6 / F:9.3 / WW:4.5

OWSIANKA Z BIAŁKIEM MOCNEKALORIE.COM
 Jabłko - 100 g (0.67 x Sztuka)
 Kakao niskotłuszczowe - 5 g (0.5 x Łyżka)
 Cynamon - 0 g (0 x Łyżeczka)
 Odżywka białkowa (WPC) - 20 g (0.57 x Porcja)
 Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)
 Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
 Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
 Płatki owsiane gotujemy lub zalewamy wrzątkiem lub wstawiamy w mikrofalówce na 3 minuty.
 Jabłko ścieramy na tarce.
 Dodajemy pozostałe składniki i zajadamy.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:483.5 / B:31.8 / T:16.7 / WP:46.8 / F:5.4 / WW:4.8

BROKUŁ GOTOWANY
 Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
 1. Ugotuj warzywo na parze.
 2. Polej oliwą z oliwek, przypraw

FILET Z KURCZAKA Z CURRY MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 5 PORCJI)



Zjedz 1 z 5 porcji
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500 g (5 x Porcja)
 Jogurt grecki - 125 g (6.25 x Łyżka)
 Mleczko kokosowe (21%) - 125 g (6.25 x Łyżka)
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Curry - 0 g (0 x Szczypta)
 Kurkuma - 0 g (0 x Łyżeczka)
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
 Imbir - 0 g (0 x Plaster)
 Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x Łyżeczka)
 Papryczka ostra (chili) - 0 g (0 x Sztuka)
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
 Przepis:
<http://mocnekalorie.com/filet-z-kurczaka-z-curry/>
 Wykonanie:

Filet z piersi kurczaka pokroić, osolić i popieprzyć.
 Zrobić marynatę: do miski wlać 1 łyżkę oliwy z oliwek, wycisnąć lub dodać 2 drobno pokrojone ząbki czosnku, 3/4 łyżeczki chilli, 1/2 łyżeczki imbiru, łyżkę soku z cytryny/mandarynki/pomarańczy oraz odrobinę startej skórki.
 Fileta wrzucić do miski, dokładnie wymieszać z marynatą.
 Pokroić drobno cebulę oraz świeżą paprykę czerwona.
 Na odrobinie oleju podsmażyć cebulę i paprykę. Dodać kurczaka i podsmażyć aż kurczak nie będzie różowy.
 Następnie dodać curry, kurkumę oraz erytrytol, podsmażyć przez chwilę i następnie zmniejszyć ogień.
 W szklance wymieszać mleko kokosowe z jogurtem. Dodać odrobinę kurczaka z patelni i energicznie wymieszać.
 Powyższą miksturę dodawać stopniowo na patelnię i energicznie mieszać aby jogurt nie zważył się.
 Gotować bez przykrycia do momentu aż sos lekko zgęstnieje. (5-8 minut) Ja w tym momencie dodaję odrobinę wiórek kokosowych.
 Podawać z ryżem, danie posypać sezamem. Gotowe!

RYŻ BASMATI
 Ryż basmati - 50 g (3.33 x Łyżka)

OBIAD 15:00**K:458.6 / B:32.5 / T:12.5 / WP:47.4 / F:14.1 / WW:4.8****SPAGHETTI POMIDOROWE MOCNEKALORIE.COM**

Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)
Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 50 g (1 x Porcja)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 5 g (0.25 x łyżka)
Mięso mielone z szynki wieprzowej chude - 100 g (1 x Porcja)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Można wykorzystać przepis:

<http://mocnekalorie.com/fit-spaghetti-zdrowe-smaczne-i-szybkie-w-przygotowaniu/>

1. Ugouj makaron
2. Pokrój cebulę i paprykę. Podsmaż na tłuszczu. dodaj mięso.
3. Dodaj pomidory. Dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.
4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.
5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę.

KOLACJA 20:00**K:324.2 / B:26.9 / T:18.3 / WP:10.8 / F:4.6 / WW:1.1****SALATKA CESAR SOLO MOCNEKALORIE.COM**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata lodowa - 100 g (5 x Liść)
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Olej kokosowy (stały) - 2 g (0.1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Filet zamarynuj w ulubionych przyprawach i usmaż na odrobine oleju kokosowego rafinowanego.
2. Przygotuj świeże warzywa, skrop oliwą, przypraw solą i pieprzem, dodaj filet i wymieszaj. Gotowe!

SUMA K: 1697.4 B: 109.9 T: 64.6 WP: 150.6 F: 33.5 WW: 15.2

Niedziela

ŚNIADANIE 07:30**K:431.2 / B:20.8 / T:17.7 / WP:42.8 / F:9.2 / WW:4.4****JAJECZNICA ZE SZCZYPIONIEM I POMIDORAMI**

Masło klarowane - 5 g (0.33 x łyżka)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Lekko rozgrzej masło, wbij jajka i wsyp posiekany szczypior.
2. Zetnij jajka na patelni.
3. Pomidora pokrój w cząstki.
4. Zjedz jajecznicę z pomidorem i chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:30**K:372.3 / B:24.3 / T:9.8 / WP:46.1 / F:1.2 / WW:4.7****NALEŚNIKI Z MAKI RYŻOWEJ MOCNEKALORIE.COM**

Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
Woda - 40 g (0.16 x Szklanka)
Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 40 g (0.16 x Szklanka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka ryżowa - 50 g (5 x łyżka)
Olej kokosowy (stały) - 2 g (0.1 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Pełny przepis:

<http://mocnekalorie.com/fit-nalesniki-z-maki-ryzowej-na-slodko/>

lub ten

<http://mocnekalorie.com/nalesniki-bezglutenowe/>

Przepis:

Wszystkie składniki zblendować w blenderze kielichowym

Smażyć bez tłuszczu na patelni Tefal

TWAROŻEK NA SŁODKO MOCNEKALORIE.COM

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 x łyżka)
Ser twarogowy chudy - 50 g (0.25 x Opakowanie)
Erytrol / Erytrytol - 20 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą za pomocą widelca.

[PARA] PSTRĄG GOTOWANY NA PARZE MOCNEKALORIE.COM

Koper ogrodowy - 0 g (0 x Łyżka)
 Czosnek - 0 g (0 x Ząbek)
 Pieprz czarny ziarnisty - 0 g (0 x Sztuka)
 Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
 Pstrąg tęczy, świeży - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut
 Rybę umyj, przyprawy wymieszaj z sokiem cytryny i natrzyj rybę.
 Gotuj na parze przez 12-15 minut w zależności od grubości ryby.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
 Kapusta, kiszona - 150 g (1.36 x Szklanka)
 Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
 Marchew - 30 g (0.67 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
 1. Poszatkuj kapustę.
 2. Zetrzyj marchew.
 3. Pokrój pietruszkę na drobno.
 4. Wymieszaj z solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

ZIEMNIANKI ZAPIEKANE MOCNEKALORIE.COM

Masło klarowane - 5 g (0.33 x Łyżka)
 Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
 Papryka słodka (mielona, wędzona) - 0 g (0 x Łyżeczka)
 Ziemniaki - 200 g (2.86 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut
 Ziemniaki umyć i pokroić na kształt frytek / łódeczek.
 Podgotować przez 2-3 minuty
 Zamarynować
 Piec w piekarniku w termoobiegu

Pełny przepis: <http://mocnekalorie.com/fit-ziemniaki-zapiekane/>

KOLACJA 20:00

K:217.2 / B:26.8 / T:7.8 / WP:7.0 / F:6.4 / WW:0.8

DIETETYCZNA PIZZA MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Ser twarogowy chudy - 150 g (0.75 x Opakowanie)
 Otręby pszenne - 30 g (7.5 x Łyżka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Proszek do pieczenia - 3 g (1 x Łyżeczka)
 Ser, mozzarella - 50 g (3.33 x Porcja)
 Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)
 Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)
 Czosnek granulowany - 0 g (0 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut
 Pełny przepis:
<http://mocnekalorie.com/dietetyczna-pizza-bez-maki-wysokobialkowa-i-pyszna/>

Dodatkowo dowolny sos pomidorowy (moja propozycja: przecier pomidorowy, 1/2 łyżeczki czosnku, 1/2 łyżeczki bazylii, odrobina wody, sól, pieprz i erytrytol.

Przepis:
 Do miski wrzucam twaróg i dokładnie zagniatam
 Dodaję resztę składników i dalej mieszam widelcem
 Papier do pieczenia lekko zwilżam oliwą (dosłownie pół łyżeczki)
 Delikatnie rozprowadzam ciasto na papierze wilgotnymi dłońmi
 Piekę w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut
 Po tym czasie wyciągam z piekarnika, smaruję sosem i układam dodatki. Zapiękam jeszcze przez 10-15 minut. GOTOWE!

SUMA K: 1427.7 B: 97.0 T: 50.3 WP: 134.3 F: 27.2 WW: 13.6

Lista zakupów

| PRODUKT | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|-----------|------------------|
| OWOCE I WARZYWA | | |
| Awokado | 70 g | 0.5 x Sztuka |
| Banan | 120 g | 1 x Sztuka |
| Brokuły | 150 g | 0.3 x Sztuka |
| Burak | 150 g | 1.5 x Sztuka |
| Cebula | 850 g | 8.5 x Sztuka |
| Cebula dymka | 40 g | 2 x Sztuka |
| Czosnek | 26 g | 5.2 x Ząbek |
| Imbir | 0 g | 0 x Plaster |
| Jabłko | 200 g | 1.33 x Sztuka |
| Kapusta, kiszona | 150 g | 1.36 x Szklanka |
| Koper (w pęczkach) | 0 g | 0 x Pęczek |
| Koper ogrodowy | 8 g | 1 x łyżka |
| Marchew | 118 g | 2.62 x Sztuka |
| Ogórek zielony (długi) | 38 g | 0.21 x Sztuka |
| Ogórki, kiszane | 300 g | 5 x Sztuka |
| Oliwki czarne | 30 g | 2 x łyżka |
| Papryczka ostra (chili) | 0 g | 0 x Sztuka |
| Papryka czerwona | 840 g | 6 x Sztuka |
| Pietruszka, liście | 47 g | 7.83 x Łyzeczka |
| Pomidor | 1356.5 g | 11.3 x Sztuka |
| Pomidory koktajlowe | 160 g | 8 x Sztuka |
| Pomidory z puszki (całe bez skóry) | 200 g | 2 x Porcja |
| Pomidory z puszki (krojone) | 400 g | 4 x Porcja |
| Rozponka | 40 g | 2 x Garść |
| Sałata | 45 g | 9 x Liść |
| Sałata lodowa | 360 g | 18 x Liść |
| Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 60 g | 4 x Sztuka |
| Szczypiorek | 20 g | 4 x Łyzeczka |
| Szpinak | 225 g | 9 x Garść |
| Ziemniaki | 200 g | 2.86 x Sztuka |
| Ziemniaki, wczesne | 200 g | 2.86 x Sztuka |


PRZYPRAWY I ZIOŁA

| | | |
|-----------------------------------|-----|--------------|
| Curry | 0 g | 0 x Szczypta |
| Cynamon | 0 g | 0 x Łyzeczka |
| Czosnek granulowany | 0 g | 0 x Szczypta |
| Kurkuma | 0 g | 0 x Łyzeczka |
| Mielona papryka chili | 0 g | 0 x Szczypta |
| Papryka słodka (mielona, wędzona) | 0 g | 0 x Łyzeczka |
| Pieprz czarny mielony | 1 g | 1 x Szczypta |
| Pieprz czarny ziarnisty | 0 g | 0 x Sztuka |
| Rozmaryn | 0 g | 0 x Łyzeczka |
| Sól himalajska | 1 g | 1 x Szczypta |
| Tymianek | 0 g | 0 x Łyzeczka |

ZBOŻOWE

| | | |
|----------------------------------|-------|-----------------|
| Kasza gryczana niepalona (biała) | 60 g | 4.62 x Łyzka |
| Kasza jagłana | 30 g | 2.31 x Łyzka |
| Makaron pełnoziarnisty | 150 g | 2.14 x Szklanka |
| Makaron spaghetti pełnoziarnisty | 50 g | 1 x Porcja |
| Mąka ryżowa | 50 g | 5 x Łyzka |
| Otręby pszenne | 70 g | 17.5 x Łyzka |
| Płatki owsiane | 190 g | 19 x Łyzka |
| Ryż basmati | 135 g | 9 x Łyzka |

LEGENDA

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

| PRODUKT | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|-----------|-------------------|
| Ryż brązowy | 50 g | 3.33 x Łyzka |
| Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) | 60 g | 6 x Sztuka |
| NABIAŁ | | |
| Jaja kurze całe | 840 g | 15 x Sztuka |
| Jogurt grecki | 125 g | 6.25 x Łyzka |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 120 g | 6 x Łyzka |
| Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT | 40 g | 0.16 x Szklanka |
| Ser twarogowy chudy | 430 g | 2.15 x Opakowanie |
| Ser twarogowy półtłusty | 100 g | 0.5 x Opakowanie |
| Ser, mozzarella | 100 g | 6.67 x Porcja |
| ORZECHY I ZIARNA | | |
| Kakao niskotłuszczowe | 5 g | 0.5 x Łyzka |
| Len, nasiona | 15 g | 3 x Łyzeczka |
| Migdały w płatkach | 25 g | 2.5 x Łyzka |
| Nasiona chia | 10 g | 2 x Łyzeczka |
| Orzechy włoskie | 45 g | 3 x Łyzka |
| Słonecznik, nasiona, tuskane | 25 g | 2.5 x Łyzka |
| INNE | | |
| Erytol / Erytrytol | 40 g | 8 x Łyzeczka |
| Mleczko kokosowe (12%) | 400 g | 20 x Łyzka |
| Mleczko kokosowe (21%) | 125 g | 6.25 x Łyzka |
| Musztarda | 40 g | 4 x Łyzeczka |
| Odżywka białkowa (WPC) | 45 g | 1.29 x Porcja |
| Proszek do pieczenia | 6 g | 2 x Łyzeczka |
| TŁUSZCZE | | |
| Masło klarowane | 10 g | 0.67 x Łyzka |
| Olej kokosowy (stały) | 23 g | 1.15 x Łyzka |
| Olej lniany tłoczony na zimno | 30 g | 3 x Łyzka |
| Oliwa z oliwek | 55 g | 5.5 x Łyzka |
| MIEŚO I WYROBY MIĘSNE | | |
| Makrela wędzona | 80 g | 0.8 x Porcja |
| Mięso mielone z szynki wieprzowej chude | 200 g | 2 x Porcja |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 2000 g | 20 x Porcja |
| Mięso z ud kurczaka, ze skórą | 500 g | 4.17 x Sztuka |
| PIECZYWO | | |
| Bułka żytnia | 65 g | 1 x Sztuka |
| Chleb żytni na zakwasie | 90 g | 3 x Kromka |
| Chleb żytni razowy | 90 g | 3 x Kromka |
| NAPOJE | | |
| Sok cytrynowy | 433 g | 72.17 x Łyzka |
| Woda | 430 g | 1.72 x Szklanka |
| RYBY I OWOCE MORZA | | |
| Pstrąg tęczy, świeży | 200 g | 2 x Porcja |
| Łosoś, wędzony | 100 g | 3.33 x Porcja |

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywności 