

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS 1750 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<br>MocneKalorie.com   | Sałatka z jajkiem i makaronem<br>pełnoziarnistym MocneKalorie.com   | Omlet z nasionami chia<br>MocneKalorie.com   | Sałatka z jajkiem i makaronem<br>pełnoziarnistym MocneKalorie.com | Omlet z warzywami<br>MocneKalorie.com  | Owsianka z białkiem<br>MocneKalorie.com  | Jajecznica ze szczypiorkiem i<br>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 Cesarz z makaronem<br>pełnoziarnistym MocneKalorie.com   | Pasta z piersi kurczaka<br>MocneKalorie.com<br>Orzechy włoskie<br>Ogórki, kiszzone<br>Chleb żytni na zakwasie | Pizza z patelni MocneKalorie.com   | Sałatka z awokado i kurczakiem                                    | Szejk z banana i szpinaku<br>MocneKalorie.com                                      | Pasta z piersi kurczaka<br>MocneKalorie.com<br>Orzechy włoskie<br>Chleb żytni na zakwasie<br>Pomidor | Pizza z patelni 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<br>MocneKalorie.com<br>Sałatka ze świeżych warzyw<br>MocneKalorie.com<br>Ryż basmati | [para] Pstrąg tęczy (fososiowy)<br>na parze MocneKalorie.com<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Surówka z buraków    | Filet z kurczaka z mleczkiem<br>kokosowym po tajsku<br>MocneKalorie.com<br>Ryż basmati | Spaghetti pomidorowe na 2 porcje<br>MocneKalorie.com              | Filet z kurczaka w słodko-ostrym<br>sosie z brokulem i ananase<br>MocneKalorie.com | Filet z kurczaka z curry<br>MocneKalorie.com<br>Brokuł gotowany<br>Ryż basmati                       | [para] Pstrąg gotowany na parze<br>MocneKalorie.com<br>Surówka z kapusty kiszzonej<br>Ziemniaki zapiekane<br>MocneKalorie.com |
| KOLACJA 20:00  | KOLACJA 20:00   | KOLACJA 20:00  | KOLACJA 20:00   | KOLACJA 20:00  | KOLACJA 20:00  | KOLACJA 20:00   |
| Chipsy z ziemniaków<br>MocneKalorie.com<br>[para] Filet z kurczaka gotowany na<br>parze MocneKalorie.com         | FIT burger MocneKalorie.com   | Twarożek z pomidorem<br>Chleb żytni na zakwasie  | Dietetyczna pizza<br>MocneKalorie.com<br>Orzechy włoskie          | Sałatka z łososiem i szpinakiem  | FIT burger MocneKalorie.com  | Naleśniki z mąki ryżowej<br>MocneKalorie.com<br>Twarożek na słodko<br>MocneKalorie.com  |
| K: 1786.1 / B: 113.2<br>T: 64.2 / WP: 172.8<br>F: 29.8 / WW: 17.5  | K: 1809.7 / B: 104.5<br>T: 65.1 / WP: 178.2<br>F: 34.5 / WW: 17.8   | K: 1793.8 / B: 102.4<br>T: 71.7 / WP: 169.0<br>F: 24.5 / WW: 17.0                      | K: 1651.3 / B: 104.4<br>T: 65.2 / WP: 141.6<br>F: 40.3 / WW: 14.3 | K: 1791.6 / B: 103.6<br>T: 71.8 / WP: 171.1<br>F: 31.1 / WW: 17.2                  | K: 1761.0 / B: 102.6<br>T: 64.9 / WP: 170.9<br>F: 29.6 / WW: 17.2                                    | K: 1764.4 / B: 98.5<br>T: 67.5 / WP: 177.9<br>F: 27.7 / WW: 17.9  |

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:30

K:480.7 / B:33.0 / T:17.2 / WP:44.4 / F:9.5 / WW:4.5

### PLACKI TWAROGOWE MOCNEKALORIE.COM

Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)  
Erytrol / Erytrytol - 0 g (0 x Łyżeczka)  
Otręby pszenne - 10 g (2.5 x Łyżka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)  
Ser twarogowy chudy - 80 g (0.4 x Opakowanie)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)

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 dłoni i formować placuszki wilgotną dłonią w dowolny kształt. Smażyć z dwóch stron do momentu zarumienienia. Gotowe!

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:485.1 / B:24.1 / T:21.2 / WP:43.8 / F:10.0 / WW:4.4

### SAŁATKA CESAR Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM MOCNEKALORIE.COM

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 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 - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0.71 x Szklanka)  
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!

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



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

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

Czas przygotowania: 5 minut

Marchewkę zetrzeć na tarce, resztę pokroić w dowolne kształty.

Doprawić solą i pieprzem, poleć 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)

## CHIPSY Z ZIEMNIAKÓW MOCNEKALORIE.COM

Papryczka ostra (chili) - 0 g (0 x Sztuka)  
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 0 g (0 x Szczypta)  
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)  
Olej kokosowy (płynny) - 10 g (1 x łyżka)  
Ziemniaki - 200 g (2.86 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/dietetyczne-chipsy-zdrowe-lays-chrupiace-i-bardzo-smaczne/>

1/2 łyżeczki papryki  
1/4 łyżeczki ostrej  
1 łyżeczka soli

Ziemniaki pokroić ostrym nożem na 1-2 mm chipsy. Można użyć też tarki, ale nie wyjdą takie ładne i równe.

10 gramów oleju kokosowego rafinowanego (lub masła klarowanego) należy rozpuścić i wymieszać z przyprawami.

Do miski wrzucić ziemniaki i wymieszać

Wyłożyć na nieprzywierającą blachę lub blachę przykrytą papierem do pieczenia

Piec w temperaturze 250 stopni (termoobieg) przez około 10 minut.

Blachę wyjąć z piekarnika, odczekać 10-15 minut aż chipsy ostygną, następnie zdjąć chipsy z blachy

Gotowe!

## [PARA] FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE MOCNEKALORIE.COM

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
Oregano (suszone) - 0 g (0 x łyżeczka)  
Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)  
Czosnek - 0 g (0 x Ząbek)  
Tymianek - 0 g (0 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

Pierś lekko rozbić.

1. Przyprawy rozrobić w soku z cytryny i natrzeć pierś.
2. Gotować na parze przez 10-12 minut

! Dla urozmaicenia można usmażyć na patelni na odrobinie oleju np. kokosowego.

---

**SUMA K: 1786.1 B: 113.2 T: 64.2 WP: 172.8 F: 29.8 WW: 17.5**

## 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

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)

## ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x Łyżka)

## OGÓRKI, KISZONE

Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

## CHLEB ŻYTNIA NA ZAKWASIE

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

## OBIAD 15:00

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.

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

## 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

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

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

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

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj ziemniaki.

2. Posiekaj drobno koperek i posyp nim ziemniaki.

## SURÓWKA Z BURAKÓW

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

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

## FIT BURGER MOCNEKALORIE.COM

Ogórki, kiszone - 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 zwilżyć 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

Wymujemy 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

## Środa

## ŚNIADANIE 07:30

## OMLET Z NASIONAMI CHIA MOCNEKALORIE.COM

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

K:443.4 / B:22.0 / T:17.9 / WP:42.7 / F:8.9 / WW:4.3

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

## PIZZA Z PATELNI MOCNEKALORIE.COM

Papryka czerwona - 30 g (0.21 x Sztuka)  
 Papryka żółta - 30 g (0.21 x Sztuka)  
 Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)  
 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 x Łyżka)  
 Mozzarella light - 50 g (0.5 x Porcja)  
 Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)  
 Otręby pszenne - 2 g (0.5 x Łyżka)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 40 g (0.16 x Szklanka)  
 Mąka ryżowa - 25 g (2.5 x Łyżka)  
 Mąka pszenna, typ 1850 - 25 g (1.67 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

pełny przepis:

<http://mocnekalorie.com/pizza-z-patelni-w-wersji-fit/>

Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać w misce, konsystencja powinna być taka jak na zdjęciu.  
 Wylać ciasto na rozgrzaną patelnię, za pomocą łyżki uformować placek w kształcie koła.  
 Smażyć przez 1,5 minuty i przewrócić na drugą stronę gdy na cieście będzie dużo pęcherzyków.  
 Po obróceniu zdjąć patelnię z ognia, nałożyć składniki i smażyć dalej przez 12-15 minut pod przykryciem.  
 Pizzę pokroić, polać sosem i gotowe!

K:370.3 / B:26.1 / T:11.7 / WP:37.4 / F:2.8 / WW:3.7

## OBIAD 15:00

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

Zjedz 1 z 5 porcji  
 Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)  
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 500 g (5 x Porcja)  
 Czosnek - 1 g (0.2 x Ząbek)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Sok cytrynowy - 400 g (66.67 x Łyżka)  
 Mleczko kokosowe (12%) - 400 g (20 x Łyżka)



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 przyprawy 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, pokroić 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)

## TWAROŻEK Z POMIDOREM

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Szczypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)  
 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 40 g (2 x Łyzka)  
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyzka)

Czas przygotowania: 5 minut

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

Dodaj olej lniany i gotowe!

## CHLEB ŻYTNY NA ZAKWASIE

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

SUMA K: 1793.8 B: 102.4 T: 71.7 WP: 169.0 F: 24.5 WW: 17.0

## 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

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Makaron pełnoziarnisty - 50 g (0.71 x Szklanka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyzka)  
 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 ówiarłki udekorować danie. Posypać świeżo zmielonym pieprzem

Gotowe!

Możesz wybrać inne warzywa takie jak lubisz.

## 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

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

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:458.6 / B:32.5 / T:12.5 / WP:47.4 / F:14.1 / WW:4.8

## SPAGHETTI POMIDOROWE NA 2 PORCJE MOCNEKALORIE.COM

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

Czas przygotowania: 20 minut

Można wykorzystać przepis:

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

1. Ugotuj 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. Pamiętaj, że to potrawa na 2 porcje.

## DIETETYCZNA PIZZA MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czosnek granulowany - 0 g (0 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)

Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)

Ser mozzarella - 50 g (3.33 x Porcja)

Proszek do pieczenia - 3 g (1 x łyżeczka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Otręby pszenne - 30 g (7.5 x łyżka)

Ser twarogowy chudy - 150 g (0.75 x Opakowanie)



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!

## ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x łyżka)

**SUMA K: 1651.3 B: 104.4 T: 65.2 WP: 141.6 F: 40.3 WW: 14.3**

## Piątek

## ŚNIADANIE 07:30

## OMLET Z WARZYWAMI MOCNEKALORIE.COM

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Proszek do pieczenia - 0 g (0 x łyżeczka)

Len, nasiona - 5 g (1 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Szpinak - 25 g (1 x Garść)

Czosnek - 0 g (0 x Ząbek)

K:450.8 / B:24.6 / T:17.4 / WP:45.0 / F:7.8 / WW:4.5

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 z wytluszczonym oliwek) podsmażyć w kolejności:

cebula, czosnek, szpinak, papryka

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

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

## SZEJK Z BANANA I SZPINAKU MOCNEKALORIE.COM

Odżywka białkowa (WPC) - 30 g (0.86 x Porcja)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Banan - 30 g (0.25 x Sztuka)

Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)

Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)

Czas przygotowania: 2 minut

Wszystkie składniki zblendować i wypić.



## FILET Z KURCZAKA W SŁODKO-OSTRYM SOSIE Z BROKUŁEM I ANANASEM MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 5 PORCJI)



Zjedz 1 z 5 porcji

Brokuły, mrożone - 450 g (1 x Opakowanie)

Ananas, plastry w syropie - 150 g (5 x Plaster)

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

Mleczko kokosowe (21%) - 400 g (20 x Łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Makaron penne (pełnoziarnisty) - 250 g (3.57 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

Pełny przepis:

<http://mocnekalorie.com/filet-z-kurczaka-w-slodko-ostrym-sosie-z-brokulem-i-ananase-m/>

Filet z kurczaka pokroić w kosteczkę.

Zrobić marynatę: do miski wlać łyżkę oliwy z oliwek, przeciśnięty lub drobno posiekany czosnek, wyciśnięty sok z 1/2 pomarańczy (normalnie dłonią wyciśnij) i przyprawy: 1/2 łyżeczki imbiru 1/2 łyżeczki cynamonu, płaska łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu i piri piri. Całość dokładnie wymieszać. Kurczaka marynować od 10 do 60 minut.

Na odrobinie oleju kokosowego nierafinowanego podsmażyć kurczaka i gdy już będzie gotowy przełożyć z powrotem do miski.

Na patelnię wrzucić brokuły i gotować pod przykryciem tak długo aż zmiękną, następnie odrobinę dosolić. Wstawić makaron.

Na patelnię wlać mleczko kokosowe, doprawić kurkumą, chilli, solą i pieprzem. Gotować bez przykrycia przez jakieś 5-8 minut aż mleczko zgęstnieje.

Dodać ananasa i kurczaka, wymieszać i gotować całość przez 2-3 minuty w między czasie mieszając, ewentualnie dosolić.

Gotowe!

## KOLACJA 20:00

K:410.2 / B:20.9 / T:16.7 / WP:40.2 / F:8.9 / WW:4.1

## SAŁATKA Z ŁOSOSEM I SZPINAKIEM

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

Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)

Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)

Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Porcja)

Szpinak - 75 g (3 x Garść)

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: 1791.6 B: 103.6 T: 71.8 WP: 171.1 F: 31.1 WW: 17.2

## 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

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)

Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)

Odżywka białkowa (WPC) - 20 g (0.57 x Porcja)

Cynamon - 0 g (0 x Łyżeczka)

Kakao niskotłuszczowe - 5 g (0.5 x Łyżka)

Jabłko - 100 g (0.67 x Sztuka)

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:394.2 / B:20.3 / T:17.1 / WP:34.4 / F:7.8 / WW:3.5

## 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

Piersz 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.

ORZECHY WŁOSKIE  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
1. Zjedz jako przekąskę.

CHLEB ŻYJNI NA ZAKWASIE  
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

POMIDOR  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

#### OBIAD 15:00

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

#### 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 Szczypta)  
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 czerwoną.  
Na odrobinie oleju podsmażyć cebulę i paprykę. Dodać kurczaka i podsmażać aż kurczak nie będzie różowy.  
Następnie dodać curry, kurkumę oraz erytrytol, podsmażać 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!

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

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

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

#### KOLACJA 20:00

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

#### FIT BURGER MOCNEKALORIE.COM

Bułka żytnia - 65 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Mięso mielone z szynki wieprzowej chude - 100 g (1 x Porcja)  
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)  
Pomidor - 36 g (0.3 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Ogórk, kiszony - 60 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 zwiżyć 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  
Wymujemy 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

SUMA K: 1761.0 B: 102.6 T: 64.9 WP: 170.9 F: 29.6 WW: 17.2

## 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

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

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:553.9 / B:28.3 / T:24.9 / WP:50.6 / F:6.9 / WW:5.1

### PIZZA Z PATELNI MOCNEKALORIE.COM

Mąka pszenna, typ 1850 - 25 g (1.67 x Łyżka)  
Mąka ryżowa - 25 g (2.5 x Łyżka)  
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 40 g (0.16 x Szklanka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Otręby pszenne - 2 g (0.5 x Łyżka)  
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)  
Mozzarella light - 50 g (0.5 x Porcja)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x Łyżka)  
Papryka żółta - 30 g (0.21 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 30 g (0.21 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

pełny przepis:

<http://mocnekalorie.com/pizza-z-patelni-w-wersji-fit/>

Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać w misce, konsystencja powinna być taka jak na zdjęciu. Wylać ciasto na rozgrzaną patelnię, za pomocą łyżki uformować placek w kształcie koła. Smażyć przez 1,5 minuty i przewrócić na drugą stronę gdy na cieście będzie dużo pęcherzyków.

Po obróceniu zdjęj patelnię z ognia, nałóż składniki i smaż dalej przez 12-15 minut pod przykryciem.

Pizzę pokroić, poleć sosem i gotowe!

## OBIAD 15:00

K:406.9 / B:25.1 / T:15.1 / WP:38.3 / F:10.4 / WW:3.8

### [PARA] PSTRĄG GOTOWANY NA PARZE MOCNEKALORIE.COM

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

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

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

Czas przygotowania: 10 minut

1. Poszatkuj kapustę.

2. Zetrzyj marchew.

3. Pokrój pietruszkę na drobno.

4. Wymieszaj z solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

### ZIEMNIAKI ZAPIEKANE MOCNEKALORIE.COM

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

Czas przygotowania: 40 minut

Ziemniaki umyć i pokroić na kształt frytek / łódyczek.

Podgotować przez 2-3 minuty

Zamarynować

Piec w piekarniku w termoobiegu

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

## NALEŚNIKI Z MAŁKI RYŻOWEJ MOCNEKALORIE.COM

Olej kokosowy (stały) - 2 g (0.1 x łyżka)

Mąka ryżowa - 50 g (5 x łyżka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT - 40 g (0.16 x Szklanka)

Woda - 40 g (0.16 x Szklanka)

Sól himalajska - 0 g (0 x Szczypta)

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

Erytrol / Erytrytol - 20 g (4 x łyżeczka)

Ser twarogowy chudy - 50 g (0.25 x Opakowanie)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 3 minut

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą za pomocą widelca.

---

**SUMA K: 1764.4 B: 98.5 T: 67.5 WP: 177.9 F: 27.7 WW: 17.9**

# Lista zakupów


| PRODUKT   | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|-----------|------------------|
| <b>OWOCE I WARZYWA</b>                          |           |                  |
| Ananas, plastry w syropie                       | 150 g     | 5 x Plaster      |
| Awokado   | 70 g      | 0.5 x Sztuka     |
| Banan   | 90 g      | 0.75 x Sztuka    |
| Brokuły   | 150 g     | 0.3 x Sztuka     |
| Brokuły, mrożone                                | 450 g     | 1 x Opakowanie   |
| Burak   | 150 g     | 1.5 x Sztuka     |
| Cebula  | 1000 g    | 10 x Sztuka      |
| Czosnek   | 31 g      | 6.2 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)                          | 18 g      | 0.1 x Sztuka     |
| Ogórki, kiszone                                 | 240 g     | 4 x Sztuka       |
| Papryczka ostra (chili)                         | 0 g       | 0 x Sztuka       |
| Papryka czerwona                                | 760 g     | 5.43 x Sztuka    |
| Papryka żółta                                   | 60 g      | 0.43 x Sztuka    |
| Pietruszka, liście                              | 65 g      | 10.83 x Łyzeczka |
| Pomidor   | 912.5 g   | 7.6 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       |
| Rozszponka                                      | 40 g      | 2 x Garść        |
| Sałata  | 45 g      | 9 x Liść         |
| Sałata lodowa                                   | 160 g     | 8 x Liść         |
| Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) | 60 g      | 4 x Sztuka       |
| Szczypiorek                                     | 20 g      | 4 x Łyzeczka     |
| Szpinak   | 300 g     | 12 x Garść       |
| Ziemniaki                                       | 400 g     | 5.71 x Sztuka    |
| Ziemniaki, wczesne                              | 200 g     | 2.86 x Sztuka    |
| <b>ZBOŻOWE</b>                                  |           |                  |
| Kasza jaglana                                   | 50 g      | 3.85 x Łyżka     |
| Makaron penne (pełnoziarnisty)                  | 250 g     | 3.57 x Szklanka  |
| Makaron pełnoziarnisty                          | 150 g     | 2.14 x Szklanka  |
| Makaron spaghetti pełnoziarnisty                | 50 g      | 1 x Porcja       |
| Mąka pszenna, typ 1850                          | 50 g      | 3.33 x Łyżka     |
| Mąka ryżowa                                     | 100 g     | 10 x Łyżka       |
| Otręby pszenne                                  | 44 g      | 11 x Łyżka       |
| Płatki owsiane                                  | 200 g     | 20 x Łyżka       |
| Ryż basmati                                     | 135 g     | 9 x Łyżka        |
| Ryż brązowy                                     | 100 g     | 6.67 x Łyżka     |
| Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego)       | 10 g      | 1 x Sztuka       |
| <b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>                        |           |                  |
| Curry   | 0 g       | 0 x Szczypta     |
| Cynamon   | 0 g       | 0 x Łyzeczka     |
| Czosnek granulowany                             | 0 g       | 0 x Szczypta     |
| Kurkuma   | 0 g       | 0 x Szczypta     |
| Oregano (suszone)                               | 0 g       | 0 x Łyzeczka     |
| Papryka słodka (mielona, wędzona)               | 0 g       | 0 x Szczypta     |

| PRODUKT                                 | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|-----------|------------------|
| Pieprz czarny mielony                   | 0 g       | 0 x Szczypta     |
| Pieprz czarny ziarnisty                 | 0 g       | 0 x Sztuka       |
| Sól himalajska                          | 0 g       | 0 x Szczypta     |
| Tymianek                                | 0 g       | 0 x Szczypta     |
| <b>NABIAŁ</b>                           |           |                  |
| Jaja kurze całe                         | 896 g     | 16 x Sztuka      |
| Jogurt grecki                           | 125 g     | 6.25 x Łyżka     |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu           | 260 g     | 13 x Łyżka       |
| Mleko bezlaktozowe 1,5% UHT             | 40 g      | 0.16 x Szklanka  |
| Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu         | 80 g      | 0.32 x Szklanka  |
| Mozzarella light                        | 100 g     | 1 x Porcja       |
| Ser mozzarella                          | 50 g      | 3.33 x Porcja    |
| Ser twarogowy chudy                     | 280 g     | 1.4 x Opakowanie |
| Ser twarogowy półtłusty                 | 100 g     | 0.5 x Opakowanie |
| <b>INNE</b>                             |           |                  |
| Erytol / Erytrytol                      | 40 g      | 8 x Łyzeczka     |
| Mleczko kokosowe (12%)                  | 400 g     | 20 x Łyżka       |
| Mleczko kokosowe (21%)                  | 525 g     | 26.25 x Łyżka    |
| Musztarda                               | 50 g      | 5 x Łyzeczka     |
| Odżywka białkowa (WPC)                  | 50 g      | 1.43 x Porcja    |
| Passata pomidorowa (przecier)           | 200 g     | 2 x Porcja       |
| Proszek do pieczenia                    | 3 g       | 1 x Łyzeczka     |
| <b>ORZECHY I ZIARNA</b>                 |           |                  |
| Kakao niskotłuszczowe                   | 5 g       | 0.5 x Łyżka      |
| Len, nasiona                            | 15 g      | 3 x Łyzeczka     |
| Migdały w płatkach                      | 35 g      | 3.5 x Łyżka      |
| Nasiona chia                            | 10 g      | 2 x Łyzeczka     |
| Orzechy włoskie                         | 100 g     | 6.67 x Łyżka     |
| Słonecznik, nasiona, łuskane            | 15 g      | 1.5 x Łyżka      |
| <b>TŁUSZCZE</b>                         |           |                  |
| Masto klarowane                         | 10 g      | 0.67 x Łyżka     |
| Olej kokosowy (płynny)                  | 10 g      | 1 x Łyżka        |
| Olej kokosowy (stały)                   | 9 g       | 0.45 x Łyżka     |
| Olej lniany tłoczony na zimno           | 30 g      | 3 x Łyżka        |
| Oliwa z oliwek                          | 69 g      | 6.9 x Łyżka      |
| <b>PIECZYWO</b>                         |           |                  |
| Butka żytnia                            | 130 g     | 2 x Sztuka       |
| Chleb żytni na zakwasie                 | 210 g     | 7 x Kromka       |
| Chleb żytni razowy                      | 90 g      | 3 x Kromka       |
| <b>NAPOJE</b>                           |           |                  |
| Sok cytrynowy                           | 427 g     | 71.17 x Łyżka    |
| Woda                                    | 390 g     | 1.56 x Szklanka  |
| <b>MIEŚO I WYROBY MIEŚNE</b>            |           |                  |
| Mięso mielone z szynki wieprzowej chude | 300 g     | 3 x Porcja       |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry      | 2400 g    | 24 x Porcja      |

# Lista zakupów

| PRODUKT                   | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---------------------------|-----------|------------------|
| <b>RYBY I OWOCE MORZA</b> |           |                  |
| Pstrąg tęczowy, świeży    | 200 g     | 2 x Porcja       |
| Łosoś, wędzony            | 60 g      | 2 x Porcja       |

## LEGENDA

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

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

**Instytutu Żywności i Żywienia**

