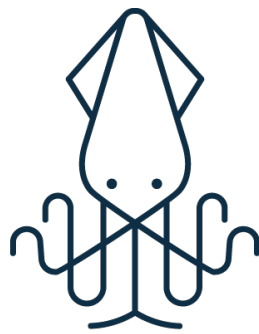


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis

Przykładowy jadłospis 1900 kalorii bez  
laktozy

Specjalista ds. żywienia Michał - Mocne Kalorie

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00				
Szakszuka ze szpinakiem MocneKalorie.com	Pasta z piersi kurczaka MocneKalorie.com Orzechy włoskie	Kasza jaglana z miodem i orzechami MocneKalorie.com				
DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30	DRUGIE ŚNIADANIE 11:30				
Gulasz wołowy MocneKalorie.com	Sałatka z jajkiem i makaronem pełnoziarnistym MocneKalorie.com	Sałatka z kaszą turecką i kurczakiem MocneKalorie.com				
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00				
Ziemniaki zapiekane fit MocneKalorie.com [para] Filet z kurczaka gotowany na parze MocneKalorie.com Brokuł gotowany Kecyzup	Tortilla z kurczakiem MocneKalorie.com Sałatka ze świeżych warzyw MocneKalorie.com Grejpfrut	Spaghetti z mięsem mielonym MocneKalorie.com				
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00				
Szejk owocowy MocneKalorie.com	Łosoś gotowany na parze Sałatka z rukoli MocneKalorie.com	Diabelskie jajka sadzone				
K: 1906.8 / B: 104.3 T: 69.6 / WP: 191.7 F: 49.3 / WW: 19.5	K: 1922.3 / B: 114.1 T: 78.3 / WP: 170.4 F: 44.3 / WW: 17.3	K: 1925.3 / B: 109.9 T: 64.8 / WP: 201.3 F: 43.5 / WW: 20.2	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0	K: 0.0 / B: 0.0 T: 0.0 / WP: 0.0 F: 0.0 / WW: 0.0

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

K:394.0 / B:21.0 / T:17.5 / WP:34.4 / F:9.6 / WW:3.5

### SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM MOCNEKALORIE.COM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

Przyprawy: sól, pieprz

1. Szpinak opłucz i osusz.
2. Na patelni, na oliwie zeszklij czosnek.
3. Dodawaj porcjami szpinak, od czasu do czasu mieszając, aż cały zmięknie. Następnie dodaj pomidory z puszki, przypraw solą i pieprzem.
4. 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.
5. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki i opcjonalnie przypraw po wierzchu.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:488.4 / B:33.0 / T:12.3 / WP:50.4 / F:15.3 / WW:5.1

### GULASZ WOŁOWY MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 1 z 3 porcji  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Kasza bulgur - 200 g (15.38 x Łyżka)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 280 g (2 x Sztuka)  
Pieczone kurczak, świeże - 140 g (7 x Sztuka)  
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)  
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)  
Mięso wołowe na gulasz - 300 g (3 x Porcja)



Czas przygotowania: 75 minut

1. Warzywa pokroić

2. Na 1 łyżce oliwy zeszklić cebulę i 1 ząbek czosnku, dodać pieczarki i smażyć aż dwukrotnie zmniejszą swój obwód, podlać lekko wodą.
3. Dodać mięso, podsmażać aż nie będzie różowe, wtedy przyprawić solą, pieprzem, papryką czerwona wędzoną i chilli.
4. Podsmażać mięso przez 5 minut i następnie dodać pokrojoną paprykę i podsmażać następnie 5 minut co jakiś czas mieszając.
5. Na patelnię wlać pomidory, dodać ziele angielskie, łyżkę erytrytolu i odrobinę soli. Zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez 25 minut co jakiś czas mieszając.
6. 10 minut przed zakończeniem dodać pokrojoną marchewkę. Gdy minie 25 minut dodać pokrojoną cukinię, wymieszać i gotować pod przykryciem przez kolejne 20 minut od czasu do czasu mieszając.
7. Podawać z ziemniakami/kaszą/ryżem/makaronem. Gotowe!

## OBIAD 15:00

K:558.0 / B:35.3 / T:17.7 / WP:60.4 / F:13.0 / WW:6.2

### ZIEMNIAKI ZAPIEKANE FIT MOCNEKALORIE.COM

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Ziemniaki - 300 g (4.29 x Sztuka)  
Woda - 20 g (0.08 x Szklanka)

Czas przygotowania: 40 minut

Przepis:

<http://mocnekalorie.com/ziemniaki-zapiekanie-fit-moje-ulubione/>

Przyprawy:

- 1-1,5 łyżeczki tymianku
- 1/2 – 2/3 łyżeczki chilli
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- sól himalajska (posolić po upieczeniu ziemniaków)

Wykonanie:

1. Piekarnik nagrzać do 230-240 stopni z funkcją termoobiegu.
2. Ziemniaki przekroić na pół, a następnie połowę pokroić na kilka części.
3. Do wrzącej wody wrzucić ziemniaki i gotować 3 minuty.
4. Masło rozpuścić w wodzie (ja wstawiłem miskę z wodą i masłem do mikrofalówki na 45 sekund) i dodać przyprawy. Ziemniaki dokładnie wymieszać w marynacie.
5. Piec przez 25-30 minut i w czasie pieczenia przemieszać 2-3 razy aby ziemniaki równomiernie się upiekły.
6. Po wyjęciu z piekarnika posolić wedle uznania i gotowe!

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

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

#### BROKUŁ GOTOWANY

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)

#### KECZUP

Keczup - 15 g (1 x łyżka)

#### KOLACJA 20:00

#### SZEJK OWOCOWY MOCNEKALORIE.COM

Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)  
Kasza jagłana - 50 g (3.85 x łyżka)  
Nasiona chia - 15 g (3 x łyżeczka)  
Migdały w płatkach - 30 g (3 x łyżka)  
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)

## Wtorek

#### ŚNIADANIE 07:00

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

Zjedz 1 z 2 porcji  
Chleb żytni razowy - 240 g (8 x Kromka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)  
Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 x Sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 0 g (0 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

#### ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x łyżka)

#### DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

#### SAŁATKA Z JAJKIEM I MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM MOCNEKALORIE.COM

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

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.

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj brokuły wg instrukcji na opakowaniu.
- 2 Polej oliwą i przypraw dowolnie.

K:466.4 / B:15.0 / T:22.0 / WP:46.5 / F:11.3 / WW:4.6

Czas przygotowania: 2 minut

Nasiona chia zalać gorącą wodą (100ml) i odstawić na 15 minut. Brzoskwinie skroić w kostkę, dodać pozostałą wodę (100ml) oraz resztę składników. Wszystkie składniki zblendować i wypić.

SUMA K: 1906.8 B: 104.3 T: 69.6 WP: 191.7 F: 49.3 WW: 19.5

K:507.2 / B:27.3 / T:16.3 / WP:56.5 / F:12.6 / WW:5.7



Czas przygotowania: 10 minut

Przepis:

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

dotatkowo 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.

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

Czas przygotowania: 10 minut

- 1.Jajka ugotować na twardo (wkładam do wrzącej wody i gotuję 10 minut)
  - 2.Makaron ugotować al dente
  - 3.Pokroić cebulę, pomidory suszone i cebulę. Marchewkę obrać i za pomocą obieraczki postrzębić w paski.
  - 4.W misce wymieszać dłońią makaron, warzywa, dwa jajka i łyżeczkę oliwy z oliwek.
  - 5.Wyłożyć na talerz, jednym jajkiem pokrojonym na ćwiartki udekorować danie. Posypać świeżo zmielonym pieprzem
- Gotowe!

## TORTILLA Z KURCZAKIEM MOCNEKALORIE.COM

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)  
 Pomidor - 36 g (0.3 x Sztuka)  
 Sałata - 15 g (3 x Liść)  
 Tortilla pełnoziarnista - 60 g (0.98 x Sztuka)  
 Cebula czerwona - 10 g (0.1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Tortille mogą być kupione, nie musisz ich robić samodzielnie.

marynata do kurczaka: 0,5 łyżka oliwy z oliwek, 0,5 łyżka cytryny, 1/4 łyżeczka erytrytolu, 1/4 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki ostrej papryki, 1/4 łyżeczki słodkiej papryki, mały ząbek czosnku.

1. Składniki na marynatę wymieszać w misce, mięso nakroić po długości, wrzucić do miski i marynować 10 minut
2. W drugim kroku przygotować sałatkę, warzywa i ser pokroić, dodać oregano i pieprz, skropić oliwą 0,5 łyżki oliwy i wymieszać.
3. Na mocno rozgrzanym grillu lub patelni grillować mięso z obu stron na złocisty kolor 2-3 minuty z każdej strony w zależności od grubości mięsa. Nie dodawaj już oliwy, bo mięso marynowało w wystarczającej ilości.
4. Po usmażeniu pokroić mięso na mniejsze kawałki.
5. Na tortilli ułożyć warzywa oraz mięso.
5. Zawinąć tortille i grillować przez 30 sekund z każdej strony
6. Gotowe!

## SAŁATKA ZE ŚWIEŻYCH WARZYW MOCNEKALORIE.COM

Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
 Sałata - 15 g (3 x Liść)  
 Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)  
 Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Ogórek zielony (długi) - 54 g (0.3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Marchewkę zetrzeć na tarce, resztę pokroić w dowolne kształty.  
 Doprawić solą i pieprzem, połączyć olejem lnianym.

\* olej lniany można używać zamiennie z oliwą

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

## GREJPFROT

Grejfrut - 220 g (1 x Sztuka)

## KOLACJA 20:00

K:369.1 / B:28.5 / T:23.0 / WP:10.0 / F:4.5 / WW:1.0

## ŁOSOŚ GOTOWANY NA PARZE

Łosoś, świeży - 125 g (1.25 x Porcja)  
 Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Skrop sokiem z cytryny rybę, przypraw solą i pieprzem.
2. Gotuj na parze przez 10-12 minut.

## SAŁATKA Z RUKOLI MOCNEKALORIE.COM

Marchew - 22 g (0.49 x Sztuka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
 Rukola - 40 g (2 x Garść)  
 Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Ogórek zielony (długi) - 54 g (0.3 x Sztuka)  
 Sól himalajska - 0.5 g (0.5 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut

Marchewkę zetrzeć na tarce, resztę pokroić w dowolne kształty.  
 Doprawić solą i pieprzem, połączyć sokiem z cytryny.

\* olej lniany można używać zamiennie z oliwą

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

SUMA K: 1922.3 B: 114.1 T: 78.3 WP: 170.4 F: 44.3 WW: 17.3

## ŚNIADANIE 07:00

K:475.7 / B:9.9 / T:16.9 / WP:67.6 / F:6.7 / WW:6.8

## KASZA JAGLANA Z MIODEM I ORZECHAMI MOCNEKALORIE.COM

Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)  
 Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)  
 Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)  
 Miód pszczeli - 20 g (0.83 x łyżka)  
 Orzechy włoskie - 25 g (1.67 x łyżka)  
 Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

Kaszę wypłucz i ugotuj z dodatkiem kurkumy i soli. Do ugotowanej kaszy dodaj orzechy, cynamon, miód i daktyle.

Dodaj odrobinę wody i starte jabłko. Gotowe!

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:30

K:542.4 / B:36.1 / T:15.7 / WP:53.0 / F:14.0 / WW:5.3

## SAŁATKA Z KASZĄ TURECKĄ I KURCZAKIEM MOCNEKALORIE.COM

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Kasza bulgur - 60 g (4.62 x łyżka)  
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)  
 Oliwki czarne - 10 g (0.67 x łyżka)  
 Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 10 g (0.67 x łyżka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Słonecznik, nasiona, tuskane - 10 g (1 x łyżka)  
 Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)  
 Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)  
 Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Paprykę pokrój w cienkie paski. Cebulę i czosnek poszatkuj.

2. Suszone pomidory wyjmij ze stoiczka, odsącz i olej z wycigniętych pomidorów rozgrzej na patelni.

3. Podsmaż cebulę, czosnek i paprykę. Dodaj przyprawy: sól i pieprz. Dodaj oliwki. Zdejmij wszystko z patelni. Podsmaż drobno pokrojony filet z kurczaka (przypraw go według uznania). Następnie wrzuc z powrotem warzywa na patelnię.

4. Ugotowaną kaszę wrzuc na patelnię i wymieszaj całość. Na koniec dodaj pół łyżki oliwy i jeszcze raz wymieszaj. . Smakuje idealnie na ciepło, ale na zimno też jest ok.

## OBIAD 15:00

K:588.0 / B:45.7 / T:15.3 / WP:58.4 / F:15.8 / WW:5.8

## SPAGHETTI Z MIĘSEM MIELONYM MOCNEKALORIE.COM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)  
 Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x łyżka)  
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)  
 Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 150 g (3 x Porcja)  
 Pomidory z puszeki (całe bez skóry) - 400 g (4 x Porcja)  
 Mięso mielone z szynki wieprzowej chude - 300 g (3 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

Oprócz pomidorów w puszcze można z powodzeniem użyć pomidorów w kartoniku.

Przyprawy: sól, pieprz, bazylija, oregano, papryka czerwona słodka

1. Pokrój cebulę, pieczarki, marchewkę zetrzyj na tarce lub pokrój w cienkie plasterki.

2. Na patelni rozgrzej olej/oliwę, dodaj cebulę i czosnek. Gdy warzywa zmiękną dodaj pieczarki.

3. Gdy pieczarki zmniejszą swoją objętość o mniej więcej połowę dodaj mięso. Przypraw solą, pieprzem i papryką słodką. Gdy mięso przestanie być różowe przejdź do kolejnego kroku.

3. Dodaj pomidory. Dopraw bazylią, oregano i erytrytolem. Gotuj pod przykryciem przez minimum 20 minut od czasu do czasu mieszając. W międzyczasie ugotuj makaron.

4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wylóż na talerz.

Sos pomidorowy z makaronem świetnie smakuje gdy się "przegryzie", więc to fenomenalne danie na drugi dzień.

## KOLACJA 20:00

K:319.2 / B:18.3 / T:16.9 / WP:22.3 / F:7.0 / WW:2.3

## DIABELSKIE JAJKA SADZONE

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)  
 Szczypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)  
 Pomidory z puszeki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

2. Posiekaj drobno papryczkę chilli. Podana ilość jest orientacyjna, użyj wg własnego gustu.

3. Przeciąśnij przez praskę czosnek.

4. Podsmaż na oleju czosnek, dodaj po chwili papryczkę.

5. Wlej na patelnię pomidory z puszeki i wbij jajka. Usmaż.


6. Dopraw solą i pieprzem i posyp posiekanym szczypiorkiem.

SUMA K: 1925.3 B: 109.9 T: 64.8 WP: 201.3 F: 43.5 WW: 20.2

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Cebula czerwona	40 g	0.4 x Sztuka
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Grejfrut	220 g	1 x Sztuka
Jabłko	75 g	0.5 x Sztuka
Marchew	201 g	4.47 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	108 g	0.6 x Sztuka
Oliwki czarne	10 g	0.67 x Łyżka
Oliwki zielone, marynowane, konserwowe	10 g	0.67 x Łyżka
Papryczka ostra (chili)	20 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	642 g	4.59 x Sztuka
Papryka żółta	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	240 g	12 x Sztuka
Pomidor	336 g	2.8 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	400 g	4 x Porcja
Pomidory z puszki (krojone)	700 g	7 x Porcja
Roszonka	20 g	1 x Garść
Rukola	40 g	2 x Garść
Sałata	30 g	6 x Liść
Sałata lodowa	60 g	3 x Liść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	75 g	5 x Sztuka
Szczypiorek	5 g	1 x Łyżeczka
Szpinak	75 g	3 x Garść
Ziemniaki	300 g	4.29 x Sztuka
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	0 g	0 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	0 g	0 x Szczypta
Sól himalajska	1.5 g	1.5 x Szczypta
Tymianek	0 g	0 x Łyżeczka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza bulgur	260 g	20 x Łyżka
Kasza jaglana	100 g	7.69 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	50 g	0.71 x Szklanka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	150 g	3 x Porcja
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej kokosowy (stały)	10 g	0.5 x Łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x Łyżka
Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	30 g	3 x Łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Migdały w płatkach	30 g	3 x Łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x Łyżeczka

## 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
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	10 g	1 x Łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso mielone z szynki wieprzowej chude	300 g	3 x Porcja
Mięso wołowe na gulasz	300 g	3 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	450 g	4.5 x Porcja
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	330 g	11 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	60 g	0.98 x Sztuka
<b>INNE</b>		
Ketchup	15 g	1 x Łyżka
Miód pszczeli	20 g	0.83 x Łyżka
<b>NAPOJE</b>		
Sok cytrynowy	12 g	2 x Łyżka
Woda	345 g	1.38 x Szklanka
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś, świeży	125 g	1.25 x Porcja

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

Instytutu Żywności i Żywności

