



Dzienne zapotrzebowanie

1400 kcal

Koniec z dietą!

...zrozum cukrzycę

Materiał opracowała
mgr Regina Kijewska
edukator diabetologiczny, dietetyk
Centrum Medyczne CEMED Łomża





Strona edukacyjna z myślą o osobach
z cukrzycą i ich najbliższych

www.StrefaWiedzy.Diagnosis.pl



Zrozum cukrzycę!

Jeżeli trzymasz ten poradnik w rękę to znaczy, że masz cukrzycę lub ma ją ktoś z Twoich bliskich. Być może usłyszałeś od lekarza „Proszę przestrzegać diety!”. Zastanawiasz się co dalej? Jak żyć? Pomożemy Ci odpowiedzieć na te i inne pytania, rozwiązać Twoje wątpliwości i dać Ci szansę na godne życie z cukrzycą.

CUKRZYCA TYPU 2 - CO OZNACZA?

Cukrzyca typu 2 rozwija się powoli, latami, może być niezauważona i niezdiagnozowana. Wiele osób dowiaduje się o niej przypadkowo, w czasie pobytu w szpitalu lub podczas wykonywania rutynowych badań. Zachorowalność na cukrzycę wzrasta wraz z wiekiem.

DEFINICJA CUKRZYCY WG. ZALECENIA PTD 2020*

*Cukrzyca jest to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.**

*Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2020, Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, 2020, tom 6, nr 1

USTAL TWÓJ PRAWDŁOWY POZIOM GLIKEMII

Poproś swego lekarza lub osobę z zespołu leczącego o informację, jaki poziom glikemii (cukru) jest dla Ciebie prawidłowy.

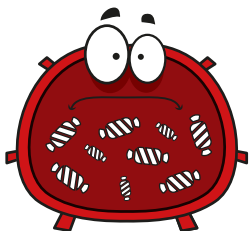
Zadanie 1

Konsultacja lekarska

MOJE PRAWDŁOWE WARTOŚCI GLIKEMII (CUKRU) WE KRWI

	Na czczo	2 godziny po śniadaniu	2 godziny po obiedzie	2 godziny po kolacji
Moja norma: mg/dL mg/dL mg/dL mg/dL

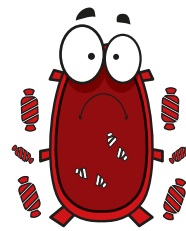
OD CZEGO ZALEŻY POZIOM GLIKEMII (CUKRU)?



Hiperglikemia



Normoglikemia



Hipoglikemia

Po spożyciu posiłku poziom glukozy we krwi rośnie, natomiast tabletki i/lub insulina oraz aktywność fizyczna, poziom ten obniżają.

Pożywienie:
Węglowodany, białka,
tłuszcze



**Prawidłowy
poziom cukru**



Leki przeciwcukrzycowe:
Tabletki, insulina
Aktywność fizyczna



Hiperglikemia

Normoglikemia

Hipoglikemia

CZY ŻYWIENIE W CUKRZYCY MA ZNACZENIE?

Badania mówią, że prawidłowe odżywianie w cukrzycy:

- stabilizuje poziomy glikemii, obniża poziom cholesterolu we krwi, obniża wartości ciśnienia tętniczego,
- redukuje masę ciała,
- zmniejsza ryzyko występowania powikłań przewlekłych cukrzycy, takich jak: zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, stopa cukrzycowa, cukrzycowe choroby oczu (w konsekwencji mogą doprowadzić do utraty wzroku), cukrzycowa choroba nerek (dializy),
- zapobiega rozwojowi cukrzycy u osób zagrożonych cukrzycą.

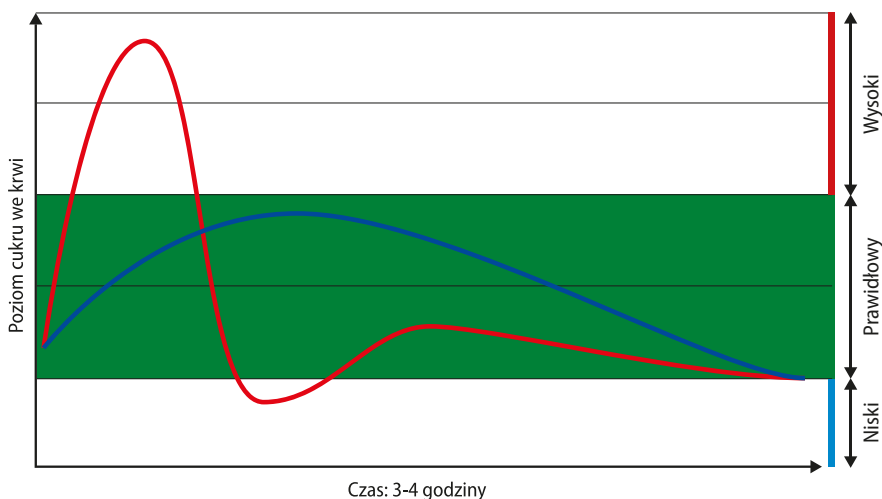
Zadanie 2

Zbadaj poziom cukru

Zbadaj poziom cukru we krwi na glukometrze i zapisz wynik poniżej:

..... mg/dL

Czy jest prawidłowy? Tak? To bardzo dobrze! A może jednak nie? Zastanów się więc, co dzisiaj jadłeś, w jakiej ilości oraz o której godzinie. Wykorzystaj dziennik diety i aktywności fizycznej ze strony obok, aby odtworzyć swój typowy dzień. W ten sposób nauczysz się i zrozumiesz jak poszczególne potrawy i produkty wpływają na Twój poziom cukru.



Stabilny poziom cukru



Niestabilny poziom cukru

DZIENNIK DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ					
Godzina	Posiłek	Składniki lub opis	Data:		Ilość godzin snu:
			Ilość	kcal	Miejsce spożycia / praca / restauracja)
					Uwagi i wnioski
	Śniadanie				
	II Śniadanie				
	Obiad				
	Podwieczorek				
	Kolacja				
Aktywność fizyczna			Rodzaj aktywności:		
Podjadanie			Wypite płyny (l):		
			Czas trwania aktywności:		
			Co? W jakiej ilości? O której godzinie?		

GDZIE SZUKAĆ WĘGLOWODANÓW, BIAŁEK I TŁUSZCZÓW?

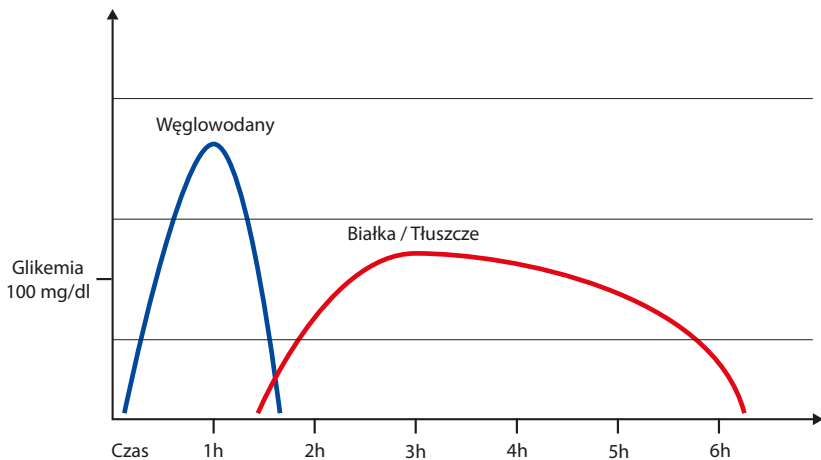
Węglowodany 1g = 4 kcal	Złożone: warzywa, ziemniaki, ryż, grube kasze, np.: kasza gryczana, pęczak, makarony, mąka i produkty mączne, rośliny strączkowe Proste: cukier, słodycze, ciastka, dżemy, owoce, soki owocowe, miód, produkty i/lub potrawy zawierające w swoim składzie cukier
Białka 1g = 4 kcal	Roślinne: rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica, soja, kukurydza) Zwierzęce: wędliny, pasztety, podroby, ryby, mleko, nabiał, jaja
Tłuszcze 1g = 9 kcal	Roślinne: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, margaryna, awokado Zwierzęce: smalec, masło, śmietana, sery żółte, sery topione

Czerwone: Ogranicz i/lub unikaj

Zielone: Możesz jeść, ale zwróć uwagę na ilość

JAK POSZCZEGÓLNE SKŁADNIKI POKARMOWE: WĘGLOWODANY, BIAŁKA TŁUSZCZE WPŁYWAJĄ NA POZIOM CUKRU WE KRWI?

Tempo wzrostu glikemii po poszczególnych produktach jest bardzo zróżnicowane. Najszybszy wzrost glikemii następuje po produktach węglowodanowych, a szczególnie po produktach zawierających węglowodany proste (cukier, słodycze, ciastka, dżemy, owoce, soki owocowe, miód, produkty i/lub potrawy zawierające w swoim składzie cukier). Utrzymuje się on od 0,5 do 1,5 godz., natomiast po spożyciu posiłku zawierającego białka i tłuszcze, następuje później, przebiega łagodniej i trwa od 2 do 6 godzin.

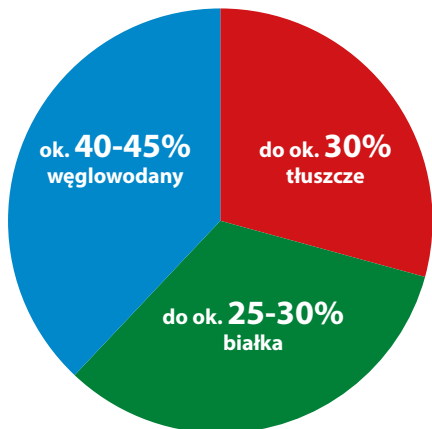


Rys. Tempo wzrostu glikemii po spożyciu różnych produktów spożywczych

UWAGA!

Każdy posiłek powinien składać się z węglowodanów, białek i tłuszczów w odpowiednich proporcjach

TALERZ DIABETYKA



ZWRÓĆ UWAGĘ!

1. Zalecane źródła węglowodanów to pełnoziarniste produkty zbożowe:

Kasze, makarony, pełnoziarniste pieczywo, ryż, ziemniaki, warzywa, owoce. Ogranicz natomiast węglowodany proste typu: żywność przetworzona, wyroby cukiernicze, soki, słodzona kawa i herbata, miód, produkty dosładzane fruktozą i syropem glukozowo-fruktozowym (HFCS). Minimalna podaż błonnika pokarmowego to 25 g, powinieneś dążyć do zwiększenia jego udziału w diecie poprzez spożycie minimum dwóch porcji pełnoziarnistych produktów zbożowych (np. jedna porcja = jedna kromka chleba) oraz trzech porcji warzyw bogatych w błonnik dziennie (np. jedna porcja = jeden pomidor).

2. Co to jest skrobia oporna i jak ją uzyskać?

Skrobia oporna to niestrawiona i niewchłanialna w jelicie cienkim człowieka forma skrobi, zaliczana do nierozpuszczalnych frakcji błonnika pokarmowego. Skrobia oporna wskazana jest w prawidłowym żywieniu osoby chorej na cukrzycę. Pozwala na utrzymanie prawidłowych poziomów cukru. Jeżeli chcesz ją uzyskać to postępuj zgodnie z poniższymi punktami:

1. Ugotuj produkt skrobiowy typu ziemniaki, ryż, nasiona strączkowe itp.
2. Odstaw do schłodzenia na około 12 godz, np. na noc.
3. Użyj produktu na zimno lub ponownie ogrzej.

3. Odpowiednio skomponowany posiłek może spowolnić wchłanianie węglowodanów.

- Do posiłku z owocami dodaj pestki, np. słonecznika, dyni, siemienia lniane, orzechy, płatki pełnoziarniste.
- Makaron, np. ze szpinakiem: wybierz makaron pełnoziarnisty, ugotuj go al dente, dodaj do sosu szpinakowego trochę sera feta, suszone pomidory, pestki
- Tosty - użyj pieczywa pełnoziarnistego, jeżeli używasz sera żółtego, to dodaj także warzywa surowe, jak pomidory, sałata.

4. Sugerowana obróbka termiczna żywności:

Gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w naczyniu żaroodpornym, brytfance, w specjalnym rękawie do pieczenia, smażenie na małej ilości tłuszczu z użyciem dobrej patelni.

5. Jak zmniejszyć ilość soli?

Stosuj w swojej kuchni zioła, które sprawiają, że użyjesz mniej soli:

- **Drób** (tymianek, słodka lub ostra papryka w proszku, oregano, rozmaryn, estragon)
- **Mięso czerwone** (majeranek, tymianek, szalwia, pieprz)
- **Ryba** (bazylija, oregano, koperek, natka pietruszki)
- **Warzywa** (koperek, czosnek, imbir)

6. Jak obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne?

Zapotrzebowanie kaloryczne najlepiej ustal z dietetykiem lub lekarzem prowadzącym.

PAMIĘTAJ!

Nie należy spożywać mniej kalorii niż podstawowa przemiana materii (PPM), czyli taka ilość kalorii, która zapewni nam prawidłowe funkcjonowanie organizmu w stanie spoczynku. W celu określenia podstawowej przemiany materii u osób z nadmierną masą ciała używamy wzoru Miffina.

WZÓR MIFFINA:

PPM (kobiety) = SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny kcal) = $(10 \times \text{masa ciała [kg]} + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times \text{wiek}) - 161$

Przykład: Kobieta

Masa ciała - 75 kg, Wzrost - 160cm, Wiek - 65 lat

Oblicz:

PPM (kobiety) = $(10 \times 75[\text{kg}]) + (6,25 \times \text{wzrost [160]}) - (5 \times [65]) - 161$

Podstawowa Przemiana Materii = 750 + 1000 - 320 - 161 = 1269kcal

PPM (mężczyźni) = SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny kcal) = $(10 \times \text{masa ciała [kg]} + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times \text{wiek}) + 5$

Przykład: Mężczyzna

Masa ciała - 85kg, Wzrost - 175cm, Wiek - 65 lat

Oblicz:

PPM (mężczyźni) = $(10 \times 85 [\text{kg}]) + (6,25 \times \text{wzrost [175]}) - (5 \times [65]) + 5$

Podstawowa Przemiana Materii = $850 + 1093,75 - 325 + 5 = 1623\text{kcal}$

Zadanie 3

Oblicz swoje PPM

Oblicz swoją podstawową przemianę materii (PPM):

CZY PICIE WODY MA ZNACZENIE?

Wypijaj około 1,5-2 l wody dziennie. Staraj się pić systematycznie w ciągu całego dnia, stopniowo w mniejszych porcjach np. zgodnie ze schematem:

- 1 szklanka na czczo
- 1 szklanka 1 godz. po każdym posiłku
- 1 szklanka 0,5 godz. przed kolejnym posiłkiem (w ten sposób nawodnisz organizm i wypijesz około $9 \times 200 \text{ml} = 1800 \text{ml}$)

Ilość wypijanej wody należy skonsultować z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem.

Najlepiej pij wodę mineralną (w przypadku nadciśnienia tętniczego nisko-sodową), wodę z dodatkiem cytryny, mięty, herbaty zielone, herbaty białe, niesłodzone, napary ziołowe np. mięta.

Unikaj soków owocowych (nawet 100%), napojów słodzonych, smakowych, słodkiej kawy, napojów energetyzujących, napojów słodzonych miodem.

Pamiętaj!

Organizm, gdy brakuje mu wody, ograniczy jej dostarczanie do poszczególnych części Twojego ciała. Możliwe objawy zbyt małej ilości wody w organizmie: sucha, matowa skóra, łuszczące się miejsca na skórze twarzy, suchość oczu, obrzęki pod oczami, tzw wory, ostry zapach moczu, bóle i zawroty głowy, niska koncentracja, wolniejsza przemiana materii.

CO JEST SZCZEGÓLNIIE WAŻNE?

1. Spożywaj regularnie, o stałych porach, pięć posiłków dziennie (trzy główne i dwa mniejsze), bez podjadania między nimi.
2. Pamiętaj: nie można spożywać mniej kalorii niż podstawowa przemiana materii.
3. Śniadanie spożywaj najpóźniej 1 godzinę od wstania, natomiast kolację na 2-3 godziny przed pójściem spać.
4. Dokładnie gryź i przeżuwyj jedzenie.
5. Wypijaj małymi porcjami około 1,5 - 2 litry wody dziennie.

6. Wyeliminuj słodzenie herbaty i kawy, picie słodzonych napojów oraz spożywanie słonych i słodkich przekąsek.
7. Staraj się spożywać produkty jak najmniej przetworzone.
8. Wybieraj pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie, nieprzetworzone płatki owsiane, gruboziarniste kasze, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty.
9. Warzywa spożywaj w nieograniczonej ilości.
10. Owoce spożywaj w pierwszej połowie dnia, najlepiej jako dodatek do posiłku, a nie podstawowy składnik.
11. Wybieraj nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu (ale nie light), naturalne jogurty, kefiry, ogranicz tłuste sery twarogowe, ser żółty, topiony, feta.
12. Wyeliminuj tłuste gatunki mięs, podroby, tłuste wędliny, parówki itp.
13. Spożywaj tłuszcze w naturalnej formie, takiej jak: orzechy, nasiona, oliwki, awokado.
14. Nie stosuj cukru, zastąp go ksylitolem, stewią, a najlepiej odzwyczajaj się od słodkiego smaku.
15. Staraj się przygotowywać potrawy pieczone, gotowane, grillowane, duszone bez obsmażania.
16. Czytaj etykiety produktów spożywczych. Jeżeli w składzie produktu widzisz: cukier buraczany, brązowy, trzcinowy, kokosowy, daktylowy, inwertowany, cukier organiczny, syrop kukurydziany, z agawy, słodowy, klonowy, ryżowy, glukozowo-fruktozowy, miód, sód jęczmienny, melasa, fruktoza, koncentrat soku owocowego, glukoza, disacharydy, maltoza. **NIE KUPUJ GO!**
17. Na zakupy wybieraj się z przygotowaną wcześniej listą.
18. Waż się nie częściej niż raz w tygodniu.
19. Regularnie uprawiaj aktywność fizyczną.
20. Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu do zmiany stylu życia, angażuj w to członków swojej rodziny.
21. Zrozum cukrzycę i uśmiechnij się!

Jadłospis 1400 kcal



7:00 Śniadanie (347 kcal)

Jajecznica z pomidorem i awokado, chleb pełnoziarnisty

SKŁADNIKI:

Jaja kurze 2 sztuki (100 g)
Pomidor 1/2 sztuki (80 g)
Awokado 1/7 sztuki (20 g)
Chleb pełnoziarnisty 2 kromki (45 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny 1/2 łyżki (5 ml)
Sól biała 1/6 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Na patelni rozgrzej olej, wbij jajka i delikatnie wymieszaj. Gdy jajka zaczną się ścinać, dodaj sól oraz pieprz i smaż jeszcze przez chwilę. Całość wymieszaj i przełóż jajecznicę na talerz. Podawaj z pomidorem, awokado i chlebem.

10:00 II Śniadanie (183 kcal)

Pasta twarogowa z rzodkiewką, chleb pełnoziarnisty, jabłko

SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Ser twarogowy chudy 1 plaster (30 g)
Jogurt naturalny 1/2 łyżki (13 g)
Rzodkiewka 1 sztuka (15 g)
Szcypiopek 1/7 sztuki (3 g)
Chleb pełnoziarnisty 1 kromka (30 g)
Jabłko 1 sztuka (90 g)
Masło ekstra 1/3 plastra (3 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Rzodkiewkę zetrzeć na grubych oczkach, szczypiorek posiekać i połączyć z twarogiem oraz jogurtem naturalnym. Do posiłku zjedz jabłko.

Poniedziałek

1400 kcal

Podawaj z dowolnymi warzywami typu: ogórek kiszony, sałata, papryka, pomidorki koktajlowe w dowolnej ilości.


Przygotuj podwójną porcję pasty i zjedz połowę jako przekąskę.

Poniedziałek

1400 kcal

13:00 Obiad (509 kcal)

Kotlety mięsno-warzywne, ryż brązowy, surówka z papryki, pora i pomidora, zupa pomidorowa

 **PRZEPIS:** Kotlety mięsno-warzywne z surówką z papryki, pora i pomidora

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	1/2 sztuki (25 g)
Ryż brązowy	1/4 szklanki (50 g)
Burak	1/4 sztuki (25 g)
Indyk, mięso mielone	1/2 szklanki (100 g)
Marchew	1/2 sztuki (23 g)
Papryka czerwona	1/4 sztuki (60 g)
Pomidor	1/2 sztuki (80 g)
Por	1/4 sztuki (35 g)
Oliwa z oliwek	1/2 łyżki (5 ml)
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Marchew i buraki obierz i zetrzyj na tarce. Starte warzywa wymieszaj z połową surowego jajka i mięsem mielonym. Przypraw pieprzem i solą. Uformuj kotlety i usmaż na patelni grillowej na niewielkiej ilości tłuszczu. Podawaj z ryżem i surówką. Surówka: paprykę i pora posiekaj, pomidora pokrój w plasterki. Wszystkie warzywa wymieszaj ze sobą i dodaj oliwę. Przypraw solą i pieprzem.

 **PRZEPIS:** Zupa pomidorowa

SKŁADNIKI:

Udko kurczaka	1/3 sztuki (60 g)
Przecier pomidorowy	(13 ml)
Marchew	1/3 sztuki (17 g)
Korzeń pietruszki	1/7 sztuki (10 g)
Natka pietruszki	1/6 łyżeczki

Liść laurowy 1 liść
Pieprz czarny, mielony 1/8 łyżeczki
Ziele angielskie 1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Do garnka z 3l wody wrzuć umyte mięso i pokrojone warzywa. Dodaj ziele angielskie, liść laurowy, sól oraz pieprz do smaku. Gotuj ok 40 min, następnie dodaj koncentrat pomidorowy i energicznie mieszaj. Gotuj jeszcze 5-10 minut. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.

16:00 Przekąska (153 kcal)

Pasta twarogowa z rzodkiewką, 1 kromka chleba pełnoziarnistego

19:00 Kolacja (261 kcal)

Sałatka brokułowa z kurczakiem i sosem czosnkowym

SKŁADNIKI:

Brokuł 1/2 sztuki (250 g)
Jogurt naturalny. 2 łyżki (50 g)
Kukurydza konserwowa 1/4 puszki (85 g)
Kurczak, pierś bez skóry 1/4 sztuki (50 g)
Czosnek 1 ząbek
Pieprz czarny, mielony 1/3 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Brokuły gotujemy w wodzie z solą przez około 5 min. i zostawiamy do wystygnięcia. Kurczaka kroimy w paseczki i podsmażamy na patelni grillowej. W międzyczasie przygotowujemy sos: mieszamy jogurt i wyciskany czosnek. Doprawiamy do smaku. Do głębokiej miski wrzucamy porozdzielane na małe kwiaty brokuły, kurczaka oraz kukurydżę. Mieszamy składniki razem, doprawiamy.

Poniedziałek

1400 kcal



Druga porcja posiłku
z II śniadania



Wtorek

1400 kcal



Przygotuj podwójną porcję sałatki i zjedz połowę jako przekąskę



07:00 Śniadanie (358 kcal)

Jajka na miękko, kanapka z szynką, sałatą i warzywami

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (100 g)
Chleb pełnoziarnisty	2 kromki (58 g)
Sałata	4 liście (20 g)
Szynka z indyka	2 plastry (30 g)
Masło ekstra	1/2 plastra (5g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotuj na miękko. Przygotuj kanapki z szynką, sałatą i dowolnymi warzywami, np: ogórkiem kiszonym, papryką, pomidorkami koktajlowymi.

10:00 II Śniadanie (169 kcal)

Sałatka z kaszą gryczaną i twarogiem

SKŁADNIKI (NA JEDNĄ PORCJĘ):

Kasza gryczana	1/4 woreczka (25 g)
Papryka żółta	1/2 sztuki (75 g)
Pomidor koktajlowy	2 sztuki (38 g)
Roszponka	2/3 garści (15 g)
Twaróg chudy	1 plaster (30 g)
Sok z cytryny	2 i 1/2 łyżki (15 ml)
Pieprz czarny, mielony	1/3 łyżeczki
Cząber mielony	2/3 łyżeczki
Majeranek suszony	2/3 łyżeczki
Tymianek suszony	1/3 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki
Natka pietruszki	3/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Roshponkę umyj i osusz. Twaróg i paprykę pokrój w kostkę. Pomidorki koktajlowe pokrój na pół.

Natkę pietruszki posiekaj. Wymieszaj wszystkie składniki sałatki, dopraw do smaku.

13:00 Obiad (448 kcal)

Dorsz pieczony w folii z warzywami, ryż brązowy, surówka z białej kapusty

 **PRZEPIS:** Dorsz pieczony w folii z warzywami

SKŁADNIKI:

Dorsz świeży 1 sztuka (100 g)
Cukinia 1/3 sztuki (100 g)
Ryż brązowy 1/4 szklanki (50 g)
Olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona 1/7 sztuki (30 g)
Pomidor 1/4 sztuki (50 g)
Sok z cytryny 3/4 łyżki (5 ml)
Bazylią 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Dorsza ułóż na folii aluminiowej, posyp bazylią, skrop sokiem z cytryny i olejem. Ułóż na rybie plastry cukinii, pomidora i krążki papryki. Całość zawiń w folię aluminiową i wstaw do nagrzanego piekarnika. Wyłóż potrawę na talerz. Podawaj z ugotowanym ryżem oraz surówką z białej kapusty.

 **PRZEPIS:** Surówka z białej kapusty

SKŁADNIKI:

Kapusta biała 1/8 sztuki (63 g)
Marchew 1/4 sztuki (11 g)
Por 1/7 sztuki (18 g)
Jogurt naturalny 1/4 łyżki (6 g)
Kukurydza konserwowa 1/8 puszki (38 g)
Sok z cytryny 1/3 łyżki (2 ml)
Natka pietruszki 1/3 łyżeczki

Wtorek

1400 kcal



Wtorek

1400 kcal



Druga porcja posiłku
z II śniadania



Pieprz czarny, mielony	1/8 łyżeczki
Cukier	1/8 łyżeczki
Sól biała	1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, pora pokroić w kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać sok z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem, odrobiną cukru i ponownie wymieszać.

16:00 Przekąska (166 kcal)

Sałatka z kaszą gryczaną i twarożkiem

19:00 Kolacja (284 kcal)

Sałatka z rukolą, jajkiem i pieczonymi batatami

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	1 sztuka (50 g)
Ciecierzycy surowa	1,5 łyżki (20 g)
Oliwa z oliwek	1/3 łyżki (3 ml)
Rukola	1 garść (20 g)
Batata	1/6 sztuki (40 g)
Suszony pomidor	10 g
Czosnek	1 ząbek
Sól himalajska	1/6 łyżeczki
Pieprz czarny mielony	1/3 łyżeczki
Rozmaryn suszony	1/3 łyżeczki
Tymianek suszony	1/3 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Ciecierzycę mocz przez 12 godz, ugotuj w osolonej wodzie i odcedź. Bataty pokrój na kawałki, skrop oliwą, posyp solą, pieprzem, rozmarynem, tymiankiem i wymieszaj. Ułóż na blaszce i dołóż przepołowiony ząbek czosnku. Piecz do miękkości w 180°C (ok. 40 min). Na półmisku ułóż rukolę, bataty, ciecierzycę, pomidory i ugotowane jajko. Sałatkę można posypać sezamem.

07:00 Śniadanie (324 kcal)

Kanapka z polędwicą sopocką i papryką

SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty 2 kromki (60 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (120 g)
Polędwica sopocka 2 plastry (25 g)
Ser twarogowy 2 plastry (60 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.

10:00 II Śniadanie (163 kcal)

Kanapka z szynką z indyka

SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty 1 kromka (30 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (120 g)
Szynka z indyka 1 plaster (15 g)
Masło ekstra 1/2 plastra (5 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.



Środa

1400 kcal

Pieczyno posmaruj twarogiem. Podawaj z dużą ilością warzyw typu ogórek, pomidor, sałata (tych warzyw nie musisz żuć).




Środa

1400 kcal

13:00 Obiad (479 kcal)

Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi, kasza gryczana, surówka z marchewki

 **PRZEPIS:** Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi

SKŁADNIKI:

Indyk, pierś (bez skóry)..... 1 plaster (120 g)
Kasza gryczana 1/2 woreczka (50 g)
Cebula czerwona 1/4 sztuki (30 g)
Olej rzepakowy uniwersalny..... 1 łyżka (10 ml)
Sok z cytryny 1 łyżka (6 ml)

PRZYGOTOWANIE:

W misce wymieszaj olej z ziołami prowansalskimi i sokiem z cytryny. Do tej marynaty włóż zbite uprzednio tłuczkiem mięso i dobrze wymieszaj. Wstaw do lodówki na 2-3 godz. Kilka razy obróć w tym czasie mięso na drugą stronę. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej. Na rozgrzany olej włóż plaster mięsa i podduś ok. 2 minuty z każdej strony. Do garnka wlej sos z marynaty, dodaj cebulę i duś przez kilka min, cały czas mieszając. Następnie podlej 2-3 łyżkami wrzącej wody i duś na najmniejszym gazie, aż mięso będzie miękkie. Często mieszaj. W razie potrzeby dolej trochę wody. Podawaj z kaszą gryczaną i surówką.

 **PRZEPIS:** Surówka z marchewki

SKŁADNIKI:

Marchew..... 1 sztuka (45 g)
Jabłko 1/2 sztuki (90 g)
Olej rzepakowy..... 1/2 łyżki (5 ml)
Sok z cytryny 1/2 łyżki (3 ml)

PRZYGOTOWANIE:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

16:00 Przekąska (163 kcal)

Kanapka z szynką z indyka i papryką

SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty 1 kromka (30 g)
Szynka z indyka 1 plaster (15 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (120 g)
Masło ekstra 1/2 plastra (5 g)

PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.

Środa

1400 kcal



Środa

1400 kcal



Przygotuj potrawę z trzech porcji i spożyj z rodziną lub przyjaciółmi



19:00 Kolacja (289 kcal)

Grecka zapiekanka z fetą bez mięsa

SKŁADNIKI (NA TRZY PORCJE):

Bakłażan	1 sztuka (249 g)
Cebula	1 sztuka (99 g)
Ziemniaki	2 sztuki (180 g)
Cukinia	2 sztuki (501 g)
Oliwa z oliwek	1 i 1/2 łyżki (15 ml)
Pomidor	2 sztuki (360 g)
Ser typu „feta”	3/4 kostki (141 g)
Czosnek	1 ząbek
Oregano suszone	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1/4 łyżeczki
Sól biała	1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Formę żaroodporną o wymiarach 20 x 30 cm lub dużą okrągłą posmarować oliwą. Na samym dnie ułożyć obrane i pokrojone na plasterki ziemniaki. Dodać kilka plasterków obranego czosnku, doprawić solą, pieprzem i skropić oliwą. Następnie położyć połowę cukinii i bakłażana pokrojonych na plasterki, kilka plasterków czosnku, ponownie doprawić solą, pieprzem, oregano i skropić oliwą. Położyć pozostałe plasterki cukinii, pokrojoną cebulę i resztę czosnku. Doprawić jak poprzednio. Położyć plastry pomidora, doprawić i skropić oliwą. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec przez 1,5 godziny. Po upieczeniu dodać ser feta.

07:00 Śniadanie (375 kcal)

Grzanki pełnoziarniste z mozzarellą i pomidorem

SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty	2 kromki (60 g)
Pomidor	1 sztuka (180 g)
Ser mozzarella	2/3 sztuki (70 g)

Bazylija suszona..... 1/8 łyżeczki
Oregano suszone..... 1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Na chlebie ułożyć plastry pomidora, sera mozzarella i posypać ziołami. Zapiekać w piekarniku 5-10 minut w 200 stopniach, do momentu rozpuszczenia sera.

10:00 II Śniadanie (197 kcal)

Kanapka z szynką i warzywami

SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty..... 1 kromka (40 g)
Szynka z indyka..... 1 plaster (15 g)
Masło ekstra..... 1/2 plastra (5 g)
Ogórek kiszony..... 1 sztuka (60 g)
Rzodkiewka..... 3 sztuki (45 g)
Mandarynka..... 1 sztuka (70 g)

PRZYGOTOWANIE:

Pieczywo posmaruj masłem. Na kanapce ułóż szynkę i pokrojone w plasterki rzodkiewki i ogórka. Do posiłku zjedz jedną mandarynkę.



Czwartek

1400 kcal



Czwartek

1400 kcal

13:00 Obiad (467 kcal)

Kaszotto z kaszy gryczanej ze szpinakiem i kurczakiem, surówka z ogórkiem i cebulką, zupa krupnik


 **PRZEPIS:** Kaszotto z kaszy gryczanej

SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka (bez skóry)..... 1/3 sztuki (60 g)
Kasza gryczana 1/3 woreczka (40 g)
Kapusta pekińska..... 1/7 sztuki (100 g)
Por 1/3 sztuki (50 g)
Szpinak świeży 2 garście (50 g)
Ocet balsamiczny..... 1/2 łyżki (3 ml)
Oliwa z oliwek..... 1/3 łyżki (3 ml)
Sos sojowy 1 łyżeczka (5 ml)
Woda 1/4 szklanki (60 ml)
Czosnek..... 1 ząbek
Oregano suszone 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól morska 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Na oliwie podsmażyć posiekany czosnek, dodać posiekanego pora, doprawić solą i pieprzem, smażyć przez ok. 2 min, co chwilę mieszając. Przykryć i podgrzewać przez 1 min, aż por zmięknie. Kurczaka pokroić w kosteczkę, doprawić solą, pieprzem oraz suszonym oregano. Obsmażyć kurczaka. Wsypać suchą kaszę gryczaną i smażyć przez ok. 1 - 2 min. Wlać gorącą wodę z sosem sojowym i octem balsamicznym i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut. Dodać drobno posiekaną kapustę pekińską, wymieszać, przykryć i gotować jeszcze przez ok. 3 minuty. Następnie smażyć przez kolejne 3 minuty, odparowując nadmiar płynu. Dodać opłukany szpinak, wymieszać i podgrzewać, aż zmięknie.

 **PRZEPIS:** Surówka z ogórkiem i cebulką

SKŁADNIKI:

Ogórek kiszony 1 sztuka (40 g)
Cebula 1/7 sztuki (16 g)
Olej rzepakowy 1/5 łyżki (2 ml)
Pieprz czarny, mielony 1/8 łyżeczki
Sól biała 1/8 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Ogórkę i cebulkę pokrój w drobną kostkę. Dopraw solą i pieprzem, polej oliwą, a następnie wymieszaj.

 **PRZEPIS:** Krupnik

SKŁADNIKI:

Cebula 1/8 sztuki (5 g)
Marchew 1 sztuka (25 g)
Korzeń pietruszki 1/5 sztuki (15 g)
Por 1/8 sztuki (10 g)
Seler korzeniowy 1/8 sztuki (15 g)
Ziemniaki 1/3 sztuki (30 g)
Kasza jęczmienna pęczak ... 1/5 woreczka (20 g)
Masło ekstra 1/2 plastra (5 g)

 **PRZYGOTOWANIE:**

Z warzyw i masła ugotuj wywar. Następnie dodaj kaszę i pokrojonego ziemniaka. Dopraw do smaku.

16:00 Przekąska (165 kcal)

Kanapka z szynką i warzywami

Czwartek

1400 kcal



Według przepisu z II
śniadania



Czwartek

1400 kcal



19:00 Kolacja (278 kcal)

Salatka z twarogiem ziarnistym

SKŁADNIKI:

Szczypiorek	1/4 sztuki (5 g)
Ogórek	2/3 sztuki (100 g)
Oliwa z oliwek.....	1/2 łyżki (5 ml)
Papryka żółta.....	2/3 sztuki (80 g)
Pomidor	1 sztuka (180 g)
Rzodkiewka	4 sztuki (60 g)
Serek ziarnisty/wiejski/cottage ...	6 łyżek (120 g)
Szynka z piersi kurczaka.....	2 plastry (30 g)
Sól himalajska.....	1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Wędlinę i warzywa pokroić w kostkę, wymieszać z serem wiejskim, dodać posiekany szczypiorek. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



07:00 Śniadanie (358 kcal)

Kanapka z szynką z indyka i jabłko

SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty 2 kromki (70 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (120 g)
Sałata 2 liście (10 g)
Szynka z indyka 2 plastry (30 g)
Masło ekstra 1/2 plastra (5 g)
Jabłko 1 sztuka (5 g)

PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.

10:00 II Śniadanie (136 kcal)

Pasta z łososia i pomidorów, chleb pełnoziarnisty, mandarynka

SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Łosoś z Atlantyku dziki, świeży .. 1/3 sztuki (15 g)
Cebula 1/8 sztuki (5 g)
Pomidor 1/8 sztuki (20 g)
Sok z cytryny 1/2 łyżki (3 ml)
Chleb pełnoziarnisty 1 kromka (30 g)
Mandarynka 1 sztuka (70 g)
Natka pietruszki 1/8 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/8 łyżeczki
Sól biała 1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Do miski włóż ugotowanego wcześniej łososia, polej sokiem z cytryny, całość rozgnieć dobrze widelcem. Dodaj cebulkę, natkę pietruszki, pieprz i ewentualnie sól, dobrze wymieszaj. Dodaj pomidory i delikatnie wymieszaj. Podawaj z 1 kromką chleba pełnoziarnistego. Do posiłku zjedz jedną mandarynkę.

Piątek

1400 kcal

Warzywa typu ogórek, pomidor, sałata możesz jeść w dowolnej ilości.

Przygotuj podwójną porcję pasty i zjedz połowę jako przekąskę



Piątek

1400 kcal



Druga porcja posiłku
z II śniadania



13:00 Obiad (520 kcal)

Pieczone udko z kurczaka, ryż brązowy, surówka z marchewki z pestkami dyni

 **PRZEPIS:** Pieczone udko z kurczaka

SKŁADNIKI:

Udko z kurczaka (bez skóry) 1 sztuka (120 g)
Ryż brązowy 1/4 szklanki (50 g)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Majeranek suszony 1/3 łyżeczki
Papryka suszona 1/3 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Mięso przyprawić i piec w piekarniku w 170°C przez około 30 minut. Podawać z ugotowanym ryżem oraz surówką z marchewki.

 **PRZEPIS:** Surówka z marchewki z pestkami dyni

SKŁADNIKI:

Marchew 3 sztuki (135 g)
Pestki dyni 1/3 garści (5 g)
Olej lniany 1/5 łyżki (2 ml)

 **PRZYGOTOWANIE:**

Pestki upraż na suchej patelni. Marchew zetrzyj na tarce, dodaj olej i pestki dyni.

16:00 Przekąska (136 kcal)

Kanapka z pastą z łososia i pomidorów

19:00 Kolacja (287 kcal)

Salatka z kaszą jaglaną, rukolą i oliwkami

SKŁADNIKI:

Pierś z indyka (bez skóry)..... 2/3 sztuki (70 g)
Kasza jaglana..... 1/3 woreczka (30 g)
Oliwki czarne bez pestek..... 3 sztuki (8 g)
Pomidor..... 1/2 sztuki (90 g)
Rukola..... 1 garść (20 g)
Pestki słonecznika (łuskane)..... 3/4 łyżki (8 g)
Pestki dyni..... 1/2 garści (8 g)
Olej lniany..... 1/5 łyżki (2 ml)
Papryka w proszku..... 2/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony..... 1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną podpraż na patelni. Następnie sparz wrzątkiem i przepłucz pod bieżącą wodą. Przełóż kaszę do garnka, dodaj wrzącą wodę i szczyptę soli. Przykryj i gotuj na małym ogniu około 10 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw około 5-10 minut pod przykryciem. Oliwki i paprykę pokrój w drobne kawałki. Pierś z indyka podsmaż w ziołach na patelni. Pomidora przekrój na pół. Rukolę umyj i osusz. Wymieszaj kaszę z warzywami, polej olejem lnianym i przypraw. Gotową sałatkę posyp pestkami dyni i słonecznika.



Piątek

1400 kcal



Sobota

1400 kcal



Możesz zrobić grzanki, podpiekając chleb w tosterze.



Przygotuj podwójną porcję sałatki i zjedz drugą połowę jako przekąskę



07:00 Śniadanie (338 kcal)

Kanapka z mozzarellą i pomidorem

SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty 2 kromki (70 g)
Pomidor 1 sztuka (160 g)
Ser mozzarella 1/3 sztuki (50 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.

10:00 II Śniadanie (184 kcal)

Sałatka z awokado i tuńczyka podawana z chlebem

SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):


Tuńczyk w sosie własnym 1/3 łyżki (13 g)
Awokado 1/3 sztuki (18 g)
Szcypiorek 1/2 sztuki (10 g)
Pomidor koktajlowy 2 sztuki (25 g)
Oliwa z oliwek 1/3 łyżki (3 ml)
Sok z cytryny 1/3 łyżki (2 ml)
Chleb pełnoziarnisty 1 kromka (30 g)
Pestki słonecznika (łuskane) 1/3 łyżki (3 g)
Pestki dyni 1/5 garści (3 g)
Natka pietruszki 1/2 łyżeczki
Bazyliia suszona 1/8 łyżeczki
Oregano suszone 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/8 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Awokado pokroić w dużą kostkę, skropić sokiem z cytryny i odstawić na bok. Tuńczyka odsączyć i dorzucić do miseczki z awokado. Pomidory pokroić w ćwiartki. Dodać słonecznik i dynię. Całość posypać drobno posiekanym szczypiorkiem i pietruszką. Sałatkę połączyć oliwą z oliwek i dodać przyprawę. Podawać z jedną kromką chleba pełnoziarnistego.

13:00 Obiad (443 kcal)

Ryba duszona w warzywach z kaszą, surówką z pomidora i cebuli

 **PRZEPIS:** Ryba duszona w warzywach

SKŁADNIKI:

Dorsz świeży 1 sztuka (100 g)
Kasza jęczmienna perłowa .. 1/3 woreczka (40 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (120 g)
Pomidor 1 sztuka (180 g)
Por 1/3 sztuki (55 g)
Cytryna 1/5 sztuki (15 g)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Bazylija suszona 1 łyżeczka
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól himalajska 1/4 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej w garnku oliwę i wrzuc na nią pokrojoną paprykę i pora. Przypraw i duś pod przykryciem. Skrop sokiem z cytryny i przypraw pieprzem. Po ok. 10 min dodaj rybę i pokrojone pomidory. Duś przez ok. 15 min. Podawaj z ugotowaną kaszą.

 **PRZEPIS:** Surówka z pomidora i cebuli

SKŁADNIKI:

Pomidor 1 sztuka (170 g)
Cebula 1/4 sztuki (25 g)
Ogórek 1/3 sztuki (60 g)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól morską 1/4 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Pomidory i ogórki pokroić na plasterki. Dodać posiekaną cebulę. Przyprawić, połączyć oliwą i wymieszać.

Sobota

1400 kcal



Sobota

1400 kcal

Druga porcja posiłku
z II śniadania



16:00 Przekąska (182 kcal)

Salatka z awokado i tuńczyka, chleb pełnoziarnisty

SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty 1 kromka (30 g)
Salatka z awokado i tuńczyka 1 porcja

19:00 Kolacja (280 kcal)

Cukinia zapiekana z sosem pomidorowym i mozzarellą

SKŁADNIKI:

Cukinia 1/2 sztuki (125 g)
Ser mozzarella 3/4 sztuki (90 g)
Przecier pomidorowy 50 ml
Bazylija suszona 1 łyżeczka
Oregano suszone 1/3 łyżeczki
Czosnek 1 ząbek
Pieprz czarny suszony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Przecier poddusić z czosnkiem, bazylią i oregano. Przyprawić solą i pieprzem. Cukinię pokroić w plastry, posmarować każdy z nich sosem i położyć na nich ser mozzarella. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 10 -15 min w 180°C.



07:00 Śniadanie (388 kcal)

Jajecznica ze szczypiorkiem, chleb pełnoziarnisty, pomidor

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (100 g)
Szczypiorek	1/2 sztuki (10 g)
Olej rzepakowy	1/2 łyżki (5 ml)
Półdewica sopocka	2 plastry (25 g)
Chleb pełnoziarnisty	2 kromki (60 g)
Pomidor	1/2 sztuki (90 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Posiekaj szczypiorek, a szynkę pokrój w drobną kostkę. Podsmaż ją chwilę na oleju, a następnie dodaj jaja. Powoli mieszaj na małym ogniu. Posyp szczypiorkiem. Zjedz z 2 kromkami chleba pełnoziarnistego oraz połową pomidora.

10:00 II Śniadanie (158 kcal)

Pasta twarogowa z olejem lnianym, chleb pełnoziarnisty

SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Kefir 2%	1/8 szklanki (10 ml)
Twaróg chudy	5 plastrów (152 g)
Chleb pełnoziarnisty	1 kromka (35 g)
Olej lniany	1 łyżka (12 ml)
Pomidor koktajlowy	5 sztuk (100 g)
Imbir mielony	1/8 łyżeczki
Kurkuma mielona	1/8 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/8 łyżeczki
Sól morską	1/8 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Do blendera dodać 2-3 łyżki oleju lnianego, łyżkę kefiru, szczyptę kurkumy, imbiru, soli i pieprzu. Dołożyć 3 plastry sera i zmiksować do uzyskania

Niedziela

1400 kcal



Przygotuj podwójną porcję pasty i zjedz drugą połowę jako przekąskę

Niedziela

1400 kcal



gładkiej konsystencji. Dodać kolejne 2 plastry i ponownie zmiksować. Gotowy ser powinien mieć konsystencję przypominającą serek homogenizowany, bez grudek. Do pasty zjedz jedną kromkę chleba pełnoziarnistego oraz pomidorki koktajlowe.

13:00 Obiad (436 kcal)

Kurczak curry z brązowym ryżem, surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszzonego i pora


 **PRZEPIS:** Kurczak curry z brązowym ryżem

SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka (bez skóry).....1/2 sztuki (100 g)
Ryż brązowy1/6 szklanki (30 g)
Cebula1/4 sztuki (25 g)
Papryka chili1/2 sztuki (10 g)
Olej rzepakowy..... 1/2 łyżki (5 ml)
Curry proszek 1 łyżeczka
Czosnek..... 2 ząbki
Kolendra suszona..... 1 łyżeczka
Kurkuma mielona..... 1 łyżeczka
Kumin 1/4 łyżeczki
Sos sojowy..... 1 łyżeczka
Sok pomarańczowy..... 10 ml

PRZYGOTOWANIE:

Ugotuj ryż z dodatkiem przyprawy curry. W woku podgrzej olej rzepakowy, dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, przypraw kurkumą i kuminem. Dodaj kurczaka pokrojonego w cienkie paseczki oraz drobno posiekaną papryczkę chili. Dodaj sos sojowy i podsmaż aż kurczak będzie gotowy. Na koniec dodaj sok z pomarańczy. Danie podawaj z ugotowanym ryżem, posypane świeżą kolendrą.

 **PRZEPIS:** Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora

SKŁADNIKI:

Kapusta pekińska.....1/7 sztuki (100 g)
Ogórek kiszony2 sztuki (120 g)
Por 1/3 sztuki (50 g)
Cebula.....1/4 sztuki (25 g)
Kukurydza1 łyżka (15 g)
Pieprz czarny, mielony 1/8 łyżeczki
Sól biała 1/8 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Kapustę opłukać i poszatkować, pora pokroić w cienkie krążki, cebulę posiekać, ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i odcisnąć. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać kukurydzę konserwową, połączyć z jogurtem naturalnym, doprawić solą i pieprzem.

16:00 Przekąska (158 kcal)

Pasta twarogowa z olejem lnianym, chleb pełnoziarnisty, pomidory koktajlowe



Niedziela

1400 kcal



Druga porcja posiłku z II śniadania



Niedziela

1400 kcal

13:00 Kolacja (277 kcal)

Sałatka z piersią z indyka, kaszą jaglaną, rukolą i oliwkami

SKŁADNIKI:

Pierś z indyka (bez skóry).....3/4 sztuki (80 g)
Kasza jaglana..... 1/3 woreczka (30 g)
Oliwki zielone marynowane..... 3 sztuki (9 g)
Pomidor 1 sztuka (100 g)
Rukola 1 i 1/2 garści (30 g)
Pestki słonecznika (łuskane)..... 1/2 łyżki (5 g)
Pestki dyni 1/2 łyżki (5 g)
Papryka suszona..... 1 łyżeczka
Pieprz czarny, mielony 1/3 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną podpraż na patelni. Następnie sparz wrzątkiem, przepłucz pod bieżącą wodą. Przełóż kaszę do garnka, dodaj wrzącą wodę i sól. Przykryj i gotuj na małym ogniu około 10 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw około 5-10 minut pod przykryciem. Pierś z indyka podsmaż w ziołach na patelni. Oliwki, paprykę i pomidora pokrój w drobne kawałki. Rukolę umyj i osusz. Wymieszaj kaszę z warzywami, dodaj pokrojoną pierś z kurczaka, polej olejem lnianym i przypraw. Gotową sałatkę posyp pestkami dyni i słonecznikiem.



Twój tygodniowy jadłospis

1400 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00 Śniadanie						
Jajecznica z pomidorem i awokado	Jajka na miękko i kanapka z szynką, sałatą i warzywami	Kanapka z polędwicą sopocką i papryką	Grzanki z mozzarellą i pomidorem	Kanapka z szynką z indyka, jabłko	Kanapka z mozzarellą i pomidorem	Jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor
10:00 Drugie śniadanie						
Pasta twarogowa z rzodkiewką, jabłko	Sałatka z kaszą gryczaną i twarożkiem	Kanapka z szynką z indyka	Kanapka z szynką i warzywami	Pasta z łososia i pomidorów, mandarynka	Sałatka z awokado i tuńczyka	Pasta twarogowa z olejem lnianym
13:00 Obiad						
Kotlety mięsno-warzywne z ryżem i surówką, zupa pomidorowa	Dorsz pieczony w folii z warzywami z ryżem i surówką	Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi z kaszą gryczaną i surówką	Kaszotto z kaszy gryczanej, szpinaku i kurczaka, surówka, zupa krupnik	Pieczone udko z kurczaka z ryżem i surówką	Ryba duszona w warzywach z kaszą i surówką	Kurczak curry z brązowym ryżem i surówką
16:00 Przekąska						
Pasta twarogowa z rzodkiewką	Sałatka z kaszą gryczaną i twarożkiem	Kanapka z szynką z indyka i papryką	Kanapka z szynką i warzywami	Kanapka z pastą z łososia i pomidorów	Sałatka z awokado i tuńczyka	Pasta twarogowa z olejem lnianym
19:00 Kolacja						
Sałatka brokułowa z kurczakiem i sosem czosnkowym	Sałatka z rukolą, jajkiem i pieczonymi batatami	Grecka zapiekanka z fetą bez mięsa	Sałatka z twarogiem ziarnistym	Sałatka z kaszą jaglaną, rukolą i oliwkami	Cukinia zapiekana z sosem pom. i mozzarellą	Sałatka z piersią z indyka, kaszą jaglaną, rukolą i oliwkami

Oderwij i przyczep na lodówkę



Twoja lista zakupów

1400 kcal

Produkty zbożowe		Oleje i tłuszcze	
<input type="checkbox"/> Chleb pełnoziarnisty	803 g	<input type="checkbox"/> Cebula	205 g
<input type="checkbox"/> Ryż brązowy	180 g	<input type="checkbox"/> Cebula czerwona	30 g
<input type="checkbox"/> Ziarna kukurydzy	15 g	<input type="checkbox"/> Por	218 g
<input type="checkbox"/> Kasza gryczana	140 g	<input type="checkbox"/> Kapusta pekińska	218 g
<input type="checkbox"/> Kasza jaglana	60 g	<input type="checkbox"/> Kapusta biała	63 g
<input type="checkbox"/> Kasza jęczmienna pęczak	20 g	<input type="checkbox"/> Szpinak, świeży	50 g
<input type="checkbox"/> Kasza jęczmienna perłowa	40 g	<input type="checkbox"/> Oliwki czarne	8 g
		<input type="checkbox"/> Oliwki zielone	8 g
Warzywa		<input type="checkbox"/> Cukinia	726 g
<input type="checkbox"/> Pomidor	1760 g	<input type="checkbox"/> Przecier pomidorowy	63 ml
<input type="checkbox"/> Pomidor koktajlowy	326 g	<input type="checkbox"/> Papryka chili	10 g
<input type="checkbox"/> Sałata	30 g	<input type="checkbox"/> Bakłażan	249 g
<input type="checkbox"/> Papryka czerwona	690 g	<input type="checkbox"/> Ziemniaki późne	210 g
<input type="checkbox"/> Papryka żółta	230 g	<input type="checkbox"/> Seler korzeniowy	15 g
<input type="checkbox"/> Rzodkiewka	180 g	Mleko i produkty mleczne	
<input type="checkbox"/> Szcypiorek	41 g	<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny	82 g
<input type="checkbox"/> Pietruszka, natka	19 g	<input type="checkbox"/> Ser twarogowy chudy	302 g
<input type="checkbox"/> Pietruszka, korzeń	25 g	<input type="checkbox"/> Twaróg półtusty	30 g
<input type="checkbox"/> Roszponka	15 g	<input type="checkbox"/> Ser mozzarella	210 g
<input type="checkbox"/> Marchew	256 g	<input type="checkbox"/> Kefir 2%	12 ml
<input type="checkbox"/> Brokuły	250 g	<input type="checkbox"/> Serek twarogowy ziarnisty	120 g
<input type="checkbox"/> Czosnek	24 g	<input type="checkbox"/> Ser typu „feta”	141 g
<input type="checkbox"/> Kukurydza konserwowa	123 g	Mięso i jaja	
<input type="checkbox"/> Ciecierzycza	20 g	<input type="checkbox"/> Jaja kurze	375 g
<input type="checkbox"/> Rukola	85 g	<input type="checkbox"/> Szyńka z indyka	120 g
<input type="checkbox"/> Bata	40 g	<input type="checkbox"/> Połędwica sopocka	50 g
<input type="checkbox"/> Suszony pomidor	10 g	<input type="checkbox"/> Szyńka z piersi kurczaka	30 g
<input type="checkbox"/> Buraki	25 g	<input type="checkbox"/> Pierś z kurczaka bez skóry	210 g
<input type="checkbox"/> Ogórek świeży	160 g	<input type="checkbox"/> Udko z kurczaka bez skóry	180 g
<input type="checkbox"/> Ogórek kiszony	280 g	<input type="checkbox"/> Pierś z indyka bez skóry	370 g

Oleje i tłuszcze	
<input type="checkbox"/> Masło ekstra	43 g
<input type="checkbox"/> Olej rzepakowy	42 ml
<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	52 ml
<input type="checkbox"/> Olej lniany	14 ml

Ryby i owoce morza	
<input type="checkbox"/> Tuńczyk w wodzie konserw.	26 g
<input type="checkbox"/> Łosoś atlantycki świeży	30 g
<input type="checkbox"/> Dorsz świeży	200 g

Owoce, orzechy i nasiona	
<input type="checkbox"/> Jabłko	430 g
<input type="checkbox"/> Mandarynki	210 g
<input type="checkbox"/> Pestki dyni	24 g
<input type="checkbox"/> Awokado	56 g
<input type="checkbox"/> Słonecznik łuskany	19 g
<input type="checkbox"/> Pomarańcza	220 g
<input type="checkbox"/> Cytryna	15 g

Napoje	
<input type="checkbox"/> Sok z cytryny	42 ml
<input type="checkbox"/> Woda	60 ml
<input type="checkbox"/> Sok pomarańczowy	10 ml

Cukier i słodycze	
<input type="checkbox"/> Cukier	2 g

Przyprawy	
<input type="checkbox"/> Cząber mielony	4 g
<input type="checkbox"/> Majeranek suszony	5 g
<input type="checkbox"/> Pieprz czarny, mielony	15 g
<input type="checkbox"/> Sól himalajska	2 g
<input type="checkbox"/> Sól biała	18 g
<input type="checkbox"/> Tymianek suszony	3 g

Twoja lista zakupów

1400 kcal

Przyprawy	Notatki
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	8 g
<input type="checkbox"/> Bazylia suszona	3 g
<input type="checkbox"/> Rozmaryn suszony	1 g
<input type="checkbox"/> Ocet balsamiczny	3 ml
<input type="checkbox"/> Sos sojowy	10 g
<input type="checkbox"/> Papryka suszona	6 g
<input type="checkbox"/> Curry w proszku	3 g
<input type="checkbox"/> Kolendra suszona	3 g
<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona	4 g
<input type="checkbox"/> Imbir, mielony	1 g
<input type="checkbox"/> Liść laurowy	1 g
<input type="checkbox"/> Kumin	1 g
<input type="checkbox"/> Ziele angielskie	1 g



