



Dzienne zapotrzebowanie

1600 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.

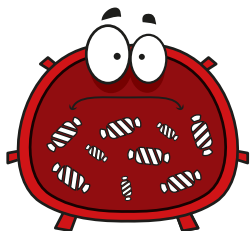
Zadanie 1

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

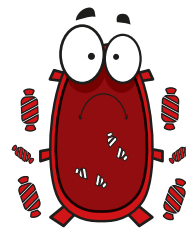
OD CZEGO ZALEŻY POZIOM GLIKEMII (CUKRU)?



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.

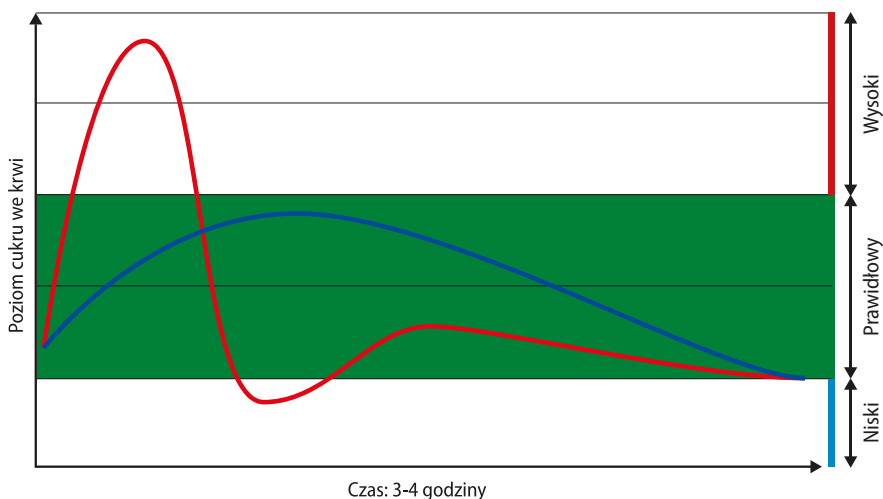
Zadanie 2

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	kcal	Pobudka:	Ilość godzin snu:	Miejsce spożycia / praca / restauracja)	Uwagi i wnioski
	Śniadanie					Na czczo:			
	II Śniadanie					2 godz. po śniadaniu:			
	Obiad					2 godz. po obiedzie:			
	Podwieczorek					-			
	Kolacja					2 godz. po kolacji:			
Aktywność fizyczna		Czas trwania aktywności:				Rodzaj aktywności:			
Podjadanie		Co? W jakiej ilości? O której godzinie?				Wypite płyny (l):			

GDZIE SZUKAĆ WĘGLOWODANÓW, BIAŁEK I TŁUSZCZÓW?

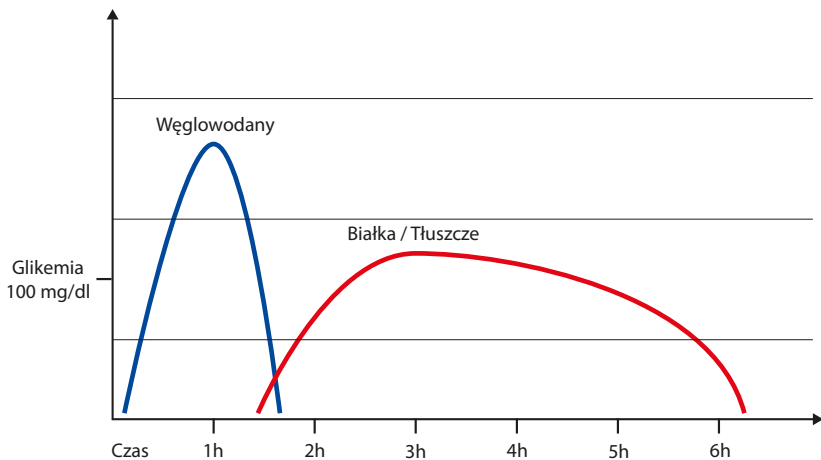
Węglowodany 1g = 4 kcal	Złożone: warzywa, ziemniaki, ryż, grube kasze, np.: kasza gryczana, pęczak, makarony, mąka i produkty mączne, rośliny strączkowe Proste: cukier, słodycze, ciastka, dżemy, owoce, soki owocowe, miód, produkty i/lub potrawy zawierające w swoim składzie cukier
Białka 1g = 4 kcal	Roślinne: rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica, soja, kukurydza) Zwierzęce: wędliny, paszety, 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.

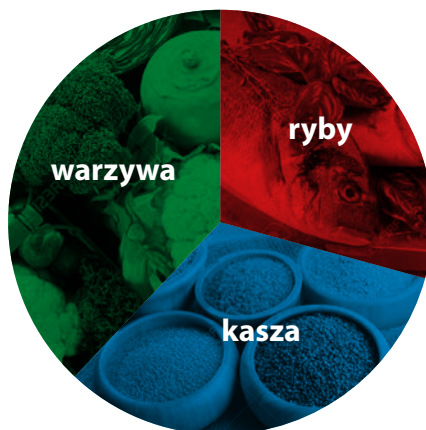
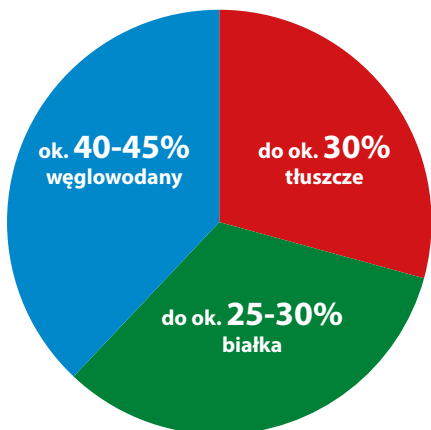


Rys. Tempo wzrostu glikemii po spożyciu różnych produktów spożywczych

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 lnianego, 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 przeżuвай 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 1600 kcal



7:00 Śniadanie (367 kcal)

Placki owsiane z gruszką i morelą

SKŁADNIKI:

Płatki owsiane..... 1 i 1/2 łyżki (30 g)
Otręby żytnie..... 1 łyżka (8 g)
Ser twarogowy chudy..... 2 plastry (60 g)
Jajka kurze 1 sztuka (51 g)
Gruszka 1 sztuka (130 g)
Morele..... 1 sztuka (45 g)
Cynamon 1 łyżeczka

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Płatki wymieszać z otrębami, dodać owoce, twaróg, wbić jajko i dodać szczyptę cynamonu. Ponownie wymieszać. Smażyć na beztłuszczowej patelni około 6 min. (po 3 min. na jedną stronę).

10:00 II Śniadanie (256 kcal)

Serek wiejski z pomidorkami, borówki amerykańskie

SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Serek wiejski 10 łyżek (200 g)
Pomidor koktajlowy 5 sztuk (100 g)
Borówki amerykańskie..... 1 garść (50 g)
Sól biała 1/6 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Do serka dodać pokrojone pomidorki i bazylię. Przyprawić pieprzem i solą. Do posiłku zjedz również 1 garść borówek amerykańskich.

Poniedziałek

1600 kcal



Poniedziałek

1600 kcal

13:00 Obiad (506 kcal)

Kaszotto z kaszy gryczanej ze szpinakiem i kurczakiem

SKŁADNIKI:

Filet z piersi z kurczaka	1 sztuka (120 g)
Kapusta pekińska	1/6 sztuki (120 g)
Kasza gryczana	2/3 woreczka (60 g)
Por	1/2 sztuki (70 g)
Szpinak świeży	2 garście (50 g)
Ocet balsamiczny	1 i 1/2 łyżki (9 ml)
Sos sojowy	3 łyżeczki (15 ml)
Oliwa z oliwek	1 łyżka (10 ml)
Woda	1/2 szklanki (120 ml)
Czosnek	1 ząbek
Oregano suszone	1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/3 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Na dużej patelni na oliwie podsmażyć posiekany czosnek, dodać posiekanego pora, doprawić solą i pieprzem. Smażyć przez ok. 2 minuty, co chwilę mieszając. Przykryć i podgrzewać przez minutę, aż por zmięknie. Kurczaka pokroić w małą kosteczkę, doprawić solą, pieprzem oraz oregano. Zdjąć pokrywę z patelni, dołożyć kurczaka i dokładnie go obsmażyć. Wsypać suchą kaszę gryczaną, wymieszać składniki i smażyć przez ok. 1 - 2 minuty. Wlać gorącą wodę z sosem sojowym i octem balsamicznym, zagotować. Przykryć i gotować przez ok. 5 minut. Dodać drobno posiekaną kapustę pekińską, wymieszać, przykryć i gotować jeszcze przez ok. 3 min. Zdjąć pokrywę i smażyć przez ok. 3 min., co chwilę mieszając, odparowując nadmiar płynu. Na koniec dodać opłukany szpinak, wymieszać i podgrzewać, aż szpinak „zwiędnie”.



16:00 Przekąska (186 kcal)

Kanapka z szynką

SKŁADNIKI:

Chleb żytni razowy 1 kromka (54 g)
Szynka z indyka 2 plastry (30 g)
Sałata..... 1 liść (8 g)
Masło ekstra 1/2 plastra (5 g)

PRZYGOTOWANIE:

Chleb posmarować masłem, położyć liść sałaty i plaster szynki.

19:00 Kolacja (357 kcal)

Dietetyczna zapiekanka z kalafiora z mozzarellą

SKŁADNIKI:

Kalafior 1/2 sztuki (450 g)
Ser mozzarella..... 2/3 sztuki (70 g)
Pomidor 2 sztuki (200 g)
Bazylija świeża..... 1 garść (5 g)
Czosnek..... 1 ząbek
Pieprz czarny, mielony 1/3 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Kalafiora ugotować na parze lub w osolonej wodzie. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Do naczynia żaroodpornego włożyć różyczki kalafiora oraz pokrojone w kostkę pomidory. Oprószyć solą, pieprzem i posypać posiekany czosnkiem oraz bazylią. Na górę wyłożyć kawałki mozzarelli. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 15 minut, aż ser się rozpuści.

Poniedziałek

1600 kcal



Wtorek

1600 kcal



07:00 Śniadanie (276 kcal)

Omlet francuski z warzywami

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (100 g)
Masło extra	1 plaster (10 g)
Mleko 2% tł.....	1 łyżka (20 ml)
Papryka czerwona	1/2 sztuki (115 g)
Pomidor	1 sztuka (170 g)
Cebula	1/2 sztuki (50 g)
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Masło roztop na patelni. Jajka wbij do naczynia. Dodaj do nich mleko. Przypraw solą i pieprzem, a następnie ubij. Jajka powinny dwukrotnie zwiększyć swoją objętość, a całość musi mieć jednolicie złoty kolor. Wlej ubite jajka na patelnię. Nie mieszaj ich, pozwól im się ściąć. Poczekać do zarumienienia i przekręć na drugą stronę. Pod koniec smażenia na jedną połowę omletu połóż warzywa. Przykryj je drugą połową ciasta, używając drewnianej łopatkki. Chwilę podgrzewaj.

10:00 II Śniadanie (249 kcal)

Jogurt truskawkowy z otrębami

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny 2% tł.....	10 łyżek (200 g)
Truskawki	1 szklanka (150 g)
Otręby pszenne	1/4 szklanki (8 g)
Pestki słonecznika	1 łyżka (10 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Jogurt naturalny zblendować z truskawkami. Dodać otręby pszenne oraz pestki słonecznika.

13:00 Obiad (484 kcal)

Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem

SKŁADNIKI:

Mięso mielone z piersi indyka	(100 g)
Koncentrat pomidorowy 30% ...	1 łyżeczka (5 g)
Papryka czerwona	1 sztuka (240g)
Pomidor	1 sztuka (180g)
Cebula	1/2 sztuki (55g)
Cukinia	1/2 sztuki (120g)
Oliwa z oliwek	1/2 łyżki (5ml)
Ryż brązowy	1/4 szklanki
Majeranek	1/3 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

W garnku rozgrzej oliwę i podsmaż na niej mięso oraz posiekaną cebulę. Paprykę i cukinię pokrój w kostkę i dodaj do mięsa. Przypraw ulubionymi ziołami i solą. Pomidor sparz, obierz i pokrój w kostkę. Następnie dodaj go razem z koncentratem do pozostałych składników. Wlej odrobinę wody, duś jeszcze kilka minut. Podawaj z ugotowanym ryżem.

16:00 Przekąska (240 kcal)

Kanapki z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

SKŁADNIKI:

Ser twarogowy chudy	2 plastry (45 g)
Szczypiorek	1 sztuka (20 g)
Rzodkiewka	2 sztuki (30 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (54 g)
Jogurt naturalny 1,5% tł.	2 łyżki (37 g)
Masło ekstra	1/2 plastra (5 g)

Wtorek

1600 kcal



Wtorek

1600 kcal



Bazylija suszona..... 1 łyżeczka
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Ser rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem. Rzodkiewkę drobno pokrój, szczypiorek posiekaj i dodaj do twarożku. Przypraw pieprzem i bazylią. Pieczywo posmaruj masłem i przygotowanym twarożkiem.

19:00 Kolacja (332 kcal)

Grecka zapiekanka z fetą bez mięsa

SKŁADNIKI:

Bakłażan 1/3 sztuki (84 g)
Cebula 1/3 sztuki (34 g)
Cukinia 2/3 sztuki (167 g)
Ser typu „feta” 1/4 kostki (50 g)
Ziemniak 1 sztuka (87 g)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Pomidor 1 sztuka (160 g)
Czosnek 1 ząbek
Oregano suszone 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/3 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Formę żaroodporną posmarować oliwą. Warzywa układać kolejno warstwami według wskazówek poniżej, przyprawiając każdą warstwę czosnkiem, oregano, solą, pieprzem i skrapiając oliwą. Na samym dnie ułożyć obrane i pokrojone na plasterki ziemniaki. Następnie połowę cukinii pokrojonej na plasterki. Dodać pokrojone na plasterki: bakłażana, pozostałą część cukinii, cebulę i resztę czosnku. Na koniec położyć plastry pomidora i ponownie doprawić solą, pieprzem, oregano oraz oliwą. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec przez 1,5 godziny. Po upieczeniu dodać ser feta.

07:00 Śniadanie (304 kcal)

Kanapka z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym

SKŁADNIKI:

Chleb żytni razowy 2 kromki (77 g)
Jajo kurze 1 sztuka (56 g)
Ogórek kiszony 2 sztuki (120 g)
Szynka z indyka 3 plastry (45 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Na pieczywie ułożyć plaster szynki oraz ugotowane na twardo jajko. Całość udekorować ogórkiem pokrojonym w słupki.

10:00 II Śniadanie (257 kcal)

Kanapka z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem, gruszka

SKŁADNIKI:

Chleb żytni razowy 1 kromka (40 g)
Rzodkiewka 2 sztuki (30 g)
Ser twarogowy chudy 1 plaster (20 g)
Szczypiorek 1 sztuka (20 g)
Jogurt naturalny 2% tł. 1 i 1/4 łyżki (25 g)
Masło ekstra 1 plaster (10 g)
Gruszka 1/2 sztuki (70 g)
Bazyliia świeża 1/3 garści
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Ser rozgnieć widelcem i wymieszać z jogurtem. Rzodkiewkę drobno pokrój, szczypiorek posiekaj i dodaj do twarożku. Przypraw pieprzem i bazylią. Pieczywo posmaruj masłem i twarogiem. Do posiłku zjedz połowę gruszki.

Środa

1600 kcal



Środa

1600 kcal



13:00 Obiad (562 kcal)

Indyk w warzywach

SKŁADNIKI:

Pierś z indyka (bez skóry).....	1 sztuka (120 g)
Brokuł	1/3 sztuki (150 g)
Bulion warzywny	3/4 szklanki (220 ml)
Fasolka szparagowa zielona ..	2/3 szklanki (150 g)
Kapusta włoska.....	1/8 sztuki (100 g)
Marchew.....	1 sztuka (50 g)
Oliwa z oliwek.....	1 łyżka (10 ml)
Natka pietruszki	2 łyżeczki (10 g)
Por	1/4 sztuki (40 g)
Cebula dymka	1 sztuka (20 g)
Kasza jęczmienna pęczak ...	1/2 woreczka (50 g)
Czosnek	1/3 ząbka
Majeranek	1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Tymianek	1/3 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Filet z indyka ugotować w bulionie warzywnym z pokrojonymi warzywami: cebulą dymką, marchewką, porem, fasolką szparagową i czosnkiem. Doprawić tymiankiem, majerankiem, solą i pieprzem. Całość doprowadzić do wrzenia, następnie gotować przez godzinę na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Dodać pozostałe warzywa i gotować na małym ogniu jeszcze 6-8 min. Podać z kaszą jęczmienną pęczak.

16:00 Przekąska (253 kcal)

Placuszki bananowe

SKŁADNIKI:

Banan	1/2 sztuki (60g)
Jaja kurze	1/2 sztuki (25g)

Płatki owsiane..... 1/7 szklanki (15g)
Orzechy włoskie1/6 garści (5g)
Olej kokosowy.....1/2 łyżki (5ml)
Syrup klonowy 2/3 łyżeczki (3ml)
Sól biała 1/3 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane zblendować z bananem, połową jajka i solą. Na nieprzywierającej patelni smażyć placuszki z obu stron na odrobinie oleju. Podawać z syropem klonowym i orzechami.

19:00 Kolacja (322 kcal)

Salatka grecka z prażonym słonecznikiem

SKŁADNIKI:

Salata..... 20 liści (100 g)
Cebula czerwona 1/4 sztuki (25 g)
Ogórek 1/2 sztuki (90 g)
Oliwki czarne bez pestek 5 sztuk (15 g)
Pomidor 1 sztuka (170 g)
Oliwa z oliwek..... 1 łyżka (10 ml)
Ser typu „feta” 1/4 kostki (50 g)
Pestki słonecznika 1/2 łyżki (5 g)
Majeranek 1/3 łyżeczki
Oregano suszone 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Ogórek i pomidor pokroić w kostkę, cebulę czerwoną w piórka, oliwki przekroić na pół. Warzywa połączyć z sałatą, przyprawić pieprzem, majerankiem i oregano. Dodać kostki sera feta i delikatnie wymieszać. Salatkę posypać uprażonymi na suchej patelni pestkami słonecznika, całość połączyć oliwą z oliwek.

Środa

1600 kcal



Czwartek

1600 kcal

07:00 Śniadanie (341 kcal)

Tosty fit, sałatka

 **PRZEPIS:** Tosty Fit

SKŁADNIKI:

Tost pszenny pełnoziarnisty 2 kromki (54 g)
Szynka z indyka 1 plaster (15 g)
Jogurt naturalny 2% tł. 2 łyżki (40 g)
Ketchup 1/2 łyżeczki (5 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (120 g)
Rukola 1 garść (20 g)
Ser edamski 1/2 plastra (15 g)
Pieczarka 1 sztuka (20 g)
Pomidor 1/4 sztuki (40 g)
Czosnek 1 ząbek
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Pokrój pomidora, paprykę na cienkie paski. Ułóż je razem z szynką, serem i pieczarkami na kromkach. Włóż do tosterka i upiecz. Po upieczeniu delikatnie otwórz kanapkę i włóż do środka rukolę. Zjedz z sosem jogurtowym przygotowanym z 2 łyżek jogurtu naturalnego, ząbka wyciśniętego czosnku, soli, pieprzu i małej łyżeczki keczupu. Sos smakuje najlepiej po odstawieniu na około 10 minut, więc przygotuj go odrobinę wcześniej.

 **PRZEPIS:** Sałatka

SKŁADNIKI:

Sałata 2 liście (13 g)
Świeża bazyli 2 garście (50 g)
Cebula czerwona 1/4 sztuki (26 g)
Czosnek 1/5 ząbka (1 g)

Ogórek kiszony 1 sztuka (45 g)
Oliwki zielone bez pestek 4 sztuki (11 g)
Oliwa z oliwek. 1/3 łyżki (3 ml)
Pieprz czarny, mielony 1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa umyj, pokrój wedle uznania. Czosnek drobno posiekaj. Przypraw pieprzem i czosnkiem oraz polej oliwą.

10:00 II Śniadanie (276 kcal)

Salatka z kaszą gryczaną, burakami, serem kozim i orzechami

SKŁADNIKI:

Kasza gryczana 1/4 woreczka (25 g)
Buraki 1/2 sztuki (55 g)
Ser kozi, twardy 1/2 plastra (13 g)
Szcypiorek 1/7 sztuki (3 g)
Oliwa z oliwek. 1 łyżka (10 ml)
Bulion rosółowy 1/3 szklanki (75 ml)
Miód. 2/3 łyżeczki (3 g)
Czosnek. 1 ząbek
Koperek świeży. 1/2 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Ugotowanego buraka obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać bulion, dorzucić rozgnieciony ząbek czosnku i gotować do wrzenia. Kaszę optukać i dodać do bulionu. Gotować pod przykryciem, aż kasza wchłonie bulion i zmięknie. Rozpuścić miód i wymieszać z oliwą, przyprawić solą i pieprzem. Posiekać szczypiorek i koperek. Do kaszy dodać pokrojonego buraka i sos, wymieszać. Danie posypać pokruszonym serem, szczypiorkiem i koperkiem.

Czwartek

1600 kcal




Czwartek

1600 kcal

13:00 Obiad (421 kcal)

Pierś kurczaka w pikantnej marynacie, surówka z białej kapusty

 **PRZEPIS:** Pierś z kurczaka w marynacie

SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka (bez skóry).....	1/2 sztuki (100 g)
Jabłko	1/2 sztuki (90 g)
Jogurt naturalny 1,5 % tł.....	2 łyżki (40 g)
Kapusta biała.....	1/8 sztuki (100 g)
Marchew.....	1 sztuka (30 g)
Ryż brązowy	1/5 szklanki (40 g)
Sos sojowy.....	1/3 łyżeczki (2 ml)
Musztarda	1/3 łyżeczki (3 g)
Ocet balsamiczny.....	1/2 łyżki (3 ml)
Oliwa z oliwek.....	1/2 łyżki (5 ml)
Koperek świeży.....	1 łyżeczka (4 g)
Czosnek.....	1 ząbek
Papryka chili w proszku	1/8 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/8 łyżeczki
Rozmaryn.....	1/3 łyżeczki
Tymianek	1/3 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Czosnek obrać, posiekać i wymieszać z oliwą z oliwek, musztardą, sosem sojowym, octem balsamicznym oraz rozmarynem, tymiankiem, ostrą papryką i solą. Kurczaka natrzeć marynatą, przykryć folią spożywczą i odstawić do lodówki na 2 godz. Kurczaka zawinąć w folię aluminiową i piec przez 30 min. w piekarniku w 200°C. Pierś kurczaka podawać pokrojoną w plastry z ugotowanym brązowym ryżem i surówką. Surówka: drobno poszatkować białą kapustę, a marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce. Warzywa wymieszać z jogurtem naturalnym i oliwą z oliwek, doprawić pieprzem i posypać koperkiem.

16:00 Przekąska (268 kcal)

Kanapka z jajkiem

SKŁADNIKI:

Jajko.....	1 sztuka (51 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (58 g)
Masło ekstra.....	1/2 plastra (5 g)
Ogórek kiszony	2 sztuki (90 g)
Pomidor	1/2 sztuki (90 g)

PRZYGOTOWANIE:

Chleb posmaruj masłem. Jajko ugotuj na twardo, pokrój w plasterki i połóż na chlebie. Pomidora z ogórkiem pokrój. Podawaj z przygotowanymi kanapkami.

19:00 Kolacja (324 kcal)

Sałatka z burakiem

SKŁADNIKI:

Buraki	1 sztuka (100 g)
Granat	1/4 sztuki (25 g)
Ser pleśniowy lazur błękitny.....	1/4 sztuki (25 g)
Szpinak świeży	2 garście (50 g)
Oliwa z oliwek.....	1 łyżka (10 ml)
Orzechy brazylijskie.....	1/5 garści (10 g)
Sok z cytryny	1/2 łyżki (3 ml)
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzać do 220°C. Buraka umyć, owinąć folią i piec przez 30-45 min. Po upieczeniu obrać i pokroić na cienkie plasterki. Szpinak umyć, ułożyć na nim plasterki buraka, posypać granatem, pokruszonym serem i pokrojonymi orzechami. Podać z winogrem (wymieszać łyżkę oliwy, soku z cytryny, doprawić solą i pieprzem).

Czwartek

1600 kcal



Piątek

1600 kcal



07:00 Śniadanie (377 kcal)

Jajecznica

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (102 g)
Pomidor	1/2 sztuki (90 g)
Masło ekstra.....	1/2 plastra (5 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (78 g)
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

☞ PRZYGOTOWANIE:

Rozpuść masło na patelni, wbij jajka, dodaj sól, pieprz i mieszaj. Czas smażenia wedle uznania, ok. 3-5 minut. Jajecznice zjedz z połową pomidora

10:00 II Śniadanie (257 kcal)

Kanapki z jajkiem, surówka z ogórka kiszzonego i pomidora

SKŁADNIKI:


Jajo kurze	1 sztuka (51 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (58 g)
Masło ekstra.....	1/2 plastra (5 g)
Ogórek kiszony.....	1 i 1/2 sztuki (90 g)
Pomidor	1/6 sztuki (30 g)
Pieprz czarny, mielony	1/6 łyżeczki

☞ PRZYGOTOWANIE:

Chleb posmaruj masłem. Jajko ugotuj na twardo, pokrój w plasterki i połóż na chlebie. Pomidora z ogórkiem pokrój i wymieszaj z pieprzem. Podawaj z przygotowanymi kanapkami.

13:00 Obiad (487 kcal)

Dietetyczne kotlety a'la schabowe, surówka z porów, pomidorów i papryki


 **PRZEPIS:** Dietetyczne kotlety a'la schabowe

SKŁADNIKI:

Piersz z kurczaka (bez skóry) 1 sztuka (120 g)
Maślanka 1 łyżka (15 ml)
Mąka pszenna biała 1/2 łyżki (7 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)
Otręby żytnie 1 i 1/4 łyżki (10 g)
Ziemniak 1 sztuka (90 g)
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Nagrzej piekarnik do 200°C. Kurczaka podziel i rozbij tłuczkiem. Płatki dokładnie rozkrusz w młoteczce i wymieszaj z mąką. Maślankę wymieszaj z przyprawami na głębokim talerzu. Zamocz kotleta w maślance, a następnie w płatkach. Skrop kotlety połową oliwy i piecz 20 minut, następnie obróć, ponownie skrop oliwą i piecz kolejne 20 minut. Podawaj z ugotowanym ziemniakiem.

 **PRZEPIS:** Surówka z porów, pomidorów i papryki

SKŁADNIKI:

Por 2/3 sztuki (80 g)
Pomidor 1 sztuka (160 g)
Papryka czerwona 1/3 sztuki (100 g)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Paprykę i pora posiekaj. Pomidora pokrój w plasterki. Wszystkie warzywa wymieszaj ze sobą i dodaj oliwę. Przypraw solą i pieprzem.

Piątek

1600 kcal



Piątek

1600 kcal



16:00 Przekąska (201 kcal)

Serek wiejski z orzechami

SKŁADNIKI:

Serek twarogowy ziarnisty 1/2 op. (100 g)
Orzechy laskowe 1/2 garści (15 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Posiekaj orzechy. Dodaj do serka i dokładnie wymieszaj.

19:00 Kolacja (323 kcal)

Cukinia z pomidorami i mozzarellą

SKŁADNIKI:

Cukinia 1 sztuka (250 g)
Pomidor 1 sztuka (170 g)
Ser mozzarella 1/2 sztuki (60 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)
Sól biała 1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Cukinię umyć, pokroić w plastry, oprószyć solą i odstawić na 15 minut. Po tym czasie - opłukać i ułożyć na polanej oliwą folii aluminiowej. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 20 minut. Pomidory i mozzarellę pokroić na plastry. Na folii układać piramidki z cukinii, pomidora i sera. Zapiekać w 180 stopniach przez 10 minut, aż ser się rozpuści.



07:00 Śniadanie (367 kcal)

Jajecznica z cebulą i pomidorem

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (100 g)
Cebula	1/4 sztuki (25 g)
Szcypiorek	1/2 sztuki (10 g)
Masło ekstra	1/2 plastra (5 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (70 g)
Pomidor	1/2 sztuki (85 g)
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Sól biała	1/8 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli. Pomidora pokroić i dodać do cebuli. Chwilę poddusić. Następnie wbić jajka i doprawić solą i pieprzem, wszystko razem wymieszać. Na koniec posypać jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem. Jajecznica najlepiej smakuje podana z chlebem żytnim razowym.

10:00 II Śniadanie (219 kcal)

Kanapka z serkiem, szynką i ogórkiem, jabłko

SKŁADNIKI:

Bułka grahamka	1/2 sztuki (40 g)
Polędwica sopocka	2 plastry (30 g)
Ogórek	1/3 sztuki (80 g)
Serek twarogowy ziarnisty	1/8 op. (20 g)
Jabłko	1/2 sztuki (90 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Pieczywo posmaruj serkiem. Na wierzch ułóż szynkę oraz pokrojonego w plasterki ogórka. Do posiłku zjedz połowę jabłka.

Sobota

1600 kcal





Sobota

1600 kcal

13:00 Obiad (536 kcal)

Polędwiczki wieprzowe po włosku, mizeria

 **PRZEPIS:** Polędwiczki wieprzowe po włosku

SKŁADNIKI:

Polędwica wieprzowa... 3 plastry gr. 2cm (125 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (120 g)
Papryka zielona 1/2 sztuki (70 g)
Cebula 1/4 sztuki (25 g)
Oliwki czarne bez pestek 5 sztuk (15 g)
Ryż brązowy 1/4 szklanki (50 g)
Ocet balsamiczny 1 łyżka (6 ml)
Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)
Oregano 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Polędwiczki kroimy na kawałki o 2cm grubości, przyprawiamy solą i pieprzem, odkładamy na bok. Oczyszczoną z pestek paprykę kroimy na cienkie paski. Na patelni podgrzewamy oliwę i wkładamy kawałki mięsa. Smażymy po 2-3 minuty z każdej strony, po czym przekładamy na talerz. Na patelnię dodajemy pokrojoną w cienkie plasterki cebulę, smażymy kilka minut, po czym dodajemy paprykę i smażymy jeszcze ok. 10 minut często mieszając. Gdy papryka już zmięknie, dodajemy usmażone wcześniej mięso, oregano oraz ocet. Patelnię przykrywamy i dusimy wszystko pod przykryciem ok. 10 minut. Na koniec smażenia dodajemy na patelnię oliwki, mieszamy i podajemy. Przy smażeniu tak delikatnego mięsa, jakim są polędwiczki wieprzowe, należy dobrze pilnować czasu - zbyt długie smażenie sprawia, że mięso staje się twarde i suche.

 **PRZEPIS:** Mizeria

SKŁADNIKI:

Ogórek 1 sztuka (134 g)
Jogurt naturalny 2% tł..... 1 i 1/2 łyżki (27 g)
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Ogórki umyj, obierz ze skórki i pokrój w cieniutkie plasterki. Dodaj do nich jogurt, sól i pieprz. Wymieszaj.

16:00 Przekąska (200 kcal)

Kanapka z serem, szynką i ogórkiem, truskawki

SKŁADNIKI:

Bułka grahamka 1/2 sztuki (40 g)
Polędwica sopocka 2 plastry (30 g)
Ogórek 1/3 sztuki (80 g)
Serek ziarnisty..... 2 łyżeczki (20 g)
Truskawki 1/2 szklanki (80 g)

 **PRZYGOTOWANIE:**

Pieczywo posmaruj serem. Na wierzch ułóż szynkę oraz pokrojonego w plasterki ogórka. Do posiłku zjedz pół szklanki truskawek.



Sobota

1600 kcal



Sobota

1600 kcal



19:00 Kolacja (351 kcal)

Kanapki z kurczakiem i warzywami

SKŁADNIKI:

Chleb żytni razowy	2 kromki (78 g)
Pierś kurczaka (bez skóry)	1/2 sztuki (90 g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (90 g)
Sałata	2 liście (15 g)
Maśło ekstra	1/2 plastra (5 g)
Kminek	1/3 łyżeczki
Majeranek	1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Mięso natrzyj olejem z przyprawami. Podsmaż na patelni grillowej lub teflonowej, a następnie pokrój w drobne kawałki. Pieczywo posmaruj maśłem. Na wierzch ułóż sałatę, pokrojoną paprykę i kurczaka.



07:00 Śniadanie (377 kcal)

Placuszki z pestkami dyni i serem

SKŁADNIKI:

Twaróg chudy	2 plastry (60 g)
Jajo kurze	1 sztuka (50 g)
Płatki owsiane	1 łyżka (20 g)
Pestki dyni	2 garście (30 g)
Proszek do pieczenia	1/4 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzać do 170°C. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Twaróg, jajko, pestki dyni, płatki owsiane, szczyptę proszku do pieczenia oraz odrobinę soli dokładnie wymieszać w misce. Z ciasta ułożyć na blaszce 2 placuszki, a następnie piec je w piekarniku przez 20 minut. Spożywać po przestudzeniu.

10:00 II Śniadanie (263 kcal)

Kanapki z pastą z serka i awokado, nektarynka

SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Chleb żytni razowy	1 kromka (40 g)
Serek naturalny śmietankowy	1 łyżka (25 g)
Awokado	1/5 sztuki (30 g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45 g)
Nektarynka	1 sztuka (100 g)
Bazylija świeża	1/3 garści
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Wydrąż miąższ z awokado i go rozgnieć. Dodaj serek i przypraw solą i pieprzem. Do pasty dodaj pokrojoną rzodkiewkę. Pieczywo posmaruj pastą i posyp bazylią. Do posiłku zjedz jedną nektarynkę.

Niedziela

1600 kcal




Niedziela

1600 kcal

13:00 Obiad (519 kcal)

Ryba po włosku z ryżem, surówka z porów, pomidorów i papryki


 **PRZEPIS:** Ryba po włosku z ryżem

SKŁADNIKI:

Dorsz świeży, filet.	1 sztuka (100 g)
Brokuł	1/5 sztuki (100 g)
Ryż brązowy	1/7 szklanki (25 g)
Ser mozzarella.	1/5 sztuki (25 g)
Chleb żytni razowy	1/2 kromki (18 g)
Oliwa z oliwek.	1 łyżka (10 ml)
Pomidor	1 sztuka (170 g)
Sok z cytryny	1 i 1/2 łyżki (9 ml)
Czosnek.	1 ząbek
Bazylija świeża	1/3 gałki
Oregano	1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Tymianek	1/3 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Brokuła gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie. Żaroodporne naczynie polewamy oliwą. Układamy filety z ryby, doprawiamy sokiem z cytryny, solą, pieprzem, tymiankiem i natką pietruszki. Nagrzewamy piekarnik do temp. 170°C. Pomidory kroimy w ćwiartki. Do naczynia żaroodpornego z rybą wkładamy brokuła, pomidory i posypujemy kawałkami mozzarelli. Warzywa doprawiamy solą, pieprzem, bazylią, oregano i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Wstawiamy wszystko do piekarnika i zapiekamy ok.30 min. Danie podajemy z ugotowanym na sytko ryżem.

 **PRZEPIS:** Surówka z porów, pomidorów i papryki

SKŁADNIKI:

Por 1/3 sztuki (55 g)
Papryka czerwona 1/5 sztuki (50 g)
Pomidor 1/2 sztuki (80 g)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Paprykę i pora posiekaj. Pomidora pokrój w plasterki. Wszystkie warzywa wymieszaj ze sobą i dodaj oliwę. Przypraw solą i pieprzem.

16:00 Przekąska (213 kcal)

Kanapka z pastą z serka i awokado

SKŁADNIKI:

Chleb żytni razowy 1 kromka (40 g)
Pasta z awokado 1 porcja

 **PRZYGOTOWANIE:**

Z podanych składników zrób kanapkę.



Niedziela

1600 kcal



Według przepisu z II śniadania



Niedziela

1600 kcal



19:00 Kolacja (321 kcal)

Kanapki z twarogiem z rzodkiewką

SKŁADNIKI:

Chleb żytni razowy	2 kromki (78 g)
Ser twarogowy chudy.....	2 plastry (60 g)
Szczypiorek	1 sztuka (20 g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45 g)
Jogurt naturalny 2% tł.	2 łyżki (50 g)
Masło ekstra.....	1/2 plastra (5 g)
Bazylia świeża	1/3 garści
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Ser rozgnieć widelcem i wymieszaj z jogurtem. Rzodkiewkę drobno pokrój, szczypiorek posiekaj i dodaj do twarogu. Przypraw pieprzem i bazylią. Pieczywo posmaruj masłem i twarogiem.



Twój tygodniowy jadłospis

1600 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00 Śniadanie						
Placki owsiane z gruszką i morelą	Omlet francuski z warzywami	Kanapka z szynką, jajkiem i ogórkiem kiszonym	Tosty fit, sałatka	Jajecznicza	Jajecznicza z cebulą i pomidorem	Placuszki z pestkami dyni i serem
10:00 Drugie śniadanie						
Serek wiejski z pomidorkami, borówki amerykańskie	Jogurt truskawkowy z otrębami	Kanapka z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem, gruszka	Sałatka z kaszą gryczaną, burakami, serem kozim i orzechami	Kanapki z jajkiem, surówka z ogórka kiszzonego i pomidora	Kanapka z serkiem, szynką i ogórkiem, jabłko	Kanapka z pastą z serka i awokado, nektarynka
13:00 Obiad						
Kaszotto z kaszy gryczanej ze szpinakiem i kurczakiem	Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem	Indyk w warzywach	Pierś kurczaka w pikantnej marynacie, surówka z białej kapusty	Dietetyczne kotlety a'la schabowe, surówka z porów, pomidorów i papryki	Połędwiczki wieprzowe po włosku, mizeria	Ryba po włosku z ryżem, surówka z porów, pomidorów i papryki
16:00 Przekąska						
Kanapka z szynką	Kanapki z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem	Placuszki bananowe	Kanapka z jajkiem	Serek wiejski z orzechami	Kanapka z serkiem, szynką i ogórkiem, truskawki	Kanapka z pastą z serka i awokado
19:00 Kolacja						
Dietetyczna zapiekanka z kalafiora z mozzarellą	Grecka zapiekanka z fetą bez mięsa	Sałatka grecka z prażonym słonecznikiem	Sałatka z burakiem	Cukinia z pomidorami i mozzarellą	Kanapki z kurczakiem i warzywami	Kanapki z twarogiem i rzodkiewką

Oderwij i przyczep na lodówkę



Twoja lista zakupów

1600 kcal

Produkty zbożowe			
<input type="checkbox"/> Bułki grahamki	80 g	<input type="checkbox"/> Pieczarki	20 g
<input type="checkbox"/> Chleb żytni razowy	743 g	<input type="checkbox"/> Oliwki zielone, bez pestek	11 g
<input type="checkbox"/> Kasza gryczana	85 g	<input type="checkbox"/> Papryka czerwona	835 g
<input type="checkbox"/> Kasza jęczmienna, pęczak	50 g	<input type="checkbox"/> Papryka zielona	70 g
<input type="checkbox"/> Mąka pszenna biała	7 g	<input type="checkbox"/> Natka pietruszki	10 g
<input type="checkbox"/> Otręby pszenne	8 g	<input type="checkbox"/> Pomidor	1795 g
<input type="checkbox"/> Otręby żytnie	18 g	<input type="checkbox"/> Pomidor koktajlowy	100 g
<input type="checkbox"/> Płatki owsiane	50 g	<input type="checkbox"/> Por	245 g
<input type="checkbox"/> Ryż brązowy	160 g	<input type="checkbox"/> Rukola	20 g
<input type="checkbox"/> Tost pszenny	54 g	<input type="checkbox"/> Rzodkiewka	195 g
Warzywa		<input type="checkbox"/> Sałata	136 g
<input type="checkbox"/> Bakłażan	84 g	<input type="checkbox"/> Szczypiorek	73 g
<input type="checkbox"/> Brokuły	250 g	<input type="checkbox"/> Szpinak	100 g
<input type="checkbox"/> Burak	155 g	<input type="checkbox"/> Ziemniaki	177 g
<input type="checkbox"/> Cebula	189 g	Mleko i produkty mleczne	
<input type="checkbox"/> Cebula czerwona	51 g	<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny, 1,5% tł.	77 g
<input type="checkbox"/> Cebula dymka	20 g	<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny, 2% tł.	342 g
<input type="checkbox"/> Cukinia	537 g	<input type="checkbox"/> Maślanka	15 ml
<input type="checkbox"/> Czosnek	30 g	<input type="checkbox"/> Mleko 2% tł.	20 ml
<input type="checkbox"/> Fasolka szparagowa zielona	150 g	<input type="checkbox"/> Ser edamski tłusty	15 g
<input type="checkbox"/> Kalafor	450 g	<input type="checkbox"/> Serek wiejski	200 g
<input type="checkbox"/> Kapusta biała	100 g	<input type="checkbox"/> Ser kozi, twardy	13 g
<input type="checkbox"/> Kapusta pekińska	120 g	<input type="checkbox"/> Ser mozzarella	155 g
<input type="checkbox"/> Kapusta włoska	100 g	<input type="checkbox"/> Ser pleśniowy błękitny	25 g
<input type="checkbox"/> Koper ogrodowy	6 g	<input type="checkbox"/> Ser twarogowy chudy	245 g
<input type="checkbox"/> Marchew	80 g	<input type="checkbox"/> Ser twarogowy ziarnisty	140 g
<input type="checkbox"/> Ogórek	384 g	<input type="checkbox"/> Ser typu „Feta”	100 g
<input type="checkbox"/> Ogórek kiszony	345 g	<input type="checkbox"/> Serek śmietankowy nat.	50 g
<input type="checkbox"/> Oliwki czarne, bez pestek	30 g	Mięso i jaja	
		<input type="checkbox"/> Jaja kurze	586 g
		Napoje	
		<input type="checkbox"/> Pierś z kurczaka (bez skóry)	430 g
		<input type="checkbox"/> Pierś z indyka (bez skóry)	120 g
		<input type="checkbox"/> Polędwica sopočka	60 g
		<input type="checkbox"/> Szyunka z indyka	90 g
		<input type="checkbox"/> Polędwica wieprzowa	125 g
		Oleje i tłuszcze	
		<input type="checkbox"/> Masło ekstra	55 ml
		<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	118 ml
		<input type="checkbox"/> Olej kokosowy	5 ml
		Cukier i słodzone	
		<input type="checkbox"/> Syrop klonowy	7 ml
		Ryby i owoce morza	
		<input type="checkbox"/> Dorsz świeży, filet	100 g
		Owoce, orzechy i nasiona	
		<input type="checkbox"/> Awokado	60 g
		<input type="checkbox"/> Banan	60 g
		<input type="checkbox"/> Borówka amerykańska	50 g
		<input type="checkbox"/> Pestki dyni, łuskane	30 g
		<input type="checkbox"/> Granat	25 g
		<input type="checkbox"/> Gruszka	200 g
		<input type="checkbox"/> Jabłko	180 g
		<input type="checkbox"/> Morele	45 g
		<input type="checkbox"/> Nektarynka	100 g
		<input type="checkbox"/> Orzechy brazylijskie	10 g
		<input type="checkbox"/> Orzechy laskowe	15 g
		<input type="checkbox"/> Orzechy włoskie	5 g
		<input type="checkbox"/> Pestki słonecznika	15 g
		<input type="checkbox"/> Truskawki	230 g

Twoja lista zakupów

1600 kcal

Napoje		Notatki
<input type="checkbox"/> Woda	120ml	
Przyprawy		
<input type="checkbox"/> Bazyliia świeża	15 g
<input type="checkbox"/> Bazyliia suszona	1 g	
<input type="checkbox"/> Bulion warzywny	220ml
<input type="checkbox"/> Bulion rosółowy	75 ml
<input type="checkbox"/> Cynamon mielony	4 g	
<input type="checkbox"/> Ketchup	5 g
<input type="checkbox"/> Kminek	1 g	
<input type="checkbox"/> Koncentrat pom. 30%	10 g
<input type="checkbox"/> Majeranek suszony	4 g	
<input type="checkbox"/> Musztarda	3 g
<input type="checkbox"/> Ocet balsamiczny	18 ml	
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	5 g
<input type="checkbox"/> Papryka chili w proszku	1 g	
<input type="checkbox"/> Pieprz czarny, mielony	25 g
<input type="checkbox"/> Proszek do pieczenia	1 g	
<input type="checkbox"/> Rozmarn suszony	1 g
<input type="checkbox"/> Sól biała	26 g	
<input type="checkbox"/> Sos sojowy	17 ml
<input type="checkbox"/> Tymianek suszony	3 g	



