



Dzienne zapotrzebowanie

1800 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 ręku 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.

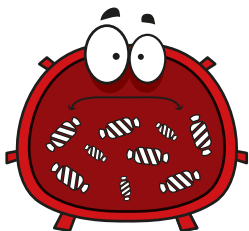
Zadanie 1

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

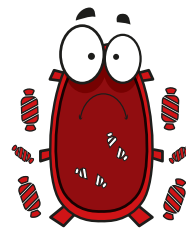
OD CZEGO ZALEŻY POZIOM GLIKEMII (CUKRU)?



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.

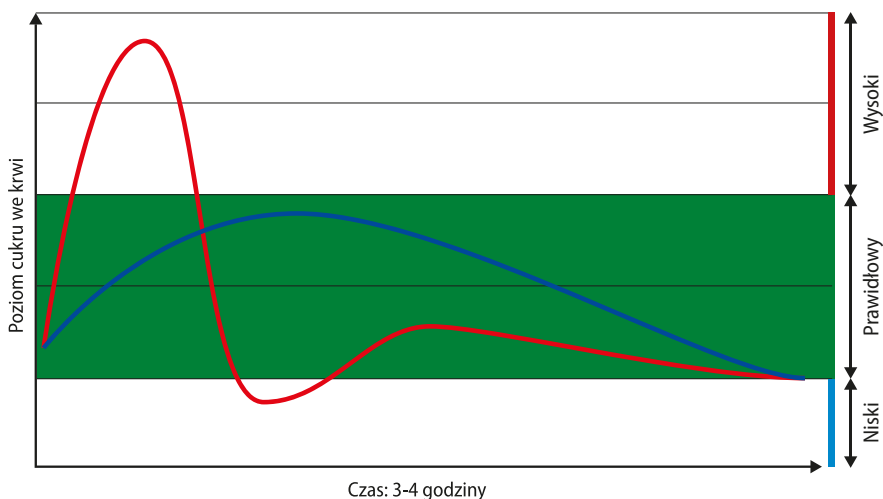
Zadanie 2

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				Ilość godzin snu:				
Godzina	Posiłek	Składniki lub opis	Data:	Ilość	kcal	Pobudka:	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?

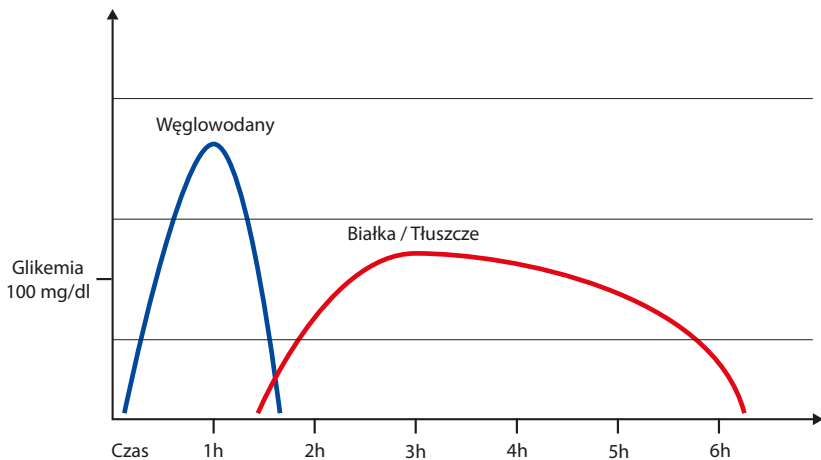
Węglowodany 1g = 4 kcal	Złożone: warzywa, ziemniaki, ryż, grube kasze, np.: kasza gryczana, pęczak, makarony, mąka i produkty mączne, rośliny strączkowe Proste: cukier, słodycze, ciastka, dżemy, owoce, soki owocowe, miód, produkty i/lub potrawy zawierające w swoim składzie cukier
Białka 1g = 4 kcal	Roślinne: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

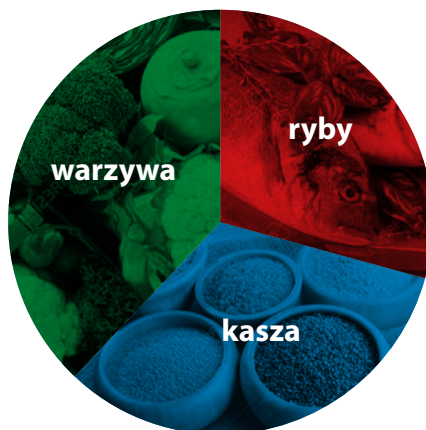
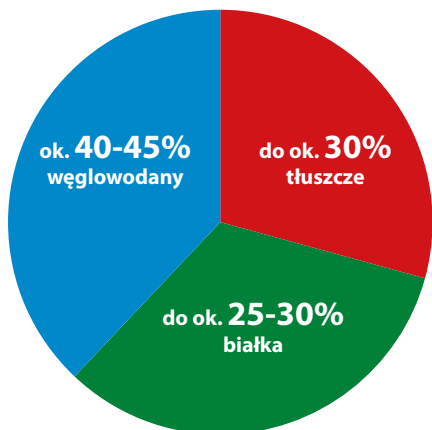


Rys. Tempo wzrostu glikemii po spożyciu różnych produktów spożywczych

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. Ograniczaj 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 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 1800 kcal



7:00 Śniadanie (397 kcal)

Jajecznicza z rukolą i pomidor

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (100 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (74 g)
Pomidor	1 sztuka (180 g)
Rukola	1 garść (20 g)
Olej rzepakowy	1/2 łyżki (5 ml)
Bazyliia, świeża	3 garści
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Sól himalajska	1/6 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Na patelni rozgrzej olej, wbij jajka i delikatnie wymieszaj. Dodaj sól i pieprz. Gdy jajka zaczną się ścinać, smaż jeszcze przez chwilę. Do gotowej jajeczniczy dodaj rukolę i listki bazylii. Całość wymieszaj i przełóż jajecznicę na talerz. Zjedz ją razem z pomidorem.

10:00 II Śniadanie (250 kcal)

Pasta twarogowa z chlebem żytnim i mandarynka

SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Chleb żytni razowy	2 kromki (58 g)
Ser twarogowy wiejski półtłusty	2 łyżki (40 g)
Jogurt naturalny 2% tł.	2 łyżki (40 g)
Ogórek	1/4 sztuki (50 g)
Rzodkiewka	2 sztuki (30 g)
Cebula dymka	1/4 sztuki (5 g)
Mandarynka	1 sztuka (60 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Ser zmiksować z jogurtem, dodać drobno pokrojone warzywa i wszystko wymieszać. Do posiłku zjedz mandarynkę.

Poniedziałek

1800 kcal




Przygotuj podwójną porcję pasty i zjedz połowę jako przekąskę

Poniedziałek

1800 kcal

13:00 Obiad (592 kcal)

Kasza gryczana z warzywami i surówka z marchewki z pestkami dyni

 **PRZEPIS:** Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem w curry

SKŁADNIKI:

Kasza gryczana 1/2 woreczka (50g)
Pierś kurczaka (bez skóry) 1/2 sztuki (100g)
Cebula czerwona 1/2 sztuki (50g)
Marchew 1 sztuka (40g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (115g)
Papryka zielona 1/2 sztuki (70g)
Por 1/4 sztuki (40g)
Olej rzepakowy 1 łyżka (10ml)
Woda 1/4 szklanki (60ml)
Czosnek 1 ząbek
Natka pietruszki 1/2 łyżeczki
Curry 1 łyżeczka
Cynamon mielony 1/4 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę wypłukać, następnie gotować ją pod przykryciem. Cebulę pokroić w drobną kostkę, pora natomiast w półksiężycy. Wrzucić je na patelnię z kilkoma kroplami oleju. Po chwili dodać posiekany czosnek, curry, cynamon, sól i pieprz. Dodać również pokrojoną w kostkę wielkości ok. 1,5 cm pierś z kurczaka i podsmażyć około 5 min. Następnie wrzucić pokrojoną w drobną kostkę marchew, zalać wodą i dusić pod przykryciem, aż marchew lekko zmięknie (nie powinna być zbyt rozgotowana). Dodać drobno pokrojone papryki i ugotowaną kaszę, dusić jeszcze ok. 2 min. Najlepiej, żeby warzywa pozostały lekko twarde. Posypać ulubionymi ziołami przed podaniem.

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

SKŁADNIKI:

Marchew. 2 sztuki (90 g)
Pestki dyni 1/3 garści (5 g)
Olej lniany 1/2 łyżki (5 ml)

 **PRZYGOTOWANIE:**

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

16:00 Przekąska (250 kcal)

Pasta twarogowa z chlebem żytnim i mandarynka

SKŁADNIKI:

Pasta twarogowa 1 porcja
Chleb żytni razowy 2 kromki (58 g)
Mandarynka 1 sztuka (60 g)

19:00 Kolacja (376 kcal)

Salatka z rukolą i fetą

SKŁADNIKI:

Rukola 3 garści (60 g)
Ser typu „feta” 1/4 kostki (50 g)
Pestki słonecznika 1 garść (10 g)
Kukurydza 1 łyżka (15 g)
Ogórek 1 sztuka (90 g)
Olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
Pomidor koktajlowy 10 sztuk (200 g)

 **PRZYGOTOWANIE:**

Pomidory koktajlowe i rukolę myjemy i osuszamy. Słonecznik prażymy 3 min. na suchej patelni. Ser kroimy w kostkę. Wsypujemy uprzednio rozdrobnione składniki do miski i mieszamy je z prażonym słonecznikiem. Na koniec polewamy łyżką oleju.

Poniedziałek

1800 kcal



Druga porcja posiłku
z II śniadania





Wtorek

1800 kcal

07:00 Śniadanie (416 kcal)

Omlot z porem, chleb żytni razowy i pomidor

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (100 g)
Szynka z kurczaka	1 plaster (15 g)
Mleko 2% tł.....	1/3 szklanki (70 ml)
Oliwa z oliwek.....	1/5 łyżki (2 ml)
Por	1/2 sztuki (70 g)
Ser typu „feta”	1/8 kostki (15 g)
Szpinak	1/2 garści (12 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (58 g)
Pomidor	1/2 sztuki (90 g)
Sól himalajska	1/6 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Białą i jasnozieloną część pora przekroić wzdłuż na połowę, a następnie pokroić w plasterki. Na patelnię wlać oliwę, wrzucić pory, doprawić solą i smażyć, mieszając przez ok. minutę. Następnie przykryć pokrywką i dusić na małym ogniu przez ok 2 min. Zdjąć pokrywę i smażyć mieszając jeszcze przez około 1-2 min.. Na koniec dodać szpinak i wymieszać. Do miski wbić jaja, dodać mleko, doprawić solą i pieprzem, a następnie roztrzepać widelcem. Dodać zeszlony por ze szpinakiem, pokruszony ser, pokrojoną w kosteczkę szynkę i wymieszać. Oliwę rozgrzać na patelni i wylać na nią masę - smażyć na umiarkowanym ogniu, aż omlot się zetnie i lekko zrumieni.



10:00 II Śniadanie (276 kcal)

Ser twarogowy wiejski z pomidorem i pestkami

SKŁADNIKI:

Serek twarogowy wiejski..... 5 łyżek (100 g)
Chleb żytni razowy2 kromki (58 g)
Pomidor 1/2 sztuki (90 g)
Pestki słonecznika 1/2 łyżki (5 g)

PRZYGOTOWANIE:

Serek wymieszaj z pokrojonym pomidorem oraz pestkami słonecznika. Zjedz z dwiema kromkami pieczywa.

13:00 Obiad (577 kcal)

Dorsz zapiekany w ziołach, surówka brokułowa

PRZEPIS: Dorsz zapiekany w ziołach

SKŁADNIKI:

Dorsz świeży, filet (bez skóry).... 1 sztuka (120 g)
Kasza jęczmienna pęczak ... 1/3 woreczka (40 g)
Oliwa z oliwek..... 1/2 łyżki (5 ml)
Sok z cytryny2 łyżki (12 ml)
Bazylija suszona..... 1 łyżeczka
Oregano suszone 1/3 łyżeczki
Tymianek suszony 1/3 łyżeczki
Sól himalajska..... 1/5 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Filet z dorsza przyprawić solą himalajską, zmielonym pieprzem, bazylią, tymiankiem i oregano, skropić sokiem z cytryny i wstawić do lodówki na kilka godzin. Następnie piec na folii aluminiowej lub w naczyniu żaroodpornym przez 20 min. w temperaturze do 180°C. Upieczoną w ziołach rybę podawać z ugotowaną kaszą pęczak i surówką brokułową wg przepisu poniżej.

Wtorek


1800 kcal



Wtorek

1800 kcal



 **PRZEPIS:** Surówka brokułowa z koperkiem

SKŁADNIKI:

Brokuł	1/2 sztuki (250 g)
Pomidor	1 sztuka (170 g)
Kalafior	1/4 sztuki (200 g)
Cebula	1/8 sztuki (20 g)
Koperek świeży	1 łyżeczka (4 g)
Oliwa z oliwek	1/3 łyżki (3 ml)
Sok z cytryny	1/2 łyżki (3 ml)

PRZYGOTOWANIE:

Brokuł oraz kalafior dzielimy na różyczki i gotujemy. Pomidora kroimy w ósemki, a cebulę w kostkę. Następnie oliwę mieszamy z sokiem z cytryny i koperkiem. Wszystkie składniki mieszamy.

16:00 Przekąska (198 kcal)

Kanapka z jajkiem i papryką

SKŁADNIKI:

Jajo kurze	1 sztuka (56 g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (40 g)
Ser twarogowy	1 łyżeczka (10 g)
Papryka czerwona	1/4 sztuki (60 g)
Rzodkiewka	1 sztuka (15 g)
Szcypiorek	1/2 sztuki (10 g)
Majeranek	1/3 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Jajko ugotuj wcześniej na twardo, posmaruj kromkę serkiem twarogowym, połóż na niej paprykę, rzodkiewkę i szczypiorek. Na koniec dodaj pokrojone w plastry jajko i zioła.

19:00 Kolacja (312 kcal)

Zapiekanka z kaszy jaglanej z curry i fasolką

SKŁADNIKI:

Kasza jaglana..... 1/3 woreczka (40 g)
Fasolka szparagowa mrożona 1/5 op. (100 g)
Oliwki czarne, bez pestek 8 sztuk (24 g)
Oliwa z oliwek..... 1 łyżka (10 ml)
Czosnek..... 1 ząbek
Curry w proszku 2/3 łyżeczki
Pieprz czarny mielony..... 1/4 łyżeczki
Tymianek świeży 1/3 sztuki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Fasolkę umyj i odetnij szypułki – możesz ją pokroić na kawałki lub zostawić w całości. Kaszę przepłucz zimną wodą, a następnie przelej wrzątkiem, aby pozbyć się goryczki. Ugotuj ją w osolonej wodzie do miękkości. W tym czasie w rondlu uduś fasolkę z dodatkiem małej ilości wody. Dodaj pokrojone oliwki, wodę z oliwek i listki tymianku oraz łyżkę curry, a także przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw pieprzem i ewentualnie solą (pamiętaj, że oliwki i woda z oliwek są mocno słone). Fasolkę duś około 10 min. Wymieszaj ją z kaszą jaglaną i przełóż do formy. Zapiekaj przez 15 minut w temperaturze 180 stopni.



Wtorek

1800 kcal



Środa

1800 kcal



07:00 Śniadanie (374 kcal)

Kanapka z szynką i surówką z pomidorów

SKŁADNIKI:

Szynka z indyka	3 plastry (40 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (78 g)
Szczypiorek	1/4 sztuki (5 g)
Cytryna	1/7 sztuki (10 g)
Maśło ekstra	1 plaster (10 g)
Oliwa z oliwek	1/2 łyżki (5 ml)
Pomidor	1 sztuka (170 g)
Majeranek suszony	1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Pomidora pokrój w plasterki, dodaj do niego posiekany szczypiorek, oliwę i ulubione zioła z pieprzem. Następnie skrop sokiem z cytryny i dokładnie wymieszaj. Chleb posmaruj masłem i połóż na nim szynkę. Podawaj z surówką.

10:00 II Śniadanie (283 kcal)

Kanapka z jajkiem i papryką, jabłko

SKŁADNIKI:

Jajo kurze	1 sztuka (56 g)
Chleb żytni	1 kromka (58 g)
Szczypiorek	1/2 sztuki (10 g)
Papryka czerwona	1/2 sztuki (115 g)
Rzodkiewka	1 sztuka (15 g)
Jabłko	1/2 sztuki (90 g)
Majeranek suszony	1/3 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Jajko ugotuj na twardo, pokrój w plastry, ułóż na pieczywie. Na wierzch połóż paprykę, rzodkiewkę, posyp szczypiorkiem. Do posiłku zjedz pół jabłka.

13:00 Obiad (553 kcal)

Kurczak curry z brązowym ryżem i surówką

 **PRZEPIS:** Kurczak curry z brązowym ryżem

SKŁADNIKI:

Pierś kurczaka (bez skóry) 1/2 sztuki (100 g)
Ryż brązowy 1/5 szklanki (35 g)
Cebula 1/2 sztuki (50 g)
Olej rzepakowy 1 łyżka (10 ml)
Papryka chili 1/2 sztuki (10 g)
Sos sojowy 1 łyżeczka (5 g)
Sok pomarańczowy 1 łyżka (10 ml)
Czosnek 2 ząbki
Curry w proszku 1 łyżeczka
Kolendra suszona 1 łyżeczka
Kurkuma mielona 1 łyżeczka
Kumin 1/5 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Ugotuj ryż na sposób sypki z dodatkiem przyprawy curry. W woku podgrzej olej rzepakowy i dodaj cebulę oraz czosnek wraz z kurkumą i kminem rzymskim. Dodaj kurczaka pokrojonego w cienkie paseczki oraz drobno posiekaną papryczkę chili. Dodaj sos sojowy i podsmażaj, aż kurczak będzie gotowy. Na koniec wlej sok z pomarańczy. Danie podawaj z ryżem posypanym kolendrą.

 **PRZEPIS:** Surówka z selera i jabłka

SKŁADNIKI:

Seler korzeniowy 1/2 sztuki (150 g)
Jabłko 1/2 sztuki (90 g)
Orzechy włoskie 1/3 garści (10 g)
Sok z cytryny 1 łyżka (6 ml)

Środa

1800 kcal



Środa

1800 kcal



PRZYGOTOWANIE:

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny i dodać orzechy.

16:00 Przekąska (270 kcal)

Zapiekany serek wiejski

SKŁADNIKI:

Jajo kurze (białko) 1 sztuka (35 ml)
Dżem brzoskwinowy niskosłodz. 1 łyż. (15 g)
Płatki owsiane 1 i 1/4 łyżki (25 g)
Serek wiejski 7 łyżek (140 g)

PRZYGOTOWANIE:

Białko jaja ubij na sztywno i delikatnie połącz z serkiem i płatkami. Następnie przełóż do żaroodpornego naczynia, a na górę wyłóż dżem. Piecz przez 30 minut w 180 stopniach.

19:00 Kolacja (372 kcal)

Pasta jajeczna z awokado, chleb żytni i sałatka

PRZEPIS: Pasta jajeczna z awokado


SKŁADNIKI:

Jajo kurze 1 sztuka (50 g)
Awokado 1/6 sztuki (25 g)
Chleb żytni razowy 1 kromka (54 g)
Oliwa z oliwek 1/3 łyżki (3 ml)
Sok z cytryny 1/3 łyżki (2 ml)
Czosnek 1/3 ząbka
Kolendra suszona 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Jajko ugotować na twardo. Obrać ze skorupki, posiekać w kosteczkę i włożyć do miseczki. Czo-

snek zetrzeć i posolić. Awokado obrać, pokroić w kosteczkę, a następnie skropić sokiem z cytryny i wymieszać razem z czosnkiem. Połączyć z jajkami i doprawić solą oraz pieprzem. Na koniec skropić oliwą i posypać kolendrą

 **PRZEPIS:** Sałatka z ogórka, oliwek i cebuli

SKŁADNIKI:

Sałata..... 5 liści (30 g)
Ogórek kiszony 1 sztuka (60 g)
Oliwki zielone bez pestek 5 sztuk (15 g)
Cebula czerwona 1/4 sztuki (30 g)
Oliwa z oliwek..... 1/2 łyżki (5 ml)
Czosnek..... 1 ząbek
Bazyliia świeża..... 2 garści
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Pokrój warzywa, drobno posiekaj czosnek, dodaj sałatę oraz oliwki. Na koniec dopraw pieprzem i polej oliwą.



Środa

1800 kcal




Czwartek

1800 kcal



07:00 Śniadanie (421 kcal)

Tosty pełnoziarniste z pieczarkami i mozzarellą, sałatka


 **PRZEPIS:** Tosty pełnoziarniste z pieczarkami i mozzarellą

SKŁADNIKI:

Chleb żytni razowy 2 kromki (70 g)
Ser mozzarella 1/5 sztuki (25 g)
Ogórek 1/3 sztuki (60 g)
Cebula dymka 1 sztuka (20 g)
Papryka czerwona 1/7 sztuki (30 g)
Pieczarki 2 sztuki (40 g)
Pomidor 1/5 sztuki (34 g)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Oregano suszone 1/3 łyżeczki
Papryka mielona 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Pieczyno skropić łyżką oliwy z oliwek. Pieczarki i ser mozzarella należy zetrzeć na tarce, a cebulkę pokroić w drobną kostkę. Następnie 1 łyżkę oliwy rozgrzać na patelni. Dodać cebulkę i pieczarki. Doprawić solą i pieprzem. Pieczarki wyłożyć na pieczywo. Posypać startą mozzarellą. Doprawić papryką i oregano. Tosty włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C na 8 minut. Po wyjęciu na wierzch ułożyć warzywa.

 **PRZEPIS:** Sałatka z ogórka, pomidora i cebuli

SKŁADNIKI:

Sałata 4 liście (25 g)
Pomidor 1 sztuka (160 g)
Ogórek kiszony 2 sztuki (90 g)

Oliwki zielone bez pestek 3 sztuki (9 g)
 Cebula czerwona 1/4 sztuki (25 g)
 Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
 Czosnek 1 ząbek
 Bazylia świeża 2 gałki
 Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Pokrój warzywa, drobno posiekaj czosnek, dodaj sałatę oraz oliwki. Na koniec dopraw pieprzem oraz polej oliwą.

10:00 II Śniadanie (277 kcal)

Sałatka z kaszy gryczanej, buraka i sera koziego

SKŁADNIKI:

Kasza gryczana 1/4 woreczka (25 g)
 Burak 1/2 sztuka (55 g)
 Ser kozi, twardy 1/2 plastra (12 g)
 Szczypiorek 1/7 sztuki (3 g)
 Bulion rosółowy 1/3 szklanki (80 ml)
 Miód pszczeli 1/8 łyżki (3 g)
 Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)
 Czosnek 1 ząbek
 Koperek 1/2 łyżeczki
 Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
 Sól biała 1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Ugotowanego buraka obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać bulion, dorzucić rozgnieciony ząbek czosnku i gotować do wrzenia. Kaszę opłukać i dodać do bulionu. Gotować ją pod przykryciem, aż 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

1800 kcal

Przygotuj podwójną porcję sałatki i zjedz połowę jako przekąskę



Czwartek

1800 kcal

13:00 Obiad (537 kcal)

Ryba w marchewce z ziemniakami i zupa krem pomidorowy z cukinią

 **PRZEPIS:** Ryba w marchewce z ziemniakami

SKŁADNIKI:

Dorsz filet - świeży lub mrożony . 1 i ½ szt. (150 g)
Cebula 1/2 sztuki (50 g)
Koncentrat pomidorowy 30% .. 1 łyżeczka (15 g)
Marchew 4 sztuki (180 g)
Ziemniaki 2 sztuki (180 g)
Czosnek 1 ząbek
Papryka chili w proszku 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1 łyżeczka
Sól biała 1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Pokrojoną cebulę, startą marchew i przeciśnięty przez praskę czosnek duś razem z rybą posypaną przyprawami (pieprzem, solą i chili). Pod koniec duszenia, gdy ryba będzie już gotowa, dodaj koncentrat. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

 **PRZEPIS:** Zupa krem pomidorowy z cukinią

SKŁADNIKI:

Bulion rosółowy 2/3 szklanki (150 ml)
Przecier pomidorowy 2/3 łyżki (10 g)
Cebula 1/4 sztuki (25 g)
Chleb żytni razowy 1 kromka (35 g)
Cukinia 1/2 sztuki (125 g)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Bazylija świeża 1/3 garści
Papryka chili w proszku 1/3 łyżeczki
Pieprz czarny mielony 1 łyżeczka
Sól biała 1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Cukinię umyć, obrać ze skórki i pokroić na mniejsze kawałki. W garnku rozgrzać oliwę, zeszklić drobno pokrojoną cebulę. Dodać pokrojoną cukinię, smażyć krótką chwilę. Wlać bulion warzywny, gotować ok. 10 min. do miękkości cukinii, zblendować. Dodać przecier pomidorowy, świeżą bazylię, ponownie zblendować na krem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ostrą papryką. Podawać z pieczywem.

16:00 Przekąska (277 kcal)

Salatka z kaszy gryczanej, buraka i sera koziego

19:00 Kolacja (317 kcal)

Salatka z rukoli i pieczonych batatów z jajkiem

Jajo kurze	1/2 sztuki (25 g)
Ciecierzycy surowa	2 łyżki (30 g)
Suszony pomidor	(10 g)
Rukola	1 garść (20 g)
Batata	1/5 sztuki (50 g)
Czosnek	1/5 ząbka (1 g)
Oliwa z oliwek	1/2 łyżki (5 ml)
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki
Rozmaryn suszony	1/3 łyżeczki
Tymianek suszony	1/3 łyżeczki
Sól himalajska	1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Ciecierzycę mocz przez 12 godz, następnie ugotuj w osolonej wodzie i odcedź. Batata pokrój na mniejsze kawałki, skrop oliwą i posyp: solą, pieprzem, rozmarynem, tymiankiem i dokładnie wymieszaj. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, pomiędzy bataty powkładaj kawałki czosnku. Piecz w temp. 180°C (ok. 40 min). Suszone pomidory pokrój w paski. Jajko ugotuj. Na półmisku ułóż umytą i osuszoną rukolę. Na niej ułóż resztę składników.

Czwartek

1800 kcal



Druga porcja posiłku
z II śniadania



Piątek

1800 kcal



Przygotuj podwójną porcję pasty i zjedz połowę jako przekąskę



07:00 Śniadanie (340 kcal)

Tosty fit

SKŁADNIKI:

Tost pszenny pełnoziarnisty	2 kromki (54 g)
Szynka z indyka	2 plastry (30 g)
Ser edamski tłusty	1 plaster (30 g)
Rukola	1 garść (20 g)
Jogurt naturalny 2% tł.	2 łyżki (40 g)
Ketchup	1/2 łyżeczki (5 g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100 g)
Pieczarka	1 sztuka (20 g)
Pomidor	1/2 sztuki (80 g)
Czosnek	1 ząbek
Pieprz czarny, mielony	1 łyżeczka
Sól biała	1/6 łyżeczki

☞ PRZYGOTOWANIE:

Przygotuj sos jogurtowy z 2 łyżek jogurtu greckiego, 1 ząbka wyciśniętego przez praskę czosnku, soli, pieprzu i małej łyżeczki keczupu. Następnie pokrój pomidora, paprykę, awokado, pieczarki, ser i szynkę na cienkie paski. Kolejno ułóż je na kromkach, włóż do tosterka i upiecz. Po upieczeniu delikatnie otwórz kanapkę i włóż do środka rukolę. Jedz z sosem jogurtowym przygotowanym wcześniej.

10:00 II Śniadanie (297 kcal)

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem

SKŁADNIKI:


Jajo kurze	1 sztuka (50 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (58 g)
Awokado	1/3 sztuki (50 g)
Liście szpinaku	1 garść (15 g)
Cytryna	1/7 sztuki (10 g)
Pieprz czarny mielony	1 łyżeczka

PRZYGOTOWANIE:

Wydrąż awokado i rozgnieć miąższ. Dodaj sok z cytryny, pieprz i wyciśnięty czosnek. Odstaw do lodówki. Ugotuj jajko na twardo. Chleb posmaruj pastą z awokado, dodaj kilka listków szpinaku i pokrojone jajko. Posyp kanapkę pieprzem.

13:00 Obiad (556 kcal)

Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi, podawana z kaszą jaglaną i surówką z marchewki

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

SKŁADNIKI:

Pierś z indyka (bez skóry) 1 i 1/2 sztuki (150 g)
Kasza jaglana 2/3 woreczka (70 g)
Cebula czerwona 1/4 sztuki (30 g)
Olej rzepakowy 1/2 łyżki (5 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 godziny. W tym czasie, kilka razy obróć mięso na drugą stronę. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej. Na rozgrzany olej włóż kawałek mięsa i podduś je ok. 2 minuty z każdej strony. Do garnka wlej sos z marynaty, dodaj cebulę i duś przez kilka minut, 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 ugotowaną kaszą jaglaną.

Piątek

1800 kcal



Piątek

1800 kcal

Druga porcja posiłku
z II śniadania



 **PRZEPIS:** Surówka z marchewki

SKŁADNIKI:

Jabłko 1/4 sztuki (50 g)
Marchew..... 1 sztuka (45 g)
Sok z cytryny 1/2 łyżki (3 ml)
Olej rzepakowy..... 1 łyżka (10 ml)

PRZYGOTOWANIE:

Marchew i jabłko obrać, następnie zetrzeć na tarce. Dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

16:00 Przekąska (297 kcal)

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem

19:00 Kolacja (341 kcal)

Salatka szopska z kurczakiem

SKŁADNIKI:


Pierś z kurczaka (bez skóry)..... 1/2 szt. (100 g)
Cebula 1/2 sztuki (50 g)
Ocet jabłkowy 1 łyżka (6 ml)
Ogórek 1 sztuka (160 g)
Oliwa z oliwek..... 1 łyżka (10 ml)
Papryka czerwona 1 sztuka (180 g)
Pomidor 1 sztuka (180 g)
Sałata lodowa 1/5 sztuki (80 g)
Woda 1/8 szklanki (5 ml)
Sól biała 1/8 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony 1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Pierś z kurczaka podsmażyć na patelni grillowej bez tłuszczu. Składniki pokroić w kostkę i wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem. Następnie połączyć wcześniej przygotowanym sosem (składniki: ocet jabłkowy, oliwa z oliwek, woda) i posypać natką pietruszki. Podawać po upływie 10 min od przygotowania.

07:00 Śniadanie (351 kcal)

Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem, sałatka

 **PRZEPIS:** Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem

SKŁADNIKI:

Chleb żytni.....2 kromki (53 g)
Ser mozzarella.....1/4 sztuki (30 g)
Pomidor1/2 sztuki (90 g)
Bazylija suszona.....1 łyżeczka
Oregano suszone.....1/3 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

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

 **PRZEPIS:** Sałatka

SKŁADNIKI:

Sałata.....2 liście (17 g)
Bazylija świeża.....2 garści (7 g)
Cebula czerwona.....1/3 sztuki (35 g)
Ogórek kiszony.....1 sztuka (60 g)
Oliwki zielone bez pestek.....5 sztuk (15 g)
Pomidor.....1 sztuka (113 g)
Oliwa z oliwek.....1/3 łyżki (3 ml)
Czosnek.....1/3 ząbka
Pieprz czarny, mielony.....1/8 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Pokrój warzywa, drobno posiekaj czosnek, dodaj sałatę oraz oliwki. Na koniec dopraw pieprzem oraz polej oliwą.

Sobota

1800 kcal



Sobota

1800 kcal



10:00 II Śniadanie (266 kcal)

Sałatka z makaronem

SKŁADNIKI:

Pierś kurczaka (bez skóry) 1/3 sztuki (60 g)
Makaron pełne ziarno świdy . . 1/3 szklanki (35 g)
Rukola 2 garści (40 g)
Pomidor koktajlowy 5 sztuk (100 g)
Sok z cytryny 1/2 łyżki (3 ml)
Oliwa z oliwek 1/2 łyżki (5 ml)
Majeranek suszony 1/3 łyżeczki
Oregano suszone 1/3 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Makaron ugotować al dente. Pierś z kurczaka pokroić na kawałki, przyprawić ulubionymi ziołami i poddusić. Do makaronu dodać pomidorki koktajlowe, rukolę, pierś z kurczaka, sok z cytryny oraz łyżkę oliwy. Całość wymieszać.

13:00 Obiad (499 kcal)

Kotlety mięsno-warzywne z ryżem i surówką z kapusty kiszzonej

🕒 **PRZEPIS:** Kotlety mięsno-warzywne z ryżem

SKŁADNIKI:

Indyk, mięso mielone 1/2 szklanki (100 g)
Jajko kurze 1 sztuka (25 g)
Burak 1/4 sztuki (25 g)
Marchew 1 sztuka (45 g)
Papryka czerwona 1/4 sztuki (60 g)
Pomidor 1/2 sztuki (80 g)
Por 1/5 sztuki (28 g)
Ryż brązowy 1/6 szklanki (30 g)
Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 ml)
Pieprz czarny, mielony 1 łyżeczka
Sól himalajska 1/5 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Marchew i buraki obierz i zetrzyj na tarce. Starte warzywa wymieszaj z mięsem mielonym. Przypraw pieprzem i solą. Warzywa z mięsem formuj w kotlety i usmaż na patelni grillowej na niewielkiej ilości tłuszczu. Podawaj z ryżem i surówką.

🍲 PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej**SKŁADNIKI:**

Kapusta kiszona 1/2 szklanki (50 g)
Marchew..... 1 sztuka (40 g)
Jabłko 1/4 sztuki (50 g)
Oliwa z oliwek..... 1/2 łyżki (5 ml)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Kapustę kiszoną drobno pokrój. Jabłko i marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Dodaj oliwę i wymieszaj wszystkie składniki.

16:00 Przekąska (268 kcal)

Salatka grecka

SKŁADNIKI:

Salata..... 4 liście (25 g)
Tofu naturalne..... (60 g)
Cebula czerwona 1/2 sztuki (53 g)
Ogórek kiszony 2 sztuki (90 g)
Rzodkiewka 2 sztuki (23 g)
Oliwki zielone bez pestek 8 sztuk (23 g)
Papryka czerwona 1/5 sztuki (50 g)
Pomidor 1 sztuk (170 g)
Oliwa z oliwek..... 3/4 łyżki (8 ml)
Czosnek..... 1 ząbek
Bazylija świeża..... 3 garści
Pieprz czarny, mielony 1 łyżeczka



Sobota

1800 kcal



PRZYGOTOWANIE:

Warzywa umyj, pokrój wedle uznania, a czosnek posiekaj drobno. Dodaj sałatę, tofu, oliwki. Na koniec dodaj pieprz i czosnek oraz polej oliwą.

19:00 Kolacja (358 kcal)

Dietetyczna pizza z kurczakiem

SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka (bez skóry)..... 1/4 sztuki (50 g)
Ser typu „feta” 1/7 kostki (25 g)
Tortilla wraps pszenne 1 sztuka (60 g)
Przecier pomidorowy (30 ml)
Oliwki czarne bez pestek..... 2 sztuki (6 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (115 g)
Pomidor koktajlowy 5 sztuk (100 g)
Oregano suszone 1/3 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa umyć i pokroić na drobne kawałki. Plaček tortilli podgrzać z jednej strony na patelni, przewrócić na drugą i posmarować przecierem pomidorowym i posypać oregano. Następnie pokruszyć ser i ułożyć warzywa, oliwki oraz wcześniej pokrojonego i usmażonego kurczaka. Podgrzewać na patelni z pokrywką do roztopienia się sera i podgrzania warzyw.



07:00 Śniadanie (359 kcal)

Jajecznica na chudej szynce

SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (100 g)
Cebula	1/4 sztuki (25 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (54 g)
Mleko 2%	1/8 szklanki (25 ml)
Ogórek kiszony	3 sztuki (180 g)
Szynka z indyka	1 plaster (20 g)
Masło ekstra	1/2 plastra (5 g)

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Szynkę i cebulę podsmażyć na połowie porcji masła. Jajka wymieszać z mlekiem i wlać na patelnię. Jajecznicę podawać z chlebem z masłem i ogórkami.

10:00 II Śniadanie (286 kcal)

Kanapki z pastą brokułową z fetą

SKŁADNIKI:

Brokuł	1/3 sztuki (150 g)
Ser typu „feta”	1/7 kostki (30 g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (54 g)
Olej lniany	1/2 łyżki (5 ml)
Kurkuma mielona	1/2 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Brokuła podzielić na małe różyczki i gotować 5 minut. Następnie odcedzić i ostudzić. Do dużej miski wrzucić wszystkie składniki i za pomocą blendera zmiksować na gładką, aksamitną masę. Przygotowaną pastę (najlepiej smakuje schłodzoną) posmaruj 2 kromki chleba żytniego razowego.

Niedziela

1800 kcal




Niedziela

1800 kcal

13:00 Obiad (533 kcal)

Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem, surówka z kapusty pekińskiej

 **PRZEPIS:** Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem


SKŁADNIKI:

Kasza bulgur 1/3 woreczka (30 g)
Pierś z kurczaka (bez skóry)..... 1/4 sztuki (50 g)
Bulion warzywny 2/3 szklanki (150 ml)
Cebula 1/4 sztuki (25 g)
Cukinia 1/4 sztuki (60 g)
Fasola biała z puszki 1/3 szklanki (60 g)
Papryka czerwona 1/2 sztuki (120 g)
Pomidory z puszki 1/3 szklanki (100 g)
Szpinak świeży 2 garści (50 g)
Masło ekstra 1/2 plastra (5 g)
Sos sojowy 1 łyżeczka (5 ml)
Oliwa z oliwek 1/3 łyżki (3 ml)
Czosnek 1 ząbek
Kurkuma mielona 1/4 łyżeczki
Papryka mielona 1 łyżeczka
Pieprz czarny, mielony 1/4 łyżeczki
Sól biała 1/6 łyżeczki
Kumin 1/3 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

Na głębokiej patelni (takiej z pokrywą) lub w szerokim garnku, na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać rozgnieciony ząbek czosnuku i chwilę razem podsmażyć. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i mieszając co chwilę smażyć przez około 2 minuty. Następnie dodać pierś kurczaka pokrojoną w kostkę o średnicy około 1,5 cm i podsmażyć około 5 min. Wsypać suchą kaszę bulgur i podsmażyć przez ok. 1 minutę mieszając. Dodać słodką paprykę w proszku, kurkumę oraz kumin.

Wlać gorący bulion i zagotować, dodać fasolkę z puszki wraz z zalewą, pomidory z puszki, wymieszać i całość zagotować na dużym ogniu. Doprawić solą i pieprzem. Przykryć pokrywą, zmniejszyć ogień i gotować przez 15 minut, w międzyczasie po 10 minutach gotowania dodać cukinię pokrojoną w słupki lub kosteczkę i dalej gotować pod przykryciem. Dodać sos sojowy i zagotować, ciągle mieszając. Następnie dodać szpinak, wymieszać i podgrzewać przez chwilę, aż zwiędnie.

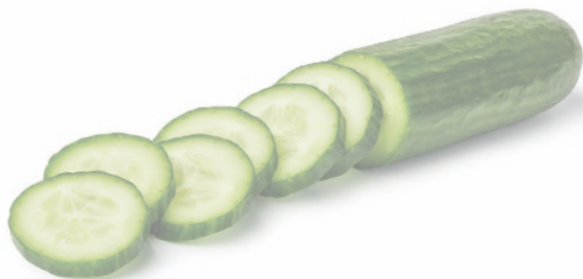
 **PRZEPIS:** Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora

SKŁADNIKI:

Kapusta pekińska.....5 liści (100 g)
Cebula.....1/4 sztuki (25 g)
Kukurydza konserwowa.....1 łyżka (15 g)
Ogórek.....1/2 sztuki (90 g)
Por.....1/6 sztuki (25 g)
Pieprz czarny, mielony.....1/4 łyżeczki
Sól biała.....1/6 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE:

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



Niedziela

1800 kcal

16:00 Przekąska (288 kcal)

Placki z serka wiejskiego

SKŁADNIKI:

Jajo kurze	1 sztuka (50 g)
Otręby owsiane	4 łyżki (30 g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (70 g)
Serek wiejski	1 łyżka (20 g)
Oliwa z oliwek	1/2 łyżki (5 ml)
Pestki słonecznika	1 łyżka

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Serek wiejski wymieszać z rozbełtanym jajkiem, otrębami, słonecznikiem i posiekaną papryką. Smażyć z dwóch stron na patelni z oliwą.

19:00 Kolacja (392 kcal)

Makaronowa sałatka z burakiem i brokułem

SKŁADNIKI:

Makaron bezjajeczny	3/4 szklanki (50 g)
Brokuł	1/5 sztuki (100 g)
Burak	1/2 sztuki (50 g)
Szpinak świeży	1 garść (25 g)
Oliwa z oliwek	1 łyżka (10 ml)
Sok z cytryny	1/2 łyżki (3 ml)
Pestki słonecznika	1 łyżka
Sól biała	1/8 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony	1/4 łyżeczki

🕒 PRZYGOTOWANIE:

Makaron ugotować al dente. Piekarnik nagrzać do 220°C. Buraka owinąć folią i piec przez 30-45 min. Makaron wyłożyć na talerz. Buraka obrać i pokroić na cienkie plasterki. Szpinak umyć, ułożyć na nim plasterki buraka oraz ugotowanego brokuła. Posypać ziarnami słonecznika. Połączyć danie sosem winegret (wymieszać łyżkę oliwy, soku z cytryny, doprawić solą i pieprzem).

Twój tygodniowy jadłospis

1800 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00 Śniadanie						
Jajecznica z rukolą i pomidor	Omlet z porem, chleb żytni razowy i pomidor	Kanapka z szynką i surówką z pomidorów	Tosty pełnoziarniste z pieczarkami i mozzarellą, sałatka	Tosty fit	Grzanki żytnie z mozzarellą i pomidorem, sałatka	Jajecznica na chudej szynce
10:00 Drugie śniadanie						
Pasta twarogowa z chlebem żytnim i mandarynka	Ser twarogowy wiejski z pomidorem i pestkami	Kanapka z jajkiem i papryką, jabłko	Sałatka z kaszy gryczanej, buraka i sera koziego	Kanapka z pastą z awokado i jajkiem	Sałatka z makaronem	Kanapki z pastą brokułową z fetą
13:00 Obiad						
Kasza gryczana z warzywami, surówka z marchewki	Dorsz zapiekany w ziołach, surówka brokułowa	Kurczak curry z brązowym ryżem i surówką	Ryba w marchewce z ziemniakami i zupa krem pomidorowy z cukinią	Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi, podawana z kaszą jaglaną i surówką z marchewki	Kotlety mięsno-warzywne z ryżem i surówką z kapusty kiszonej	Kasza bulgur z warzywami i kurczakiem, surówka z kapusty pekińskiej
16:00 Przekąska						
Pasta twarogowa z chlebem żytnim i mandarynka	Kanapka z jajkiem i papryką	Zapiekany serek wiejski	Sałatka z kaszą gryczana, burakami i serem kozim	Kanapka z pastą z awokado i jajkiem	Sałatka grecka	Placki z serka wiejskiego
19:00 Kolacja						
Sałatka z rukolą i fetą	Zapiekanka z kaszy jaglanej z curry i fasolką	Pasta jajeczna z awokado, chleb żytni i sałatka	Sałatka z rukoli i pieczonych batatów z jajkiem	Sałatka szopska z kurczakiem	Dietetyczna pizza z kurczakiem	Makaronowa sałatka z burakiem i brokułem

Oderwij i przyczep na lodówkę



Twoja lista zakupów

1800 kcal

Produkty zbożowe			
<input type="checkbox"/> Chleb żytni	93 g	<input type="checkbox"/> Koper ogrodowy	8 g
<input type="checkbox"/> Chleb żytni razowy	791 g	<input type="checkbox"/> Liście szpinaku	30 g
<input type="checkbox"/> Chleb tostowy pełnoziarnisty	30 g	<input type="checkbox"/> Marchew	440 g
<input type="checkbox"/> Kasza gryczana	100 g	<input type="checkbox"/> Ogórek	510 g
<input type="checkbox"/> Kasza jaglana	110 g	<input type="checkbox"/> Ogórek kiszony	480 g
<input type="checkbox"/> Kasza jęczmienna pęczak	30 g	<input type="checkbox"/> Oliwki czarne, bez pestek	30 g
<input type="checkbox"/> Makaron bezjajeczny	50 g	<input type="checkbox"/> Oliwki zielone, bez pestek	62 g
<input type="checkbox"/> Makaron pełnoziarnisty	35 g	<input type="checkbox"/> Papryka chili	10 g
<input type="checkbox"/> Kasza bulgur	30 g	<input type="checkbox"/> Papryka czerwona	1015 g
<input type="checkbox"/> Płatki owsiane	25 g	<input type="checkbox"/> Papryka zielona	70 g
<input type="checkbox"/> Ryż brązowy	65 g	<input type="checkbox"/> Natka pietruszki	3 g
<input type="checkbox"/> Tortilla wraps pszenne	60 g	<input type="checkbox"/> Pomidor	1653 g
<input type="checkbox"/> Otręby owsiane	54 g	<input type="checkbox"/> Pomidor koktajlowy	400 g
<input type="checkbox"/> Kukurydza	30 g	<input type="checkbox"/> Pomidory w puszcze	100 g
Warzywa		<input type="checkbox"/> Por	163 g
<input type="checkbox"/> Batat	50 g	<input type="checkbox"/> Przecier pomidorowy	30 ml
<input type="checkbox"/> Brokuły	750 g	<input type="checkbox"/> Rukola	160 g
<input type="checkbox"/> Burak	185 g	<input type="checkbox"/> Rzodkiewka	113 g
<input type="checkbox"/> Cebula	250 g	<input type="checkbox"/> Sałata	97 g
<input type="checkbox"/> Cebula czerwona	223 g	<input type="checkbox"/> Sałata lodowa	80 g
<input type="checkbox"/> Cebula dymka	30 g	<input type="checkbox"/> Seler korzeniowy	150 g
<input type="checkbox"/> Ciecierzycza surowa	30 g	<input type="checkbox"/> Suszony pomidor	10 g
<input type="checkbox"/> Cukinia	185 g	<input type="checkbox"/> Szczypiorek	31 g
<input type="checkbox"/> Czosnek	55 g	<input type="checkbox"/> Szpinak	87 g
<input type="checkbox"/> Fasola biała, w puszcze	60 g	<input type="checkbox"/> Ziemniaki	180 g
<input type="checkbox"/> Fasolka szparag. mrożona	100 g	Mleko i produkty mleczne	
<input type="checkbox"/> Kalafior	200 g	<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny 2% tł.	120 g
<input type="checkbox"/> Kapusta kiszona	50 g	<input type="checkbox"/> Mleko 2%	95 ml
<input type="checkbox"/> Kapusta pekińska	100 g	<input type="checkbox"/> Ser edamski tłusty	30 g
		<input type="checkbox"/> Serek twarogowy	100 g
		<input type="checkbox"/> Serek wiejski	160 g
		<input type="checkbox"/> Ser kozi, twardy	24 g
		<input type="checkbox"/> Ser mozzarella	55 g
		<input type="checkbox"/> Ser twarogowy półtłusty	80 g
		<input type="checkbox"/> Ser typu „Feta”	120 g
		Mięso i jaja	
		<input type="checkbox"/> Indyk, pierś ze skórą	100 g
		<input type="checkbox"/> Jaja kurze	13 szt.
		<input type="checkbox"/> Kurczak, pierś bez skóry	460 g
		<input type="checkbox"/> Pierś z indyka bez skóry	150 g
		<input type="checkbox"/> Szyńka delikates. z kurczaka	15 g
		<input type="checkbox"/> Szyńka z indyka	90 g
		Oleje i tłuszcze	
		<input type="checkbox"/> Masło ekstra	20 g
		<input type="checkbox"/> Olej lniany	10 ml
		<input type="checkbox"/> Olej rzepakowy	50 ml
		<input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek	127 ml
		Cukier i słodczyce	
		<input type="checkbox"/> Dżem brzoskwiniowy	15 g
		<input type="checkbox"/> Miód pszczeli	6 g
		Ryby i owoce morza	
		<input type="checkbox"/> Dorsz świeży, filet	270 g
		Owoce, orzechy i nasiona	
		<input type="checkbox"/> Awokado	125 g
		<input type="checkbox"/> Pestki dyni	5 g
		<input type="checkbox"/> Jabłko	280 g
		<input type="checkbox"/> Mandarynki	120 g
		<input type="checkbox"/> Pestki słonecznika	35 g
		<input type="checkbox"/> Orzechy włoskie	10 g

Twoja lista zakupów

1800 kcal

Owoce, orzechy i nasiona

- Pieczarki 60 g
- Sezam 10 g

Napoje

- Sok pomarańczowy 10 ml
- Sok z cytryny 38 ml
- Woda 65 ml

Przyprawy

- Bazylia suszona 2 g
- Bazylia świeża 40 g
- Bulion rosółowy 460 ml
- Curry w proszku 8 g
- Cynamon mielony 1 g
- Ketchup 5 g
- Koncentrat pomid. 30% 15 g
- Kumin 2 g
- Kurkuma mielona 7 g
- Kolendra suszona 4 g
- Majeranek suszony 4 g
- Ocet cydrowy 6 ml
- Oregano suszone 5 g
- Papryka chili w proszku 2 g
- Papryka w proszku 4 g
- Pieprz czarny, mielony 22 g
- Przecier pomidorowy 10 g
- Rozmaryn suszony 1 g
- Sól biała 13 g
- Sól Himalajska 2 g
- Sos sojowy 10 ml
- Tymianek suszony 5 g

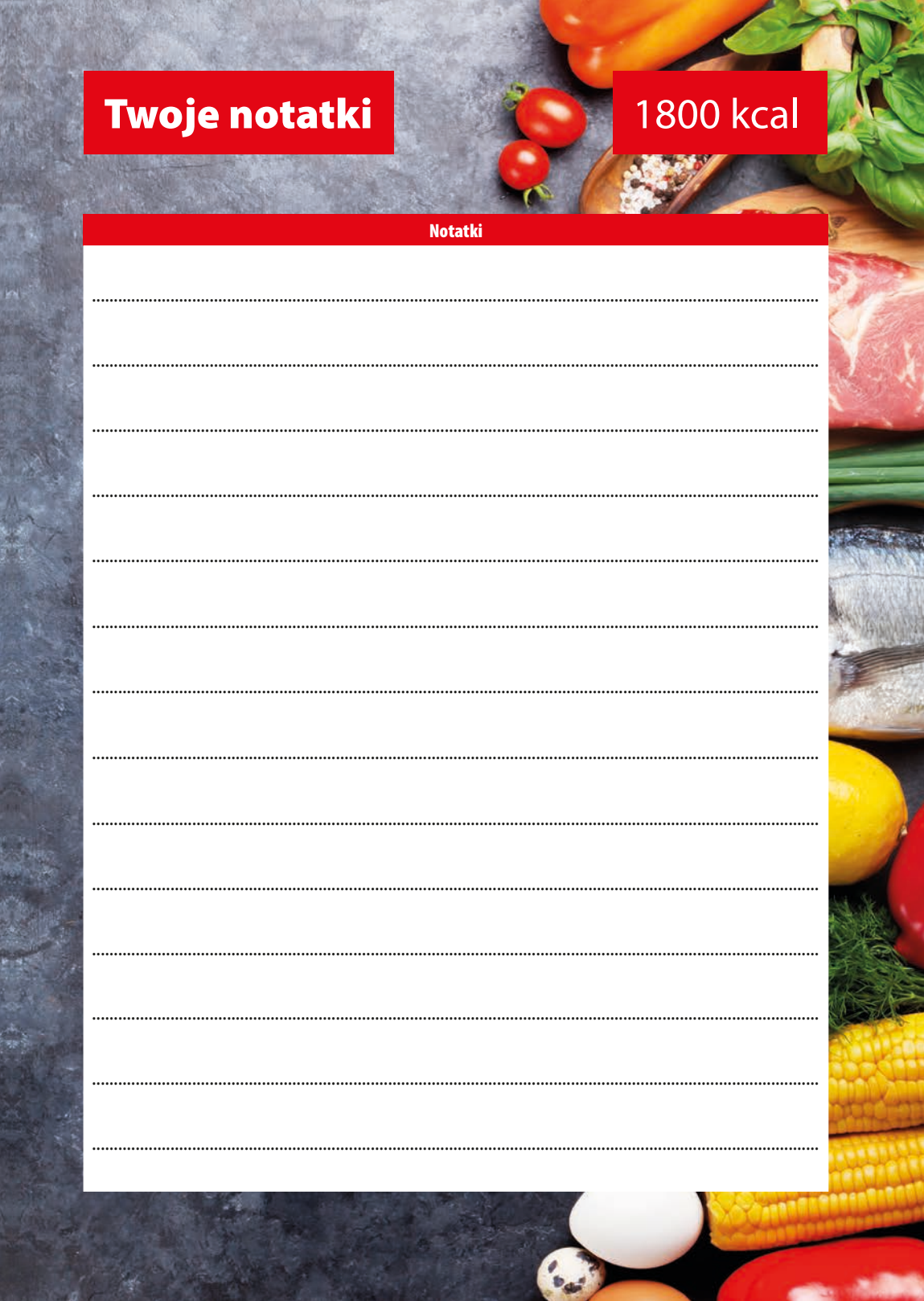
Notatki

Twoje notatki

1800 kcal

Notatki

A large white rectangular area with a red header, containing 15 horizontal dotted lines for writing notes.





Twoje notatki

1800 kcal

Notatki

A large white rectangular area containing 15 horizontal dotted lines, serving as a template for handwritten notes.



