

Sobota

2001.5 kcal

B: 116.3 T: 71.1 WP: 203.3 Błonnik: 40.2 WW: 20.3

Śniadanie

Ryż basmati z jabłkiem, jogurtem skyr i orzechami

Ugotuj ryż basmati 45 g. Jabłko 150 g zetrzyj i podduś z cynamonem 5 g, by było aromatyczne. Dodaj posiekane orzechy włoskie 20 g, wymieszaj wszystko z ryżem, a na końcu połącz ze skyrem 150 g, aby uzyskać kremowe, pożywne danie.

Podwieczorek

Ciasteczka owsiane (2 z 12 porcji)

Wymieszaj jabłko 150 g z płatkami owsianymi górskimi 100 g, mąką orkisz 60 g, proszkiem do pieczenia 1.5 g, erytrole 50 g, jajkiem 56 g i masłem orzech. 30 g. Ciasteczka piecz 15 min w 180°C. Zjedz z jogurtem nat. 250 g.

II Śniadanie

Salatka owocowa

Pokrój pomarańczę 200 g, jabłko 150 g i banana 60 g na cząstki. Skrop je sokiem z cytryny 6 g i wymieszaj z płatkami migdałów 20 g, tworząc lekką i orzeźwiającą salatkę.

Kolacja

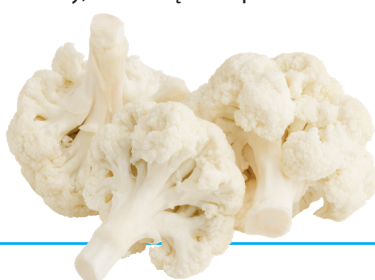
Kanapki z szynką i rukolą + pomidory z jogurtem naturalnym i cebulką

Posmaruj chleb pełnoziarnisty 60 g i masłem 10 g, dodaj szynkę 30 g i rukolę 10 g. Pokrój pomidory 240 g, wymieszaj z cebulką 40 g i z jogurtem naturalnym 40 g, dopraw solą 1 g i pieprzem 1 g.

Obiad

Pizza na cieście z kalafiora (1 z 2 porcji)

Ugotuj kalafior 500 g, dokładnie odciśnij z wody i zmiksuj lub zetrzyj na drobno. Połącz go z jajkiem 56 g, przeciśniętym czosnkiem 15 g, solą 3 g, ziołami prowansalskimi 3 g, bazylią 8 g i połową startej mozzarelli 225 g. Wymieszaj koncentrat pomidorowy 50 g z ziołami i wyłóż ciasto z kalafiora na blachę z papierem do pieczenia. Posmaruj sosem, dodaj pieczarki 40 g, grillowanego kurczaka 100 g, pokrojoną cebulę 100 g i szpinak 50 g. Piecz 8 minut w 200°C, posyp resztą mozzarelli i dopiecz jeszcze ok. 4 minuty, aż ser się roztopi.



1940.2 kcal

B: 127.5 T: 70.4 WP: 177.4 Błonnik: 41.7 WW: 17.5

Niedziela

Śniadanie

Kanapki z pastą jajeczną + mizeria

Ugotuj i rozgnieć jajka 100 g z jogurtem naturalnym 40 g, dodaj szczypiorek 20 g i pietruszkę 12 g. Dopraw i posmaruj chleb pełnoziarnisty 90 g. Na wierzch ułóż kielki 24 g. Na dodatek wymieszaj ogórki 120 g z jogurtem naturalnym 60 g i cebulką 20 g, dopraw do smaku.

Podwieczorek

Jogurt naturalny z borówkami

Wymieszaj jogurt naturalny 150 g z płatkami owsianymi - górskimi 30 g, a następnie dodaj borówki 50 g. Podawaj jako szybką, lekką i pożywną przekąskę.

II Śniadanie

Rosół domowy z makaronem

Ugotuj udo z kurczaka 160 g z marchewką 90 g, selerem 60 g, pietruszką 50 g, liściem laurowym 2 g, zielem angielskim 3 g, solą 3 g i pieprzem 1 g przez ok. 2 godziny. Podawaj z makaronem pełnoziarnistym 100 g i posyp natką pietruszki 6 g.

Kolacja

Lekka sałatka z tuńczykiem

Wymieszaj tuńczyka 100 g z sałatą 25 g i rukolą 20 g. Dodaj olej lniany 10 g, sok cytrynowy 3 g i dopraw pieprzem 1 g. Posyp nasionami słonecznika 5 g dla chrupkości. Podawaj z 1 porcją chleba pełnoziarnistego z lnem (przepis powyżej).

Obiad

Pieczone udko z kurczaka z ziemniakami i surówką coleslaw

Natrzyj udka z kurczaka 200 g przyprawami i piecz ok. 30 minut w 180°C, aż będą miękkie i rumiane. Ziemniaki 140 g obierz, wrzuć do wrzątku i gotuj w lekko osolonej wodzie do miękkości. Do surówki poszatkuj kapustę 350 g, zetrzyj marchew 45 g, dodaj koperek 8 g i wymieszaj z sosem z oleju lnianego 10 g oraz octu jabłkowego 3 g. Podawaj mięso z ziemniakami i świeżą surówką.

Opracowanie:
mgr dietetyki Joanna Wójcik

Diagnosis S.A.
Gen. W. Andersa 38A, 15-113 Białystok, Polska

Rev. 2025.12.05 v.0

Poniedziałek

2044,1 kcal

B: 119.1 T: 76.5 WP: 195.7 Błonnik: 40.2 WW: 19.3

Śniadanie

Jajecznica na parze z pomidorem i pieczywem

Na misce nad parą przygotuj jajecznicę z 3 jaj (168 g), 1 g soli, 1 g pieprzu i dodanych 40 g pieczarek (2 szt.). Pomidor 110 g (1 szt.) połącz z koperkiem 8 g (1 łyżka) i olejem lnianym 5 g (0,5 łyżki). Podawaj z chlebem pełnoziarnistym 60 g (2 kromki).

Podwieczorek

Serek wiejski (naturalny)

Wymieszaj serek wiejski 200 g z pokrojonym jabłkiem 150 g.

II Śniadanie

Owsianka na ciepło ze śliwkami

Do miski wysyp płatki owsiane - górskie 40 g i pestki dyni 10 g, zalej do połowy wrzątkiem, odstaw na 3 min. Dodaj jogurt naturalny 200 g, cynamon 5 g i śliwki 80 g.

Kolacja

Makaron durum z białym serem i brokułem

Wymieszaj olej lniany 5 g, ocet jabłkowy 3 g i łyżkę wody z pieprzem 1 g, bazylią 1 g i oregano 1 g. Dodaj pokrojoną paprykę 140 g, ogórek 120 g, sałatę 20 g i kukurydzę 60 g. Ugrilluj kurczaka 100 g i dodaj do salatek.

Obiad

Bigos z cukinii

Zetrzyj cukinię 300 g, gotuj 15 min z liściem laurowym 4 g, zielem angielskim 1 g, pieprzem ziarnistym 2 g i szczyptą soli. Na oleju 5 g podsmaż cebulę 100 g, kiełbasę 100 g, dodaj marchew 45 g, duś chwilę i przełóż do cukinii; dodaj majeranek 4 g, gotuj 10 min. Na koniec dodaj koncentrat pomidorowy 25 g i dopraw. Ugotuj 75g kaszy pęczak z 1 g soli według instrukcji.



Wtorek

2006,1 kcal

K: 2006.1 B: 108.3 T: 72.9 WP: 205.3 Błonnik: 45.4 WW: 20.7



Śniadanie

Twarożek ze szczypiorkiem

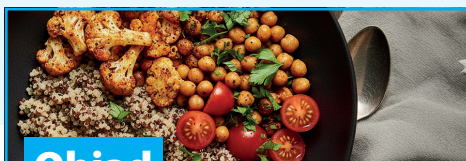
Wymieszaj twaróg 150 g, jogurt naturalny 100 g, szczypiorek 20 g, rzodkiewkę 60 g i sól 2 g; podawaj z chlebem pełnoziarnistym 60 g. Dodatek: pomidorki koktajlowe 120 g.



II Śniadanie

Jogurt naturalny z orzechami i płatkami owsianymi

Wymieszaj jogurt naturalny 180 g z płatkami owsianymi - górskimi 30 g i orzechami włoskimi 15 g



Obiad

Bowl z pieczonym kalaflorem, ciecierzycą i komosą

Ugotuj komosę 84 g (proporcja 1:2). Kalafior 200 g wymieszaj z ciecierzycą 100 g, olejem 10 g, papryką słodką 1 g, wędzoną 1 g, pieprzem 1 g i piecz 20 min w 200°C. Pomidorki 100 g pokrój. Na talerzu połącz komosę, pieczone warzywa i pomidorki, posyp solą 1 g, pieprzem 1 g i pietruszką 24 g.



Podwieczorek

Kanapka z masłem orzechowym

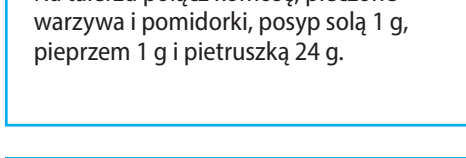
Posmaruj chleb pełnoziarnisty 30 g masłem orzechowym 15 g, tworząc prostą i syczącą kanapkę. Jako świeży, lekki dodatek zjedz mandarynki 130 g.



Kolacja

Śledzie pod pierzynką + chleb (1 z 4 porcji)

Ugotuj i pokrój buraki 300 g, śledzie 300 g, ziemniaki 210 g, marchew 135 g i jajka 112 g. Układaj warstwami: śledź - ziemniaki - marchew - jajko - burak. Schłódź dobre. Dodatek: olej 10 g.



Chleb pełnoziarnisty z lnem (1 z 24 porcji)

Zrób rozczyń z drożdży 25 g i części wody 400 g. Wymieszaj z mąką 500 g, lnem 50 g, olejem 10 g i solą 8 g. Przelóż do formy, wyrośnij 30–40 min, piecz 50 min w 200°C.

Środa

2041,9 kcal

B: 120.3 T: 68.2 WP: 203.9 Błonnik: 48.1 WW: 20.4



Śniadanie

Kanapki z pastą awokado z tuńczykiem

Wymieszaj tuńczyka 90 g, awokado 70 g, kielki 24 g, koperek 8 g, szczypiorek 5 g i sok cytrynowy 6 g. Podawaj na 3 porcjach chleba pełnoziarnistego (przepis powyżej).



II Śniadanie

Serek wiejski z owocami

Połącz serek wiejski 200 g z pokrojoną pomarańczą 200 g i orzechami włoskimi 15 g, dokładnie wymieszaj i podawaj jako lekką, syczącą przekąskę.



Obiad

Delikatna zupa krem z buraka (1 z 6 porcji)

Upiecz buraki 1000 g przez 1 h w 180°C. Podsmaż cebulę 100 g na oleju 10 g, dodaj czosnek 10 g. Dodaj obrane buraki, zalej bulionem 1000 g, dopraw solą 2 g, pieprzem 2 g, octem 12 g i gotuj 10 min. Zmiksuj na krem i podaj z jogurtem naturalnym 80 g.



Podwieczorek

Jogurt naturalny z jabłkiem

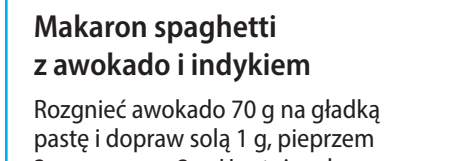
Zjedz jogurt naturalny 250 g jako lekką przekąskę, a jabłko 150 g pokrój lub zjedz w całości jako świeży, owocowy dodatek.



Kolacja

Placuszki marchewkowe (1 z 2 porcji)

Zetrzyj marchew 500 g, wymieszaj z jajkami 112 g i stopniowo dodawaj mąkę orkiszową 100 g, aż masa zgęstnieje. Smaż placuszki na oleju 10 g z obu stron na złocisty kolor.



Makaron spaghetti z awokado i indykiem

Rozgnieć awokado 70 g na gładką pastę i dopraw solą 1 g, pieprzem 3 g oraz curry 2 g. Ugotuj makaron pełnoziarnisty 70 g, a indyka 100 g obsmaż w curry, po czym pokrój na kawałki. Połącz makaron z pastą z awokado i mięsem, wymieszaj na jednolite danie, posyp pietruszką 6 g i udekoruj bazylią 3 g.

Czwartek

2029,0 kcal

B: 117.0 T: 61.0 WP: 228.4 Błonnik: 50.5 WW: 23.1



Śniadanie

Omlet z pieczarkami

Na oleju 5 g podduś pokrojoną cebulę 50 g, pieczarki 60 g i cukinię 100 g. Roztrzep jajka 168 g i wylej na warzywa. Posyp szczypiorkiem 15 g, przykryj i duś na małym ogniu, aż omlet się zetnie. Podawaj z chlebem żytnim 60 g.



Podwieczorek

Kefir z gruszką

Wypij kefir 250 g jako lekką, odświeżającą przekąskę, a gruszkę 130 g zjedz osobno lub pokrojoną dodaj do kefiru.



II Śniadanie

Krupnik

Do bulionu 300 g dodaj starte warzywa (seler 60 g, por 60 g, pietruszka 50 g, marchew 45 g) oraz kaszę 45 g. Gotuj ok. 20 min, dopraw solą 1 g, pieprzem 2 g i posyp natką 24 g.



Kolacja

Kanapki z humusem i oliwkami

Podpiecz grahamkę 65 g posmarowaną olejem 10 g. Dodaj sałatę 20 g, hummus 30 g i pomidor 120 g. Podawaj z oliwkami 45 g.



Obiad

Gołąbki z mięsem z kurczaka

Ugotuj ryż 75 g i zmiel mięso z kurczaka 150 g. Podsmaż połowę cebuli (z przepisu) i wymieszaj z mięsem, ryżem basmati i przyprawami. Ugotuj kapustę włoską 330 g, zdejmij liście i zawini w nie farsz. Ułóż gołąbki w garnku na liściach kapusty, zalej częścią wody z gotowania i duś ok. 1 godziny. Koncentrat pomidorowy 25 g rozprowadź resztą wody, dopraw i połącz z koperkiem 32 g. Podawaj gołąbki z sosem i ogórkami kiszonymi 180 g.



2000,2 kcal

B: 114.0 T: 81.3 WP: 182.0 Błonnik: 33.7 WW: 18.3

Piątek



Śniadanie

Grzanki z mozzarellą i sałatką

Włóż mozzarellę 30 g między chleb żytni 60 g, złóż, przekrój na trójkąty i zapiecz. Podawaj z sałatką z rukoli 40 g, sałaty 15 g, cząstek pomarańczy 200 g, skropioną olejem lnianym 5 g i posypaną pestkami dyni 10 g.



Podwieczorek

Owsianka z cynamonem

Płatki owsiane - górskie 40 g lekko podgotuj 2–3 min na wodzie lub zalej wrzątkiem, aż zmiękną. Dodaj jogurt naturalny 60 g, wysp borówki 100 g i posyp cynamonem 5 g, tworząc szybką, aromatyczną owsiankę.



II Śniadanie

Serek wiejski z granatem

Wymieszaj serek wiejski 200 g z płatkami gryczanymi 10 g, a następnie dodaj nasiona granatu 32 g oraz orzechy włoskie 15 g. Podawaj jako szybką, chrupiącą przekąskę.



Kolacja

Zapiekanek warzywna

Na oleju 5 g podsmaż obrany i posiekany czosnek 10 g, dodaj pokrojony w talarki por 70 g oraz szpinak 75 g i chwilę duś, po czym wymieszaj wszystko z koncentratem pomidorowym 50 g. Ziemniaki 140 g wrzuć do wrzątku i podgotuj do miękkości, odcedź i pokrój w plasterki lub cząstki. Przelóż je do naczynia żaroodpornego, przykryj przygotowanym farszem warzywnym, pokrusz na wierzch fetę 50 g i zapiekaj, aż całość ładnie się połączy i delikatnie zrumieni.



Obiad

Łosoś pieczony zeszpinakiem duszonym i ryżem

Oprósz łososa 150 g solą 1 g, ułóż na blaszce i wstaw do piekarnika nagrzewającego się do 180°C. Piecz około 20 minut, aż ryba będzie delikatna i soczysta. Na patelni rozmróz szpinak 200 g z odrobiną wody, dodaj przeciśnięty czosnek 5 g, dopraw do smaku, a następnie wbij jajko 56 g i duś, aż białko całkowicie się zetnie. Na koniec wymieszaj jogurt naturalny 20 g, aby szpinak był kremowy. Ugotuj ryż basmati 45 g z odrobiną soli i podawaj go razem z upieczonym łososiem i szpinakiem.

