

# Plan żywieniowy



**1600 kcal**

Dietetyk Patrycja Olzyska

| PONIEDZIAŁEK                                                       | WTOREK                                                             | ŚRODA                                                               | CZWARTEK                                                            | PIĄTEK                                                             | SOBOTA                                                             | NIEDZIELA                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie – 7:00                                                   |                                                                    |                                                                     |                                                                     |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
| Owsianka z pomarańczą                                              | Amarantus na mleku z truskawkami                                   | Kanapki z pastą jajeczną i papryką                                  | Jaglanka z malinami                                                 | Nocna owsianka z bananem i masłem orzechowym                       | Nocna owsianka z jogurtem i kiwi                                   | Nocna owsianka z owocami                                           |
| II Śniadanie – 11:00                                               |                                                                    |                                                                     |                                                                     |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
| Pudding chia z bananem i masłem orzechowym                         | Twaróg z warzywami                                                 | Kanapki z wędliną i warzywami                                       | Koktajl ze szpinakiem ogórkiem i pomarańczą                         | Salatka Cesar                                                      | Salatka Cesar                                                      | Koktajl z malinami i borówkami                                     |
| Obiad – 16:00                                                      |                                                                    |                                                                     |                                                                     |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
| Naleśniki ze szpinakiem                                            | Kotleciki z indyka i cukinii z kaszą                               | Bakłażan faszerowany kurczakiem                                     | Indyk w ziołach<br>Puree warzywne<br>Mizeria                        | Leczo z krewetkami                                                 | Dorsz pieczony<br>Puree warzywne<br>Surówka z białej kapusty       | Gołąbki bez zawijania<br>Sos pomidorowy                            |
| Kolacja – 20:00                                                    |                                                                    |                                                                     |                                                                     |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
| Makaron ryżowy z łososiem i szpinakiem                             | Makaron ryżowy z łososiem i szpinakiem                             | Zupa krem marchewkowa                                               | Zupa szpinakowa                                                     | Zupa krem z dyni<br>Pestki dyni                                    | Zupa krem z dyni<br>Pestki dyni                                    | Salatka ziemniaczana                                               |
| Kcal: 1672<br>W: 218.2 / B: 63.0<br>T: 67.9 / Bł: 39.4<br>ŁG: 81.9 | Kcal: 1664<br>W: 227.8 / B: 87.1<br>T: 50.5 / Bł: 27.0<br>ŁG: 92.0 | Kcal: 1539<br>W: 223.7 / B: 77.4<br>T: 45.5 / Bł: 32.2<br>ŁG: 100.3 | Kcal: 1646<br>W: 262.5 / B: 70.8<br>T: 44.6 / Bł: 53.3<br>ŁG: 107.7 | Kcal: 1502<br>W: 218.0 / B: 81.8<br>T: 46.9 / Bł: 37.6<br>ŁG: 85.2 | Kcal: 1584<br>W: 224.8 / B: 78.8<br>T: 51.9 / Bł: 37.1<br>ŁG: 96.3 | Kcal: 1586<br>W: 228.9 / B: 77.9<br>T: 49.3 / Bł: 36.2<br>ŁG: 74.9 |

## Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 459 W: 69.0 B: 14.1 T: 17.8 Bł: 16.8 ŁG: 21.4

### Owsianka z pomarańczą

Cynamon, 0,5 x łyżeczka (2 g)  
Goździki, 0,3 x łyżeczka (1,5 g)  
Pomarańcza, 1 x Sztuka (240 g)  
Nasiona chia, 2 x łyżeczka (14 g)  
Płatki owsiane, 4 x łyżka (40 g)  
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)  
Migdały, 1 x łyżka (15 g)

Ugotuj płatki na mleku z cynamonem i goździkami. Obierz i pokrój pomarańczę. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 266 W: 35.3 B: 7.1 T: 12.1 Bł: 8.0 ŁG: 14.7

### Pudding chia z bananem i masłem orzechowym

Nasiona chia, 1 x łyżka (12 g)  
Masło orzechowe, 1 x łyżeczka (10 g)  
Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)

napój wymieszaj z nasionami chia, masłem orzechowym, odstaw do napęcznienia. Banana obierz i pokrój w plasterki a następnie udekoruj przygotowany deser.

## OBIAD 16:00

Kcal: 482 W: 45.6 B: 19.1 T: 27.3 Bł: 11.1 ŁG: 13.5

### Naleśniki ze szpinakiem

Jajko, 1 x Sztuka (50 g)  
Szpinak, 4 x Garść (100 g)  
Mąka orkiszowa pełnoziarnista, 3 x łyżka (45 g)  
Mleko 2% bez laktozy, 0,25 x Szklanka (60 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Oliwa z oliwek, 2 x łyżka (20 g)

Dodaj składniki na ciasto naleśnikowe i wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodaj łyżeczkę oleju, a drugą rozgrzej na patelni. Jeżeli ciasto jest zbyt gęste, dodaj wodę. Podsmaż szpinak z pokrojonymi pomidorami na oliwie. Następnie nakładaj farsz, zawiń, włóż do naczynia żaroodpornego i zapiekaj w piekarniku 10 minut w 180 stopniach.

**Makaron ryżowy z łososiem i szpinakiem**

Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Ser parmezan, 3 x Łyżka (24 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Makaron ryżowy, 4 x Garść (160 g)  
Łosoś wędzony, 1 x Opakowanie (100 g)  
Szpinak, 1 x Opakowanie (200 g)

**Przepis na 2 porcje**

Przygotuj makaron wg instrukcji na opakowaniu. Na oliwie usmaż łososia i szpinak, duś razem kilka minut. Pod koniec gotowania dodaj ser i wymieszaj. Dodaj przyprawy do smaku. Wymieszaj sos z makaronem i podawaj z tartym parmezanem.

**Zjedz 1 z 2 porcji**

SUMA DNIA Kcal: 1672 W: 218.2g B: 63.0g T: 67.9g Bł: 39.4g ŁG: 81.9

*Wtorek***ŚNIADANIE 7:00**

Kcal: 447 W: 71.2 B: 19.3 T: 10.6 Bł: 7.0 ŁG: 22.3

**Amarantus na mleku z truskawkami**

Amarantus (ziarna), 0,4 x Szklanka (80 g)  
Mleko 2% bez laktozy, 1 x Szklanka (240 g)  
Truskawki, 2 x Garść (50 g)  
Borówka amerykańska, 0,5 x Garść (25 g)

Ugotuj amarantus na mleku według instrukcji na opakowaniu. Następnie dodaj jagody i truskawki (bądź inne owoce jagodowe).

**II ŚNIADANIE 11:00**

Kcal: 275 W: 30.1 B: 15.2 T: 12.3 Bł: 5.3 ŁG: 12.2

**Twaróg z warzywami**

Ser kozi twarogowy, 2 x Łyżka (50 g)  
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Chleb orkiszowy, 1 x Kromka (40 g)  
Sól, 1 x Szczypta (6 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (4 g)

Ogórka i pomidora kroimy w kostkę i mieszamy z twarogiem, przyprawiamy według uznania i podajemy z kromką pieczywa.

## OBIAD 16:00

Kcal: 477 W: 58.2 B: 29.9 T: 16.9 Bł: 11.2 ŁG: 25.2

### Kotleciki z indyka i cukinii z kaszą

Sól, 1 x Łyżeczka (6 g)  
Pieprz czarny, 1 x Łyżeczka (4 g)  
Kmin rzymski (nasiona), 1 x Łyżeczka (5 g)  
Oregano suszone, 1 x Łyżeczka (1 g)  
Mięso mielone z indyka, 0,25 x Porcja (25 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Cukinia, 0,7 x Sztuka (420 g)  
Kasza jaglana, 0,3 x Szklanka (54 g)

Kaszę ugotuj wg instrukcji na opakowaniu. Cukinie zetrzyj na tarce, posól i odstaw i następnie odcisnij nadmiar wody. Do mięsa mielonego dodaj jajko, 1 łyżkę kaszy oraz cukinie. Dopraw do smaku. Formuj kotleciki i piecz w piekarniku w temperaturze 180 przez około 25–30 minut. Kotleciki podaj z resztą ugotowanej kaszy.

## KOLACJA 20:00

Kcal: 465 W: 68.3 B: 22.7 T: 10.7 Bł: 3.5 ŁG: 32.3

### Makaron ryżowy z łososiem i szpinakiem



#### Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

SUMA DNIA Kcal: 1664 W: 227.8g B: 87.1g T: 50.5g Bł: 27.0g ŁG: 92.0

*Środa*

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 484 W: 70.7 B: 30.2 T: 12.4 Bł: 6.4 ŁG: 33.9

### Kanapki z pastą jajeczną i papryką

Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Pieprz czarny, 0,5 x Łyżeczka (2 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)  
Sałata masłowa, 1 x Garść (40 g)  
Ser twarogowy chudy, 0,25 x Opakowanie (62,5 g)  
Chleb orkiszowy, 3 x Kromka (120 g)  
Jogurt kokosowy (wegański), 4 x Łyżka (80 g)

Ugotuj jajko na twardo. Następnie zetrzyj je na tarce, dodaj jogurt i ser twarogowy. Wszystko dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku. Nałóż pastę na pieczywo i dodaj pokrojoną paprykę.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 324 W: 41.2 B: 17.9 T: 12.4 Bł: 4.5 ŁG: 21.3

### Kanapki z wędliną i warzywami

Wędlina z indyka, 1 x Plaster (25 g)  
Masło, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Ogórek świeży, 0,25 x Sztuka (45 g)  
Rzodkiewka, 2 x Sztuka (30 g)  
Sałata masłowa, 1 x Garść (40 g)  
Chleb orkiszowy, 1 x Kromka (40 g)

### Przepis na 1 porcję

Posmaruj kanapki masłem. Nałóż wędlinę, sałatę oraz resztę pokrojonych dodatków.

**Zjedz 2 porcje**

## OBIAD 16:00

Kcal: 422 W: 65.3 B: 22.2 T: 9.0 Bł: 13.1 ŁG: 26.8

### Bakłażan faszerowany kurczakiem

Bakłażan, 1 x Sztuka (220 g)  
Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Pieprz czarny, 0,3 x Łyżeczka (1,2 g)  
Ryż brązowy, 0,5 x Porcja (50 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżeczka (5 g)  
Pierś z kurczaka, 0,6 x Porcja (60 g)

Przetnij bakłażana na pół i wydrąż środek. Podsmaż go kurczakiem i duś ok. 10 minut. Ugotuj ryż wg instrukcji na opakowaniu. Pokrój warzywa i dorzuć na patelnię, wymieszaj z ryżem. Dodaj przyprawy do farszu. Wypełnij bakłażany gotowym farszem i piecz całość w piekarniku w 180 stopniach przez 20 minut.

## KOLACJA 20:00

Kcal: 309 W: 46.5 B: 7.1 T: 11.7 Bł: 8.2 ŁG: 18.3

### Zupa krem marchewkowa

Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)  
Marchew, 4 x Sztuka (180 g)  
Olej rzepakowy, 1 x Łyżka (10 g)  
Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)  
Jogurt grecki, 1 x Łyżka (20 g)

Do przygotowanego wcześniej bulionu dodaj pokrojonego ziemniaka, marchewki i gotuj ok 15 minut. Zblenduj i podawaj z jogurtem.

SUMA DNIA Kcal: 1539 W: 223.7g B: 77.4g T: 45.5g Bł: 32.2g ŁG: 100.3

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 483 W: 90.8 B: 16.4 T: 8.2 Bł: 16.3 ŁG: 41.8

### Jaglanka z malinami

Płatki jaglane, 6 x Łyżka (60 g)

Maliny, 3 x Garść (210 g)

Kakao (proszek bez dodatku cukru), 1 x Łyżeczka (5 g)

Mleko 2% bez laktozy, 1 x Szklanka (240 g)

Ugotuj płatki jaglane na mleku bez laktozy wg instrukcji na opakowaniu, dodaj niewielką ilość kakao. Podawaj z owocami jagodowymi.

Użyj mleka bez laktozy

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 322 W: 72.9 B: 12.5 T: 1.9 Bł: 18.9 ŁG: 21.3

### Koktajl ze szpinakiem ogórkiem i pomarańczą

Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)

Szpinak, 3 x Garść (75 g)

Pomarańcza, 1 x Sztuka (240 g)

Natka pietruszki, 3 x Łyżeczka (18 g)

Woda butelkowana, 0,5 x Szklanka (120 g)

### Przepis na 1 porcję

Pomarańczę, ogórka pokrój na drobne cząstki i miksuj razem ze szpinakiem i szklanką wody, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Gotowy koktajl udekoruj natką pietruszki.

Zjedz 2 porcje

## OBIAD 16:00

Kcal: 473 W: 31.8 B: 30.2 T: 26.1 Bł: 6.0 ŁG: 10.5

### Indyk w ziołach

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)

Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)

Sos sojowy ciemny, 1 x Łyżka (10 g)

Tymianek świeży, 1 x Garść (6 g)

Pokrój indyka na średnie kawałki i wrzuć do miski. Dodaj do niego oliwę, czosnek, tymianek oraz sos sojowy. Włóż do lodówki na ok. 30 minut. Następnie piecz w piekarniku 25 minut w 180 stopniach.

### Puree warzywne

Marchew, 1 x Sztuka (45 g)

Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)

Ziemniak, 1 x Sztuka (75 g)

Ugotuj wszystkie warzywa. Następnie dodaj do nich oliwę z oliwek i zblenduj.

## Mizeria

Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (4 g)  
Sok z cytryny, 1 x Łyżeczka (3 g)  
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)  
Jogurt naturalny, bez laktozy, 0,5 x Opakowanie (75 g)

Pokrój ogórki. Dodaj jogurt i wymieszaj. Dopraw do smaku.

W zależności od indywidualnej tolerancji możesz użyć jogurtu bez laktozy.

## KOLACJA 20:00

Kcal: 368 W: 67.0 B: 11.7 T: 8.4 Bł: 12.1 ŁG: 34.1

### Zupa szpinakowa

Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)  
Olej rzepakowy, 1 x Łyżeczka (5 g)  
Makaron bezglutenowy, 1 x Szklanka (70 g)  
Szpinak, 1 x Opakowanie (200 g)  
Jogurt kokosowy (wegański), 1 x Łyżka (20 g)

Do bulionu dodaj szpinak i gotuj jeszcze kilka minut. Na koniec zblenduj. Podawaj z łyżką jogurtu i ugotowanym według instrukcji makaronem.

SUMA DNIA Kcal: 1646 W: 262.5g B: 70.8g T: 44.6g Bł: 53.3g ŁG: 107.7

## Piątek

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 414 W: 71.8 B: 11.8 T: 11.4 Bł: 7.6 ŁG: 29.6

### Nocna owsianka z bananem i masłem orzechowym

Banan, 1 x Sztuka (120 g)  
Płatki owsiane, 6 x Łyżka (60 g)  
Napój migdałowy (niesłodzony), 1,5 x Szklanka (360 g)  
Masło orzechowe, 0,5 x Łyżka (5 g)

Wymieszaj płatki owsiane z napojem migdałowym, masłem orzechowym w słoiczku. Wstaw na noc do lodówki. Rano pogrzej oraz dodaj pokrojonego banana.

Możesz użyć także innego napoju roślinnego lub mleka bez laktozy.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 334 W: 48.2 B: 20.8 T: 8.9 Bł: 7.1 ŁG: 22.5

### Salatka Cesar

Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)  
Sok z cytryny, 2 x łyżeczka (6 g)  
Oregano suszone, 2 x Szczypta (0,6 g)  
Sałata lodowa, 4 x Garść (160 g)  
Papryka czerwona, 1 x Sztuka (230 g)  
Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5 g)  
Chleb orkiszowy, 4 x Kromka (160 g)  
Sesam (nasiona), 2 x łyżeczka (10 g)

**Zjedz 1 z 2 porcji**



### Przepis na 2 porcje

Pokrój mięso, zamarynuj w oliwie i oregano, a następnie usmaż na patelni. Pokrój warzywa i wymieszaj z sałatą i mięsem. Polej łyżką oliwy i sokiem z cytryny z sezamem.

## OBIAD 16:00

Kcal: 516 W: 77.2 B: 41.0 T: 10.2 Bł: 18.3 ŁG: 23.6

### Leczo z krewetkami

Krewetki, 5 x Sztuka (100 g)  
Kasza gryczana, 0,7 x Porcja (70 g)  
Pomidory z puszki, 1 x Opakowanie (240 g)  
Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)  
Oliwa z oliwek, 0,5 x łyżka (5 g)  
Cukinia, 0,5 x Sztuka (300 g)  
Sól, 0,5 x łyżeczka (3 g)  
Pieprz czarny, 1 x łyżeczka (4 g)

Pokrojone warzywa podsmaż na oliwie. Dodaj krewetki. Dopraw do smaku. Dodaj pomidory i duś 10 minut pod przykrywką. Podawaj z ugotowaną kaszą.

## KOLACJA 20:00

Kcal: 238 W: 20.8 B: 8.2 T: 16.4 Bł: 4.6 ŁG: 9.5

### Zupa krem z dyni

Kurkuma mielona, 3 x Szczypta (15 g)  
Oregano suszone, 1 x Szczypta (0,3 g)  
Sól, 1 x Szczypta (6 g)  
Pieprz cayenne, 1 x Szczypta (4 g)  
Pieprz czarny, 1 x Szczypta (4 g)  
Bulion warzywny, 2 x Szklanka (480 g)  
Pomidory z puszki, 1 x Opakowanie (240 g)  
Dynia, 1 x Sztuka (900 g)  
Mleczko kokosowe (skondensowane), 0,7 x Opakowanie (175 g)

**Zjedz 1 z 5 porcji**



### Przepis na 5 porcji

Dynię pokrój na kawałki, wydrąż łyżką nasiona, następnie piecz w piekarniku przez około 70 minut w 190°C. Obraną ze skóry dynię, pomidory oraz mleczko kokosowe dodaj do bulionu i zblenduj wszystko na gładki krem. Dopraw do smaku i podawaj z pestkami dyni.

### Produkty

Pestki dyni, 3 x łyżeczka (15 g)

---

SUMA DNIA Kcal: 1502 W: 218.0g B: 81.8g T: 46.9g Bł: 37.6g ŁG: 85.2

## Sobota

### ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 409 W: 76.1 B: 13.5 T: 9.6 Bł: 10.3 ŁG: 28.5

#### Nocna owsianka z jogurtem i kiwi

Kiwi, 1 x Sztuka (75 g)  
Nasiona chia, 1 x łyżeczka (5 g)  
Mandarynka, 1 x Sztuka (65 g)  
Płatki owsiane, 6 x łyżka (60 g)  
Otręby owsiane, 1 x łyżka (7 g)  
Jogurt naturalny, bez laktozy, 0,5 x Opakowanie (75 g)

Dzień wcześniej mieszamy płatki owsiane z nasionami chia, jogurtem i odstawiamy na noc do lodówki.  
Rano dodajemy obrane i pokrojone kiwi i mandarynkę oraz otręby owsiane.

W zależności od indywidualnej tolerancji można użyć jogurtu bez laktozy.

### II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 334 W: 48.2 B: 20.8 T: 8.9 Bł: 7.1 ŁG: 22.5

#### Salatka Cesar



#### Przepis na 2 porcje

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 2 porcji

### OBIAD 16:00

Kcal: 603 W: 79.7 B: 36.3 T: 17.0 Bł: 15.1 ŁG: 35.8

#### Dorsz pieczony

Pieprz czarny, 0,5 x łyżeczka (2 g)  
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5 g)  
Natka pietruszki, 1 x łyżeczka (6 g)  
Dorsz, 1,5 x Porcja (150 g)

Nastaw piekarnik na 200 stopni. Przypraw fileta z obu stron. Piecz ok. 10 minut. Gotową rybę skrop sokiem z cytryny.

#### Puree warzywne

Oliwa z oliwek, 1 x łyżeczka (5 g)  
Ziemniak, 4 x Sztuka (300 g)  
Marchew, 3 x Sztuka (135 g)

Ugotuj wszystkie warzywa. Następnie dodaj do nich oliwe i zblenduj.

#### Surówka z białej kapusty

Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)  
Olej lniany, 1 x łyżeczka (5 g)  
Kapusta biała, 0,6 x Szklanka (66 g)  
Marchew, 2 x Sztuka (90 g)

Zetrzyj marchew, pokrój kapustę. Dodaj olej, przyprawy i wymieszaj ze sobą.

## KOLACJA 20:00

Kcal: 238 W: 20.8 B: 8.2 T: 16.4 Bł: 4.6 ŁG: 9.5

### Zupa krem z dyni



### Przepis na 5 porcji

Przepis został podany wyżej.

Zjedz 1 z 5 porcji

### Produkty

Pestki dyni, 3 x łyżeczka (15 g)

SUMA DNIA Kcal: 1584 W: 224.8g B: 78.8g T: 51.9g Bł: 37.1g ŁG: 96.3

## Niedziela

## ŚNIADANIE 7:00

Kcal: 480 W: 80.5 B: 14.8 T: 14.4 Bł: 8.3 ŁG: 24.7

### Nocna owsianka z owocami

Jogurt naturalny, bez laktozy, 1 x Opakowanie (150 g)

Borówka amerykańska, 3 x Garść (150 g)

Wiórki kokosowe, 2 x łyżka (12 g)

Płatki owsiane, 6 x łyżka (60 g)

Wymieszaj płatki owsiane z jogurtem oraz wiórkami kokosowymi w słoiczku. Wstaw na noc do lodówki.

Rano dodaj owoce.

W zależności od indywidualnej tolerancji można użyć jogurtu bez laktozy.

## II ŚNIADANIE 11:00

Kcal: 322 W: 55.2 B: 4.3 T: 12.8 Bł: 11.5 ŁG: 8.6

### Koktajl z malinami i borówkami

Maliny, 1 x Garść (70 g)

Borówka amerykańska, 1 x Garść (50 g)

Jogurt kokosowy (wegański), 0,75 x Opakowanie (120 g)

### Przepis na 1 porcję

Wymieszaj kefir z owocami.

Zjedz 2 porcje

## OBIAD 16:00

Kcal: 441 W: 43.3 B: 27.9 T: 19.7 Bł: 8.7 ŁG: 15.3

---

### Gołąbki bez zawijania

Kapusta biała, 0,3 x Szklanka (33 g)  
Mięso mielone z indyka, 1 x Porcja (100 g)  
Sól, 0,3 x łyżeczka (1,8 g)  
Pieprz czarny, 0,3 x łyżeczka (1,2 g)  
Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)  
Kasza gryczana, 0,5 x Porcja (50 g)

Ugotuj kaszę w osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu. Dodaj olej na patelnię. Podsmaż mięso, smaż na patelni ok. 5 minut, mieszając w trakcie. Dodaj pokrojoną kapustę i duś ok. 10 minut. Dopraw do smaku, wymieszaj z kaszą.

### Sos pomidorowy

Pomidory z puszki, 0,5 x Opakowanie (120 g)  
Sól, 0,3 x łyżeczka (1,8 g)  
Pieprz czarny, 0,3 x łyżeczka (1,2 g)

Zblenduj pomidory z pokrojoną papryczką chilli i przyprawami.

## KOLACJA 20:00

Kcal: 343 W: 49.9 B: 30.9 T: 2.4 Bł: 7.7 ŁG: 26.3

---

### Salatka ziemniaczana

Rzodkiewka, 5 x Sztuka (75 g)  
Szcypiorek, 2 x łyżka (10 g)  
Serek wiejski bez laktozy, 1 x Opakowanie (200 g)  
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)  
Ziemniak, 3 x Sztuka (225 g)

Ugotuj ziemniaki i pokrój w kostkę. Dodaj serek wiejski i resztę pokrojonych warzyw. Dopraw do smaku i wymieszaj.

---

SUMA DNIA Kcal: 1586 W: 228.9g B: 77.9g T: 49.3g Bł: 36.2g ŁG: 74.9

# Lista zakupów

| PRODUKT                       | ILOŚĆ             | WAGA   | PRODUKT                | ILOŚĆ            | WAGA   |
|-------------------------------|-------------------|--------|------------------------|------------------|--------|
| MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE       |                   |        | Ogórek kiszony         | 1 x sztuka       | 60 g   |
| Mięso mielone z indyka        | 1,25 x porcja     | 125 g  | Pomidory z puszki      | 1,9 x opakowanie | 456 g  |
| Pierś z kurczaka              | 2,6 x porcja      | 260 g  | PRZYPRAWY I ZIOŁA      |                  |        |
| Wędlina z indyka              | 2 x plaster       | 50 g   | Cynamon                | 0,5 x łyżeczka   | 2 g    |
| NABIAŁ I JAJA                 |                   |        | Goździki               | 0,3 x łyżeczka   | 1,5 g  |
| Jajko                         | 3 x sztuka        | 150 g  | Kmin rzymski (nasiona) | 1 x łyżeczka     | 5 g    |
| Jogurt grecki                 | 1 x łyżka         | 20 g   | Kurkuma mielona        | 1,2 x szczypta   | 6 g    |
| Jogurt kokosowy (wegański)    | 5 x łyżka         | 100 g  | Natka pietruszki       | 7 x łyżeczka     | 42 g   |
|                               | 1,5 x opakowanie  | 240 g  | Oregano suszone        | 1 x łyżeczka     | 1 g    |
| Jogurt naturalny, bez laktozy | 2 x opakowanie    | 300 g  |                        | 2,4 x szczypta   | 0,7 g  |
| Mleko 2% bez laktozy          | 2,25 x szklanka   | 540 g  | Pieprz cayenne         | 0,4 x szczypta   | 1,6 g  |
| Ser kozi twarogowy            | 2 x łyżka         | 50 g   | Pieprz czarny          | 3,4 x szczypta   | 10,1 g |
| Ser parmezan                  | 3 x łyżka         | 24 g   |                        | 3,9 x łyżeczka   | 15,6 g |
| Ser twarogowy chudy           | 0,25 x opakowanie | 62,5 g | Sól                    | 6,4 x szczypta   | 10,9 g |
|                               |                   |        |                        | 2,1 x łyżeczka   | 12,6 g |
| Serek wiejski bez laktozy     | 1 x opakowanie    | 200 g  | Tymianek świeży        | 1 x garść        | 6 g    |
| NAPOJE                        |                   |        | RYBY                   |                  |        |
| Napój migdałowy (niesłodzony) | 3,5 x szklanka    | 840 g  | Dorsz                  | 1,5 x porcja     | 150 g  |
| Sok z cytryny                 | 3 x łyżeczka      | 9 g    | Krewetki               | 5 x sztuka       | 100 g  |
| Woda butelkowana              | 1 x szklanka      | 240 g  | Łosoś wędzony          | 1 x opakowanie   | 100 g  |
| ORZECHE I NASIONA             |                   |        | TŁUSZCZE               |                  |        |
| Migdały                       | 1 x łyżka         | 15 g   | Masło                  | 2 x łyżeczka     | 10 g   |
| Nasiona chia                  | 3 x łyżeczka      | 19 g   | Olej lniany            | 1 x łyżeczka     | 5 g    |
|                               | 1 x łyżka         | 12 g   | Olej rzepakowy         | 2 x łyżka        | 20 g   |
| Pestki dyni                   | 6 x łyżeczka      | 30 g   |                        | 1 x łyżeczka     | 5 g    |
| Sezam (nasiona)               | 2 x łyżeczka      | 10 g   | Oliwa z oliwek         | 5,5 x łyżeczka   | 30 g   |
| Wiórki kokosowe               | 2 x łyżka         | 12 g   |                        | 4,5 x łyżka      | 45 g   |
| OWOCE                         |                   |        | WARZYWA                |                  |        |
| Banan                         | 2 x sztuka        | 240 g  | Bakłażan               | 1 x sztuka       | 220 g  |
| Borówka amerykańska           | 5,5 x garść       | 275 g  | Cukinia                | 1,2 x sztuka     | 720 g  |
| Kiwi                          | 1 x sztuka        | 75 g   | Dynia                  | 0,4 x sztuka     | 360 g  |
| Maliny                        | 5 x garść         | 350 g  | Kapusta biała          | 0,9 x szklanka   | 99 g   |
| Mandarynka                    | 1 x sztuka        | 65 g   | Marchew                | 10 x sztuka      | 450 g  |
| Pomarańcza                    | 3 x sztuka        | 720 g  | Ogórek świeży          | 4,5 x sztuka     | 810 g  |
| Truskawki                     | 2 x garść         | 50 g   | Papryka czerwona       | 2,5 x sztuka     | 575 g  |
| PRZETWORY                     |                   |        | Pomidor                | 4 x sztuka       | 680 g  |
|                               |                   |        | Rzodkiewka             | 9 x sztuka       | 135 g  |
|                               |                   |        | Salata lodowa          | 4 x garść        | 160 g  |
|                               |                   |        | Salata masłowa         | 3 x garść        | 120 g  |

|             |                |       |
|-------------|----------------|-------|
| Szczypiorek | 2 x łyżka      | 10 g  |
| Szpinak     | 2 x opakowanie | 400 g |
|             | 10 x garść     | 250 g |
| Ziemniak    | 10 x sztuka    | 750 g |

## ZBOŻOWE

---

|                               |                |       |
|-------------------------------|----------------|-------|
| Amarantus (ziarna)            | 0,4 x szklanka | 80 g  |
| Chleb orkiszowy               | 10 x kromka    | 400 g |
| Kasza gryczana                | 1,2 x porcja   | 120 g |
| Kasza jaglana                 | 0,3 x szklanka | 54 g  |
| Makaron bezglutenowy          | 1 x szklanka   | 70 g  |
| Makaron ryżowy                | 4 x garść      | 160 g |
| Mąka orkiszowa pełnoziarnista | 3 x łyżka      | 45 g  |
| Otręby owsiane                | 1 x łyżka      | 7 g   |
| Płatki jaglane                | 6 x łyżka      | 60 g  |
| Płatki owsiane                | 22 x łyżka     | 220 g |
| Ryż brązowy                   | 0,5 x porcja   | 50 g  |

## INNE

---

|                                   |                   |       |
|-----------------------------------|-------------------|-------|
| Bulion warzywny                   | 2,8 x szklanka    | 672 g |
| Kakao (proszek bez dodatku cukru) | 1 x łyżeczka      | 5 g   |
| Masło orzechowe                   | 1 x łyżeczka      | 10 g  |
|                                   | 0,5 x łyżka       | 5 g   |
| Mleczko kokosowe (skondensowane)  | 0,28 x opakowanie | 70 g  |
| Sos sojowy ciemny                 | 1 x łyżka         | 10 g  |