

- [illegible]

DZIEŃ 1

Śniadanie	Płatki żytnie na mleku z czekoladą, orzechami laskowymi i liofilizowanymi owocami 474 kcal B: 13 g T: 22 g W: 65 g[*] • 50 g płatków żytnich • 10 g liofilizowanych truskawek • 10g gorzkiej czekolady • 200 ml mleka • 20 g orzechów laskowych Płatki żytnie ugotuj w mleku. Dodaj do płatków kruszoną czekoladę, owoce i orzechy.
II śniadanie	Dietetyczne ciasteczka owsiane z makiem i rodzynkami - przepis na dwie porcje, jedną zjedz jutro 230 kcal B: 5 g T: 8 g W: 38 g • jajko • łyżeczka cynamonu • jabłko • 10 g maku • 10 g miodu • łyżeczka oleju rzepakowego • 30 g płatków owsianych • 10 g rodzynek Jabłko obierz, zetrzyj na tarce. Zmiksuj z jajkiem. Dodaj olej, miód, mak, cynamon, płatki owsiane i rodzynki. Wymieszaj dokładnie. Powstałą masę odstaw na 20 minut. Ciastka uformuj na papierze do pieczenia. Piecz przez ok. 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C.
Obiad	Bigos z ziemniakami i kurczakiem 650kcal B: 55 g T: 14 g W: 83 g • łyżka oleju rzepakowego • 10 g suszonych borowików • pół cebuli • ząbek czosnku • 150 g kapusty kiszanej • pierś z kurczaka • 50 g przecieru pomidorowego • liść laurowy • mielone ziele angielskie • pieprz • 2 suszone śliwki • sól • 3 ziemniaki

* Kaloryczność podana pod każdym posiłkiem w jadłospisie odnosi się do jednej porcji przygotowanej z uwzględnieniem wszystkich wymienionych w przepisie składników. Znaczenia skrótów: **B** – białko **T** – tłuszcze **W** – węglowodany

	łyżeczka kminku Grzyby namocz w wodzie. Kapustę odcedź, posiekaj, wrzuć do garnka. Zalej ją wodą i gotuj razem z liściem laurowym i szczyptą ziela angielskiego ok. 20 minut. Kurczaka pokrój, dopraw solą i pieprzem. Podsmaż na oleju razem z posiekanymi cebulą i czosnkiem. Do garnka z kapustą dodaj grzyby, kminek, suszone śliwki i przecier pomidorowy. Dodaj zawartość patelni i gotuj przez kilka minut. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.
Podwieczorek	Marchewki z kremem migdałowym 279 kcal B: 7 g T: 24 g W: 16 g 40 g kremu „masła” migdałowego 2 marchewki pokrojone w słupki Marchewki zjedz z kremem migdałowym jako dipem.
Kolacja	Kanapki z hummusem, papryką i czarnuszką 393 kcal B: 10 g T: 14 g W: 65 g 3 kromki chleba żytniego razowego - żółta papryka - łyżeczka czarnuszki 50 g hummusu Posmaruj kanapki hummusem. Posyp je czarnuszką i wyłóż na nie plastry papryki.

DZIEŃ 2

Śniadanie	Grzanki z awokado i kolendrą 510 kcal B: 11 g T: 18 g W: 91 g 3 kromki chleba żytniego razowego - pół awokado - szczypiorek - plaster cytryny - łyżeczka oliwy - pół pomidora - pół łyżeczki suszonej kolendry - szczypta pieprzu - łyżka soku z limonki - szczypta soli - pomarańcza Awokado rozgnieć widelcem. Wymieszaj z oliwą, posiekanym szczypiorkiem, sokiem z cytryny i limonki, przyprawami, posiekanym pomidorem. Chleb podgrzej w tosterze. Grzanki posmaruj powstałą pastą z awokado. Pomarańczę zjedz osobno.
II śniadanie	Dietetyczne ciasteczka owsiane z makiem i rodzynkami - porcja z dnia poprzedniego 230 kcal B: 5 g T: 8 g W: 38 g

Obiad	Makaron z jogurtem, jagodami i płatkami migdałowymi 585 kcal B: 20 g T: 14 g W: 99 g • 100 g makaronu razowego • 15 g płatków migdałowych • 150 g jagód • 150 g jogurtu naturalnego • łyżeczka erytrolu Ugotuj makaron. Podawaj go z jogurtem, jagodami, płatkami migdałowymi i erytrole.
Podwieczorek	Orzechy pekan 208 kcal B: 2 g T: 22 g W: 4 g • 30 g orzechów pekan
Kolacja	Bułka z grillowaną pierśią z kurczaka 490kcal B: 42 g T: 14 g W: 54 g • bułka grahamka • 150 g piersi z kurczaka • przyprawa do kurczaka • łyżeczka musztardy • ogórek kiszony • łyżka oliwy z oliwek • garść rukoli Pierś z kurczaka oprószyć przyprawą do kurczaka i upiec lub ugrilluj. Przestudź i pokój na plastry. Bułkę posmaruj musztardą, dodaj plastry piersi z kurczak, rukolę i kiszzonego ogórka.

DZIEŃ 3

Śniadanie	Kanapki z twarogiem i dżemem 530 kcal B: 23 g T: 20 g W: 70 g • 3 kromki chleba żytniego razowego • łyżeczka niskosłodzonego dżemu • 10 g siemienia lnianego • 100 g jogurtu naturalnego • łyżeczka oleju lnianego • 60 g twarogu półtłustego Wymieszaj twaróg z jogurtem, olejem lnianym i siemieniem. Podawaj na kanapkach z dżemem niskosłodzonym.
II śniadanie	Salatka z komosą, mango i miętą 340 kcal B: 11 g T: 9 g W: 62 g

	• garść szpinaku • pół gruszki • ¼ mango • łyżka świeżej mięty • 50 g komosy ryżowej • łyżka soku z limonki • 10 g orzechów włoskich Mango i gruszkę pokrój w kostkę, polej sokiem z limonki. Wymieszaj z mięta i szpinakiem. Dodaj ugotowaną komosę ryżową. Posyp orzechami włoskimi.
Obiad	Kasza gryczana z dynią i polędwiczkami 637 kcal B: 39 g T: 16 g W: 95 g • 200 g dyni • 100 g kaszy gryczanej • szczypta kurkumy • łyżka oleju rzepakowego • łyżka natki pietruszki • 100 g polędwicy wieprzowej • przyprawa do wieprzowiny Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Dynię pokrojoną w kostki uduś w garnku z odrobiną kurkumy. Polędwiczki dopraw przyprawą do wieprzowiny i usmaż na niewielkiej ilości oleju. Wymieszaj kaszę z dynią. Podawaj z polędwiczkami. Posyp natką pietruszki.
Podwieczorek	Orzechy macadamia 108 kcal B: 1 g T: 11 g W: 2 g • 15 g orzechów macadamia
Kolacja	Chrzanowa pasta z makreli 392 kcal B: 26 g T: 17 g W: 41 g • 2 kromki chleba żytniego razowego • 2 łyżeczki chrzanu • łyżka soku z cytryny • ogórek kiszony • 100 g makreli Obierz makrelę z ości. Posiekaj ogórka. Wymieszaj ogórka z makrelą, chrzanem i sokiem z cytryny. Podawaj na kromkach żytniego chleba.

DZIEŃ 4

Śniadanie	Malinowa owsianka na napoju jaglanym 466 kcal B: 12 g T: 16 g W: 79 g • łyżeczka kakao • 100 g malin
-----------	--

	• 20 g orzechów nerkowca • 50 g płatków owsianych • 200 ml napoju jaglanego Płatki owsiane ugotuj w napoju jaglanym. Dodaj kakao, maliny i orzechy nerkowca.
II śniadanie	Serek wiejski z pietruszką i chrupkim pieczywem 259 kcal B: 25 g T: 13 g W: 17 g • serek wiejski • łyżka natki pietruszki • przyprawa pomidorowo-bazyliowa • 2 kromki pieczywa chrupkiego Wymieszaj serek wiejski z przyprawą i natką pietruszki. Podawaj z pieczywem chrupkim.
Obiad	Hawajskie szaszłyki z łososia i ananasa 607 kcal B: 35 g T: 16 g W: 80 g • 160 g ananasa • ¼ cebuli • 2 ząbki czosnku • 150 g łososia • łyżeczka syropu daktylowego • łyżeczka octu winnego • papryczka chili • 2 łyżki natki pietruszki • 50 g czerwonego ryżu • sól Łososia umyj, osusz i pokrój w grubą kostkę. Czosnek w łupince i posiekaną cebulę podpraż na suchej patelni. Czosnek obierz, zmiksuj z cebulą, papryczką chili, octem, syropem daktylowym i szczyptą soli. Ananasa pokrój w kostkę. Na patyczki do szaszłyków nabijaj kolejno łososia i ananasa. Posmaruj szaszłyki powstałą ze zmiksowania glazurą. Smaż na patelni grillowej bez tłuszczu przez ok. 15 minut, albo upiecz w piekarniku. Podawaj z posiekaną natką pietruszki i ugotowanym czerwonym ryżem.
Podwieczorek	Kawowy koktajl z awokado 225 kcal B: 4 g T: 16 g W: 19 g • pół awokado • garść jarmużu • filiżanka espresso • szklanka napoju migdałowego • łyżeczka guarany w proszku • opcjonalnie: ksylitol Składniki zmiksuj ze sobą do powstania gładkiej konsystencji. Możesz dodać szczyptę ksylitolu dla smaku.
Kolacja	Zupa soczewicowa 374 kcal B: 17 g T: 13 g W: 53 g

- [opakowanie zupy z soczewicy](#)
- pomidor
- łyżeczka natki pietruszki
- łyżka [oleju rzepakowego](#)
- 20 g [czerwonej soczewicy](#)

Przygotuj zupę zgodnie z opisem na opakowaniu. Przed gotowaniem dodaj do zupy soczewicę. Pod koniec gotowania dodaj pokrojonego w kostkę pomidora i olej rzepakowy. Podawaj z natką pietruszki.

DZIEŃ 5

Śniadanie

Sałatka z pomidorami, mozzarellą i oliwkami

486 kcal B: 18 g T: 27 g W: 52 g

- pół cebuli
- 2 kromki [chleba żytniego razowego](#)
- łyżka [oliwy z oliwek](#)
- 10 [czarnych oliwek](#)
- 2 pomidory
- pół [mozzarelli](#)
- łyżeczka [suszonej bazylii](#)
- [sól](#)

Pomidory pokrój na cząstki, cebulę na piórka. Mozzarellę porwij na mniejsze części. Wymieszaj pomidory, cebulę, ser i oliwki. Polej oliwą z oliwek, posyp suszoną bazylią, posól. Podawaj z grzankami z chleba żytniego.

II śniadanie

Chrupkie przekąski z masłem orzechowym i bananem

326 kcal B: 11 g T: 17 g W: 53 g

- 3 kromki [chrupkiego pieczywa](#)
- pół banana
- 30 g [kremu „masła” orzechowego](#)

Pieczyno chrupkie posmaruj masłem orzechowym, dodaj plasterki banana.

Obiad

Pieczarkowe burgery z sosem tzaziki - przepis na dwie porcje, jedną zjedz jutro

564 kcal B: 31 g T: 13 g W: 89 g

- 2 bułki grahamki
- pomidor
- garść rukoli
- 2 plastry [sera żółtego](#)

Burger pieczarkowy:

- jajko
- pół cebuli
- łyżeczka [oliwy z oliwek](#)
- 80 g pieczarek
- łyżeczka [pieprzu](#)

	• 30 g ryżu długoziarnistego • 50 g zielonej soczewicy • 20 g sosu sojowego Sos tzaziki: • ząbek czosnku • przyprawa do sosu tzaziki • 4 łyżki jogurtu naturalnego • łyżeczka koperku • ogórek Burger pieczarkowy: Na łyżeczce oliwy z oliwek podsmaż cebulę pokrojoną w kostkę i plastry pieczarek. Przełóż do miski i dodaj ugotowaną soczewicę, sos sojowy, gotowany ryż, jajko i pieprz. Uformuj kotlety. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez ok. 20 minut. Sos tzaziki: Ogórek zetrzyj na tarce. Dodaj rozgnieciony ząbek czosnku, przyprawę tzaziki oraz jogurt naturalny. Wymieszaj z koperkiem. Na przekrojoną bułkę grahamkę wyłóż burgera pieczarkowego, plastry pomidora, ser żółty i rukolę. Dodaj sos tzaziki.
Podwieczorek	Owsianka „coś na ząb” 193 kcal B: 5 g T: 3 g W: 32 g • owsianka instant Przygotuj owsiankę zgodnie z przepisem na opakowaniu.
Kolacja	Tatar z wędzonego łososia 374 kcal B: 24 g T: 8 g W: 59 g • 75 g wędzonego łososia • ¼ czerwonej cebuli • 3 kromki chleba żytniego razowego • pół ogórka • łyżeczka sosu sojowego • łyżeczka oleju lnianego • szczypta zielonego pieprzu • łyżeczka koperku Łososia, cebulę i ogórka posiekaj w drobną kostkę. Przypraw sosem sojowym i zielonym pieprzem. Wymieszaj z olejem lnianym. Podawaj powstały tatar z kromkami chleba.

DZIEŃ 6

Śniadanie	Jajecznica z kurkami
-----------	----------------------

	502 kcal B: 17 g T: 31 g W: 44 g • 2 jaja • szczypiorek • 2 kromki chleba żytniego razowego • 50 g kurek • łyżka oliwy z oliwek • 100 g pomidorków koktajlowych • łyżeczka ziaren konopi Kurki podsmaż na oliwie, dodaj jajka i wymieszaj, przygotowując jajecznicę. Gotową jajecznicę posyp szczypiorkiem i ziarnami konopi. Podawaj z chlebem i pomidorkami koktajlowymi.
II śniadanie	Jogurt z truskawkami i sezamem 346 kcal B: 11 g T: 20 g W: 35 g • 150 g jogurtu naturalnego • łyżka sezamu • łyżeczka sposzokowanej macy • 10 g otrebów owsianych • 10 g płatków owsianych • szklanka truskawek • łyżeczka jagód goji Wymieszaj wszystkie składniki z jogurtem naturalnym.
Obiad	Pieczarkowe burgery z sosem tzaziki - <i>porcja z dnia poprzedniego</i> 564 kcal B: 31 g T: 13 g W: 89 g
Podwieczorek	Morele 104 kcal B: 2 g T: 0 g W: 26 g • 5 świeżych moreli
Kolacja	Sałatka z amarantusem, jajkiem i fasolką w sosie wasabi 466 kcal B: 27 g T: 17 g W: 54 g • 2 jaja • 50 g amarantusa • garść fasolki szparagowej • 4 łyżki jogurtu naturalnego • łyżeczka koperku • łyżeczka pasty wasabi • łyżeczka słonecznika Jajka ugotuj na twardo. Fasolkę i amarantus także ugotuj, następnie odcedź. Jajka przekrój na ćwiartki. Wymieszaj jogurt naturalny z wasabi. Wyłóż na talerz jajko, fasolę i amarantus. Polej sosem wasabi i posyp słonecznikiem.

DZIEŃ 7

Śniadanie	Placuszki marchewkowe 475 kcal B: 20 g T: 21 g W: 58 g • pół banana • 10 g ksylitolu • 2 jajka • marchew • 45 g mąki pszennej razowej • łyżka oliwy z oliwek • pół łyżeczki proszku do pieczenia • szczypta soli • szczypta cynamonu • szczypta imbiru Zetrzyj marchew na tarce. Dodaj mąkę, proszek do pieczenia, ksylitol, sól, cynamon, imbir i żółtka. Wymieszaj. Białka ubij na sztywno i wymieszaj z masą marchewkową. Placuszki smaż na oliwie z oliwek do zarumienienia. Podawaj z plasterkami bananów.
II śniadanie	Koktajl gruszkowy na kefirze 253 kcal B: 9 g T: 6 g W: 43 g • łyżeczka cynamonu • gruszka • 100 ml kefiru • 20 g płatków jęczmiennych • 100 ml napoju ryżowego • 10 g nasion chia • garść szpinaku • łyżeczka inuliny Wszystkie składniki zblenduj ze sobą na gładki koktajl.
Obiad	Makaron z krewetkami, czosnkiem i kurkami 624 kcal B: 28 g T: 18 g W: 85 g • 90 g makaronu razowego • 2 ząbki czosnku • 125 g krewetek • 150 g kurek • łyżka oliwy z oliwek • łyżeczka natki pietruszki • pieprz • sól • łyżeczka masła Kurki umyj i wysusz. Czosnek pokrój na cienkie plasterki. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i masło. Wyłóż czosnek i podsmaż go delikatnie. Dodaj kurki, dopraw solą. Dorzuć krewetki i smaż je z dwóch stron. Dopraw pieprzem i natką pietruszki. Dodaj ugotowany makaron, wymieszaj wszystko na patelni.

Podwieczorek	Sezamki ze słonecznikiem na ksylitolu 349 kcal B: 10 g T: 22 g W: 48 g • 15 g sezamu • 40 g ksylitolu • łyżeczka masła • 25 g słonecznika Ksylitol rozpuść na patelni o grubym dnie. Dodaj masło, słonecznik i sezam. Masę wylóż na płaski talerz. Poczekaj, aż ostygnie, pokrusz.
Kolacja	Sajgonki z kaszą gryczaną 383 kcal B: 17 g T: 14 g W: 48 g • 30 g brokułu • ząbek czosnku • 50 g mięsa mielonego z indyka • 30 g kaszy gryczanej • 5 g miodu • 5 g musztardy • 10 g oliwy z oliwek • 3 sztuki papieru ryżowego • łyżeczka sosu sojowego • szczypta soli • szczypta pieprzu Brokuł ugotuj, odsącz z wody i pokrój. Usmaż na patelni z mięsem mielonym i czosnkiem. Dodaj na patelnię ugotowaną kaszę gryczaną. Powstałym nadzieniem nafaszeruj zwilżone ciepłą wodą płyty papieru ryżowego. Smaż na tej samej patelni do zarumienienia. Przygotuj dip z sosu sojowego, oliwy, musztardy i miodu. Podawaj sajgonki z otrzymanym sosem.

Autor: Anna Urbańska