JADŁOSPIS NA 7 DNI

- dieta wegetariańska
- dzienna kaloryczność: 3000 kcal

Igor Mieńkowski
Specjalizacja: Dietetyk/Trener Personalny
Telefon: +884681923
Email: imienkowski@gmail.com

IGOR
DIETETYK I TRENER

DZIEŃ 1

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 599 kcal	**JAJECZNICA** 8 min | 395 kcal, białko 22.4 g, węglowodany 22.7 g, tłuszcz 21.4 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Jajko** 0.12 kg, (2 sztuki) **Papryka czerwona słodka** 0.05 kg, (0.22 sztuk) **Pomidor czerwony** 0.05 kg, (0.29 cały) **Olej kokosowy** 0.01 kg, (0.38 łyżek) **Szpinak** 0.3 kg, (12 garści) **Pomidory suszone w zalewie** 0.04 kg, (2 sztuki) **WAFEL RYŻOWY** 204 kcal, białko 3.69 g, węglowodany 42.2 g, tłuszcz 2.24 g 0.05 kg, (1 porcja)	JAJECZNICA:
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 203 kcal	**SUFLECIK JAGLANO JABŁKOWY** 10 min | 203 kcal, białko 6.6 g, węglowodany 33.7 g, tłuszcz 3.9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Jabłko** 0.1 kg, (0.45 duże) **Płatki jaglane** 0.03 kg, (3 łyżki) **Jajko** 0.03 kg, (0.5 sztuk)	SUFLECIK JAGLANO JABŁKOWY: Jabłko należy zetrzeć na 100g musu, poddusić w garnku. Dodać cynamon. Do chłodnego musu należy wbić jajko i dodać płatki i wymieszać. Następnie przełożyć do formy do zapiekania. Piec do lekkiego zarumienienia w 180 stopniach około 15 minut.
OBIAD 13:00 565 kcal	**ŁOSOŚ NA PARZE/DUSZONY** 10 min | 565 kcal, białko 30.3 g, węglowodany 22.1 g, tłuszcz 38.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Łosoś atlantycki** 0.1 kg, (0.5 filet) **Ogórek kiszony** 0.18 kg, (3 sztuki) **Ugotowana komosa ryżowa** 0.07 kg **Jogurt naturalny** 0.04 kg, (2 łyżki) **Pestki dyni** 0.02 kg, (0.14 szklanek) **Oliwa z oliwek** 0.01 kg, (1 łyżka)	ŁOSOŚ NA PARZE/DUSZONY: Podawać z ogórkiem i komosą polaną jogurtem. Na oliwie uprażyć pestki.
PODWIECZOREK 16:00 178 kcal	**KOKTAJL Z BORÓWKĄ** 10 min | 178 kcal, białko 1 g, węglowodany 21 g, tłuszcz 10.7 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Mleko kokosowe w puszce** 0.05 kg **Woda** 0.25 kg, (1.04 szklanek) **Borówka** 0.14 kg, (1.08 szklanek)	KOKTAJL Z BORÓWKĄ: Zmiksować wszystkie produkty.
KOLACJA 19:00 506 kcal	**KANAPKI Z POMIDOROWYM TWAROŻKIEM, ILOŚĆ PORCJI: 1** 15 min | 506 kcal, białko 25 g, węglowodany 75.1 g, tłuszcz 14.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Twaróg półtłusty** 0.1 kg, (0.5 kostka) **Suszony pomidor** 0.04 kg, (2.5 garście) **Koncentrat pomidorowy** 0.01 kg, (1 łyżeczka) **Szczypiorek** 0.01 kg, (1 łyżka) **Pomidor czerwony** 0.17 kg, (1 cały) **Czosnek, surowy** 0.01 kg, (1 ząbek) **Chleb żytni** 0.08 kg, (2 kromki) **Masło** 0.01 kg, (1 łyżka)	KANAPKI Z POMIDOROWYM TWAROŻKIEM: Twaróg rozgniatamy widelcem. Dodajemy koncentrat pomidorowy i wyciśnięty czosnek. Suszone pomidory kroimy w kosteczkę i przekładamy do twarogu. Doprawiamy solą i pieprzem - mieszamy. Podajemy z plasterkami świeżego pomidora posypanego posiekanym szczypiorkiem i pieczywem posmarowanym masłem.

DZIEŃ 2

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 400 kcal	**PŁATKI JAGLANE** 108 kcal, białko 3 g, węglowodany 20.7 g, tłuszcz 1.2 g 0.03 kg, (3 łyżki) **OTRĘBY GRYCZANE** 67.8 kcal, białko 7.2 g, węglowodany 4 g, tłuszcz 1.98 g 0.02 kg, (2 łyżki) **BORÓWKA** 85.5 kcal, białko 1.11 g, węglowodany 21.7 g, tłuszcz 0.49 g 0.15 kg, (1 porcja) **MLEKO KOKOSOWE W PUSZCE** 138 kcal, białko 1.4 g, węglowodany 1.96 g, tłuszcz 14.9 g 0.07 kg, (1 porcja)	
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 138 kcal	**ŚLIWKA** 138 kcal, białko 2.1 g, węglowodany 34.3 g, tłuszcz 0.84 g 0.3 kg, (5.45 sztuk)	
OBIAD 13:00 597 kcal	**KOTLECIKI Z SOI I PIECZAREK** 20 min | 597 kcal, białko 32.3 g, węglowodany 32.3 g, tłuszcz 41 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Nasiona soi** 0.15 kg, (10 łyżek) **Jajko** 0.06 kg, (1 sztuka) **Cebula** 0.04 kg, (0.38 sztuk) **Pieczarki** 0.08 kg, (4 sztuki) **Olej kokosowy** 0.01 kg, (0.38 łyżek) **Mąka kokosowa** 0.03 kg, (2 łyżki) **Cukinia** 0.2 kg, (0.33 sztuk) **Oliwa z oliwek** 0.01 kg, (0.38 łyżek)	KOTLECIKI Z SOI I PIECZAREK: Wypłukane ziarno soi zalać zimną wodą i odstawić na ok. 12 godzin. Po upływie tego czasu, odlać wodę i zalać świeżą wodą, gotować do miękkości. Zmiksować ziarna, rozgnieść widelcem. Dodać posiekaną cebulę, jajko, podsmażone beztłuszczowo pieczarki, natkę pietruszki, zioła i przyprawy. Dosypać mąkę kokosową, wymieszać. Formować kotleciki, smażyć na oleju. Podawać z cukinią podduszoną w ziołach. Polać oliwą.
PODWIECZOREK 16:00 206 kcal	**SZYBKIE CIASTKO CZEKOLADOWE** 10 min | 206 kcal, białko 5.25 g, węglowodany 12.5 g, tłuszcz 19 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Mąka kokosowa** 0.02 kg, (3.33 łyżeczki) **Jajo kurze, żółtko** 0.02 kg, (1 sztuka) **Erytrytol** 0.01 kg **Kakao w proszku, niesłodzone** 0.01 kg, (1 łyżeczka)	SZYBKIE CIASTKO CZEKOLADOWE: Wszystkie składniki zblendować do gładkiego kremu, przełożyć do naczynia, wstawić do piekarnika na 20 min, piec w 180st
KOLACJA 19:00 379 kcal	**OMLET** 15 min | 379 kcal, białko 27.1 g, węglowodany 3.7 g, tłuszcz 25.5 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Jajko** 0.12 kg, (2 sztuki) **Jajo, białko** 0.03 kg, (0.86 sztuk) **Ser, parmesan, twardy** 0.01 kg, (0.05 kawałek) **Pomidor czerwony** 0.1 kg, (0.59 cały) **Ser kozi twardy** 0.02 kg, (1 plaster) **Oliwa z oliwek** 0.01 kg, (1.25 łyżeczek)	OMLET: Do żółtek dodać starty parmezan i bazylię, wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać żółtka, wymieszać. Masę wylać na rozgrzaną patelnię, smażyć pod przykryciem ok.5 minut. Po tym czasie ułożyć przekrojone na pół pomidorki i pokruszony kozi ser. Trzymać jeszcze ok. 3 minuty.

DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 436 kcal	**WAFEL RYŻOWY** 78.4 kcal, białko 1.42 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.86 g 0.02 kg, (1 porcja) **AWOKADO** 160 kcal, białko 2 g, węglowodany 8.53 g, tłuszcz 14.7 g 0.1 kg, (0.71 sztuk) **JAJO NA TWARDO/MIĘKKO** 167 kcal, białko 15 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 11.6 g 0.12 kg, (2 sztuki) **POMIDOR CZERWONY** 30.6 kcal, białko 1.5 g, węglowodany 6.61 g, tłuszcz 0.34 g 0.17 kg, (1 cały)	
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 151 kcal	**GREJPFRUT** 64 kcal, białko 1.26 g, węglowodany 16.2 g, tłuszcz 0.2 g 0.2 kg, (0.77 sztuk) **MIGDAŁY** 86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g 0.01 kg, (1 łyżka)	
OBIAD 13:00 609 kcal	**PIECZONE PAPRYKI Z TOFU I MIGDAŁAMI** 20 min | 511 kcal, białko 29.4 g, węglowodany 26.4 g, tłuszcz 29.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Papryka czerwona słodka** 0.23 kg, (1 sztuka) **Twarde tofu** 0.2 kg, (8 plastrów) **Jajko** 0.06 kg, (1 sztuka) **Oliwa z oliwek** 0.01 kg, (0.77 łyżek) **Migdały** 0.01 kg, (1 łyżka tartych) **Natka pietruszki** 0 kg, (1 łyżeczka) **Ugotowana komosa ryżowa** 0.04 kg **ORZECH WŁOSKI** 98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g 0.01 kg, (1 łyżka)	PIECZONE PAPRYKI Z TOFU I MIGDAŁAMI: Paprykę pokroić w duże kawałki. Pokroić tofu, wymieszać z wbitym 1 jajkiem, natką pietruszki, wymieszać i zapiec 20-25min w 180 stopniach. Posypać migdałami i pietruszką. Polać wszystko oliwą. Podawać z ugotowaną komosą.
PODWIECZOREK 16:00 149 kcal	**KEFIR** 123 kcal, białko 11.4 g, węglowodany 13.4 g, tłuszcz 2.79 g 0.3 kg, (1 porcja) **MALINA MROŻONA** 26 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 5.97 g, tłuszcz 0.32 g 0.05 kg, (0.71 garści)	

KOLACJA 19:00
311 kcal

ZUPA BROKUŁOWA Z GRZANKAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1

20 min | 311 kcal, białko 16.4 g, węglowodany 54.4 g, tłuszcz 5.59 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Brokuły 0.25 kg, (0.5 sztuk)
Jogurt naturalny 0.06 kg, (3 łyżki)
Chleb żytni 0.08 kg, (2 kromki)

ZUPA BROKUŁOWA Z GRZANKAMI:

Brokuł gotujemy na miękkości w 200 ml wody (może być bulion warzywny). Następnie miksujemy na krem, zabielamy jogurtem. Podajemy z grzankami (zrobionymi z kromki chleba z piekarniku lub tosterze)

DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 386 kcal	**JAJECZNICA** 8 min | 386 kcal, białko 16 g, węglowodany 6.7 g, tłuszcz 30.6 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Jajko** 0.12 kg, (2 sztuki) **Olej kokosowy** 0.02 kg, (1.54 łyżek) **Papryka czerwona słodka** 0.05 kg, (0.22 sztuk) **Szczypiorek** 0.01 kg, (2 łyżki) **Pieczarki** 0.08 kg, (4 sztuki)	JAJECZNICA:
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 206 kcal	**SAŁATKA MOCZOPĘDNA** 10 min | 206 kcal, białko 5.2 g, węglowodany 46.8 g, tłuszcz 1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Jabłko** 0.28 kg, (1.54 średnie) **Natka pietruszki** 0.02 kg **Sok z cytryny** 0.01 kg, (1 łyżka)	SAŁATKA MOCZOPĘDNA:
OBIAD 13:00 711 kcal	**KASZA CURRY Z WARZYWAMI, ILOŚĆ PORCJI: 1** 30 min | 711 kcal, białko 26.2 g, węglowodany 120 g, tłuszcz 16.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Kasza jaglana** 0.1 kg, (6.5 łyżek) **Olej słonecznikowy** 0.01 kg, (1 łyżka) **Cukinia** 0.15 kg, (0.5 sztuk) **Kalafior** 0.2 kg, (0 sztuk) **Szczypiorek** 0.02 kg, (4 łyżki) **Cebula** 0.1 kg, (1 sztuka) **Groszek zielony** 0.15 kg, (10 łyżek)	KASZA CURRY Z WARZYWAMI: Kalafiora, cukinię,groszek i cebulę podduś na oleju. Jogurt naturalny wymieszaj z curry, pieprzem, solą i szczypiorkiem. Dodaj do gorących warzyw sos, nie gotuj. Kaszę ugotuj na sypko, podaj z warzywami.
PODWIECZOREK 16:00 127 kcal	**POMIDORKI KOKTAJLOWE** 75 kcal, białko 4.5 g, węglowodany 18 g, tłuszcz 1 g 0.5 kg, (2 porcje) **ŚLIWKA SUSZONA** 52.1 kcal, białko 0.46 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.09 g 0.04 kg, (6 sztuk)	

KOLACJA 19:00
385 kcal

CHLEB ŻYTNI
90.6 kcal, białko 2.97 g, węglowodany 16.9 g, tłuszcz 1.15 g

0.04 kg, (1 porcja)

SER MOZZARELLA
95.4 kcal, białko 6.48 g, węglowodany 0.74 g, tłuszcz 7.39 g

0.03 kg, (0.24 kula)

POMIDOR CZERWONY
61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g

0.34 kg, (2 cały)

OLIWA Z OLIWEK
133 kcal, białko 0 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 15 g

0.01 kg, (1.15 łyżek)

SUSZONA BAZYLIA
4.66 kcal, białko 0.46 g, węglowodany 0.96 g, tłuszcz 0.08 g

0 kg, (1 łyżeczka)

DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 431 kcal	**JAJO NA TWARDO/MIĘKKO** 250 kcal, białko 22.5 g, węglowodany 0 g, tłuszcz 17.5 g 0.18 kg, (3 sztuki) **PAPRYKA CZERWONA SŁODKA** 77.5 kcal, białko 2.48 g, węglowodany 15.1 g, tłuszcz 0.75 g 0.25 kg, (1.09 sztuk) **CHLEB ŻYTNI** 104 kcal, białko 3.4 g, węglowodany 19.3 g, tłuszcz 1.32 g 0.04 kg, (1 kromka)	
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 197 kcal	**KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM** 10 min | 197 kcal, białko 1.6 g, węglowodany 11.2 g, tłuszcz 17 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Mleko kokosowe w puszce** 0.08 kg **Woda** 0.25 kg, (1.04 szklanek) **Brzoskwinia** 0.1 kg, (1.18 sztuk)	KOKTAJL NA MLEKU KOKOSOWYM: Zmiksować wszystkie produkty.
OBIAD 13:00 764 kcal	**MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM, ILOŚĆ PORCJI: 1** 30 min | 764 kcal, białko 31.1 g, węglowodany 114 g, tłuszcz 25.3 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Makaron pszenny** 0.12 kg, (1.5 szklanek) **Pomidor czerwony** 0.34 kg, (2 cały) **Cebula** 0.1 kg, (1 sztuka) **Czosnek, surowy** 0.01 kg, (1 ząbek) **Oliwa z oliwek** 0.01 kg, (1 łyżka) **Ser gouda** 0.04 kg, (1.5 plastrów)	MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM: Pomidory polewamy gotującą się wodą, zdejmujemy z nich skórkę i siekamy w nieduże kawałki, przekładamy do miski. Cebule obieramy, kroimy w kostkę, solimy i podsmażamy na oliwie. Gdy stanie się złota dodajemy rozdrobniony czosnek na ostatnia minutę smażenia. W garnku łączymy rozdrobnione pomidory z cebulą z czosnkiem, ziołami i przyprawami. Mieszamy i gotujemy razem około 30 minut. Zostawiamy w formie ziarnistej lub miksujemy na jednolitą pastę. Makaron gotujemy według instrukcji na opakowaniu. W dużej misce mieszamy makaron z sosem, jeśli jest za gęsty dodajemy kilka łyżek wody, w której gotował się makaron. Posypujemy makaron, startym na tarce żółtym serem.
PODWIECZOREK 16:00 153 kcal	**SOK POMIDOROWY** 66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 g 0.3 kg, (1 porcja) **MIGDAŁY** 86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g 0.01 kg, (1 łyżka)	

KOLACJA 19:00
292 kcal

SAŁATKA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI

10 min | 292 kcal, białko 4.4 g, węglowodany 32 g, tłuszcz 14 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Ciecierzyca z puszki 0.1 kg, (0.59 szklanek)
Sałata lodowa 0.12 kg, (3 liść)
Ogórek 0.1 kg, (0.56 sztuk)
Ogórek kiszony 0.1 kg, (1.67 sztuk)
Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka)
Suszone śliwki 0.04 kg

SAŁATKA Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI:
Ciecierzycę przyprawić. Wrzucić sałatę. Pokroić ogórki. Całość polać sosem: oliwa z oliwek + zioła prowansalskie i posypać drobno pokrojonymi suszonymi śliwkami.

DZIEŃ 6

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 400 kcal	**PŁATKI JAGLANE** 144 kcal, białko 4 g, węglowodany 27.6 g, tłuszcz 1.6 g 0.04 kg, (4 łyżki) **ORZECH WŁOSKI** 65.4 kcal, białko 1.52 g, węglowodany 1.37 g, tłuszcz 6.52 g 0.01 kg, (1 porcja) **SIEMIĘ LNIANE** 26.7 kcal, białko 0.91 g, węglowodany 1.44 g, tłuszcz 2.11 g 0.01 kg, (0.5 łyżek) **NASIONA SŁONECZNIKA** 112 kcal, białko 4.88 g, węglowodany 4.92 g, tłuszcz 8.74 g 0.02 kg, (1 porcja) **MIÓD** 7.6 kcal, białko 0.01 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 0 g 0 kg, (0.5 porcji) **CYNAMON MIELONY** 2.47 kcal, białko 0.04 g, węglowodany 0.81 g, tłuszcz 0.01 g 0 kg, (1 szczypta) **JABŁKO** 41.6 kcal, białko 0.21 g, węglowodany 11 g, tłuszcz 0.14 g 0.08 kg, (1 porcja)	
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 214 kcal	**KOKTAJL CHIA** 10 min | 214 kcal, białko 7.7 g, węglowodany 21.8 g, tłuszcz 9 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Nasiona chia** 0.03 kg, (2.5 łyżki) **Kiwi** 0.07 kg, (1.01 sztuk) **Mleko sojowe** 0.15 kg, (30 łyżeczek)	KOKTAJL CHIA: Namoczyć, najlepiej na noc nasiona chia w mleku sojowym. Najpierw zblendować 1 szklankę wody z 1 kiwi. Później mus wymieszać z mlekiem i chia.
OBIAD 13:00 599 kcal	**AWOKADO FASZEROWANE CIECIORKĄ** 20 min | 599 kcal, białko 22.6 g, węglowodany 31.8 g, tłuszcz 41.1 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Awokado** 0.14 kg, (1 sztuka) **Pomidor czerwony** 0.1 kg, (0.59 cały) **Ugotowana ciecierzyca** 0.1 kg **Czosnek, surowy** 0.01 kg, (1 ząbek) **Olej kokosowy** 0.01 kg, (0.38 łyżek) **Sezam** 0.01 kg, (0.07 szklanek) **Ser, parmesan, twardy** 0.03 kg, (0.15 kawałek)	AWOKADO FASZEROWANE CIECIORKĄ: Dusić 5 min cieciorkę z pomidorem, bazylią i czosnkiem na łyżce oleju. Doprawić. Awokado faszerować, posypać startym parmezanem sezamem. Piec w 180 stopniach przez 15-20min.

PODWIECZOREK 16:00
142 kcal

SOK MARCHWIOWY JEDNODNIOWY
55.5 kcal, białko 0.6 g, węglowodany 13 g, tłuszcz 0.15 g

0.15 kg, (1 porcja)

MIGDAŁY
86.8 kcal, białko 3.17 g, węglowodany 3.23 g, tłuszcz 7.49 g

0.01 kg, (1 łyżka)

KOLACJA 19:00
367 kcal

BIGOS DIETETYCZNY , ILOŚĆ PORCJI: 1
30 min | 367 kcal, białko 10.5 g, węglowodany 58.4 g, tłuszcz 11.4 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):

Kapusta biała 0.2 kg, (4 liść)
Koncentrat pomidorowy 0.01 kg, (1 łyżeczka)
Koper 0.01 kg, (2 łyżeczki)
Marchew 0.08 kg, (1 sztuka)
Chleb żytni 0.08 kg, (2 kromki)
Masło 0.01 kg, (1 łyżka)

BIGOS DIETETYCZNY :
Kapustę kroimy w centymetrowe paski.Do garnka wlewamy 0,5 szklanki wody, doprawiamy szczyptą jarzynki, dodajemy pokrojoną kapustę. Gotujemy ok. 20 minut na wolnym ogniu, aż kapusta będzie miękka, ale nierozgotowana. Startą marchewką dodajemy do kapusty (tak aby dusiło się z nią przez ok. 10 min-do miękkości).Dodajemy koncentrat pomidorowy rozrobionego w wodzie odlanej z gotującej się kapusty – koncentrat dodajemy w momencie, gdy kapusta jest już miękka – zakwaszenie koncentratem nada bigosowi ładny kolor i zapobiegnie rozgotowaniu się kapusty. Do całego garnka bigosu dosypujemy świeżo pokrojonego koperku. Bigos zjadamy z chlebem posmarowanym masłem.

DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawy	Przepis
ŚNIADANIE 08:00 403 kcal	**OMLET** 8 min | 403 kcal, białko 15.8 g, węglowodany 10.7 g, tłuszcz 33 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Jajko** 0.12 kg, (2 sztuki) **Mąka kokosowa** 0.01 kg, (1 łyżka) **Ksylitol** 0.01 kg, (1 łyżeczka) **Olej kokosowy** 0.01 kg, (1.25 łyżeczek) **Wiórki kokosowe** 0.01 kg, (1 łyżka)	OMLET: Posypać wiórkami.
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 291 kcal	**KANAPKI Z TZATZIKI, ILOŚĆ PORCJI: 1** 15 min | 291 kcal, białko 11.2 g, węglowodany 48.5 g, tłuszcz 6.04 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Chleb żytni** 0.08 kg, (2 kromki) **Jogurt naturalny** 0.1 kg, (5 łyżek) **Ogórek** 0.09 kg, (0.5 sztuk) **Czosnek, surowy** 0.01 kg, (1 ząbek) **Szczypiorek** 0.01 kg, (1 łyżka)	KANAPKI Z TZATZIKI: Do jogurtu dodajemy starty ogórek, posiekany szczypiorek i czosnek, doprawiamy solą i pieprzem. Smarujemy chleb powstałym sosem.
OBIAD 13:00 593 kcal	**KLOPSIKI Z ŁOSOSIA** 20 min | 593 kcal, białko 31.8 g, węglowodany 55.6 g, tłuszcz 25.8 g SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA): **Łosoś atlantycki** 0.1 kg, (0.5 filet) **Musztarda** 0.01 kg, (1 łyżeczka) **Chrzan** 0.01 kg, (0.5 łyżeczek) **Szczypiorek** 0.01 kg, (1 łyżka) **Sok z cytryny** 0.01 kg, (1 łyżka) **Jajo kurze, żółtko** 0.02 kg, (1 sztuka) **Sałata lodowa** 0.16 kg, (4 liść) **Pomidorki koktajlowe** 0.2 kg **Papryka czerwona słodka** 0.1 kg, (0.43 sztuk) **Oliwa z oliwek** 0.01 kg, (0.38 łyżek) **Ogórek kiszony** 0.1 kg, (1.67 sztuk) **Kasza gryczana** 0.05 kg, (0.28 szklanek)	KLOPSIKI Z ŁOSOSIA: Łososia posiekać drobno, wbić żółtko, Dodać sól, pieprz, musztardę, chrzan, sok z cytryny, szczypiorek. Na końcu dodać białko. Uformować kuleczki, obsmażyć 3 minuty z dwóch stron i dusić na patelni kwadrans. Podawać na sałacie, z pomidorkami, papryką i oliwą. Ugotować kaszę. Podawać z ogórkiem.
PODWIECZOREK 16:00 164 kcal	**SOK POMIDOROWY** 66 kcal, białko 1.8 g, węglowodany 13.8 g, tłuszcz 0.3 g 0.3 kg, (1.3 szklanek) **ORZECH WŁOSKI** 98.1 kcal, białko 2.28 g, węglowodany 2.06 g, tłuszcz 9.78 g 0.01 kg, (1 łyżka)	

KOLACJA 19:00
359 kcal

SEREK WIEJSKI
108 kcal, białko 18.6 g, węglowodany 4.08 g, tłuszcz 1.53 g

0.15 kg, (0.75 opakowanie)

PESTKI DYNI
112 kcal, białko 6.05 g, węglowodany 2.14 g, tłuszcz 9.81 g

0.02 kg, (2 łyżki)

POMIDOR CZERWONY
61.2 kcal, białko 2.99 g, węglowodany 13.2 g, tłuszcz 0.68 g

0.34 kg, (2 cały)

CHLEB ŻYTNI
77.7 kcal, białko 2.55 g, węglowodany 14.5 g, tłuszcz 0.99 g

0.03 kg, (0 porcji)

LISTA ZAKUPÓW NA TYDZIEŃ 1

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	**Chleb żytni** 0.42 kg (9 kromek, 1 porcja) **Kasza gryczana** 0.05 kg (0.28 szklanek) **Kasza jaglana** 0.1 kg (6.5 łyżek) **Makaron pszenny** 0.12 kg (1.5 szklanek) **Mąka kokosowa** 0.06 kg (3 łyżki, 3.33 łyżeczki) **Wafel ryżowy** 0.07 kg (2 porcje)
NABIAŁ	**Jajko** 0.63 kg (10.5 sztuk) **Jajo, białko** 0.03 kg (0.86 sztuk) **Jogurt naturalny** 0.2 kg (10 łyżek) **Kefir** 0.3 kg (1 porcja) **Masło** 0.02 kg (2 łyżki) **Ser gouda** 0.04 kg (1.5 plastrów) **Ser kozi twardy** 0.02 kg (1 plaster) **Ser mozzarella** 0.03 kg (0.24 kula) **Ser, parmesan, twardy** 0.04 kg (0.2 kawałek) **Serek wiejski** 0.15 kg (0.75 opakowanie) **Twaróg półtłusty** 0.1 kg (0.5 kostka)
WARZYWA I OWOCE	**Awokado** 0.24 kg (1.71 sztuk) **Borówka** 0.29 kg (1.08 szklanek, 1 porcja) **Brokuły** 0.25 kg (0.5 sztuk) **Brzoskwinia** 0.1 kg (1.18 sztuk) **Cebula** 0.25 kg (2.38 sztuki) **Chrzan** 0.01 kg (0.5 łyżeczek) **Cukinia** 0.35 kg (0.83 sztuk) **Czosnek, surowy** 0.02 kg (4 ząbek) **Groszek zielony** 0.15 kg (10 łyżek) **Jabłko** 0.46 kg (0.45 duże, 1.54 średnie, 1 porcja) **Kalafior** 0.2 kg **Kapusta biała** 0.2 kg (4 liść) **Kiwi** 0.07 kg (1.01 sztuk) **Koncentrat pomidorowy** 0.03 kg (2 łyżeczki) **Koper** 0.01 kg (2 łyżeczki) **Malina mrożona** 0.05 kg (0.71 garści) **Marchew** 0.08 kg (1 sztuka) **Migdały** 0.06 kg (3 łyżki, 1 łyżka tartych) **Nasiona chia** 0.03 kg (2.5 łyżki) **Nasiona soi** 0.15 kg (10 łyżek) **Natka pietruszki** 0.02 kg (1 łyżeczka) **Ogórek** 0.19 kg (1.06 sztuk) **Ogórek kiszony** 0.38 kg (6.34 sztuk) **Orzech włoski** 0.04 kg (2 łyżki, 1 porcja) **Papryka czerwona słodka** 0.68 kg (2.96 sztuki) **Pestki dyni** 0.04 kg (0.14 szklanek, 2 łyżki) **Pomidor czerwony** 1.61 kg (9.47 cały) **Pomidorki koktajlowe** 0.7 kg (2 porcje) **Pomidory suszone w zalewie** 0.04 kg (2 sztuki) **Sałata lodowa** 0.28 kg (7 liść) **Siemię lniane** 0.01 kg (0.5 łyżek) **Sok marchwiowy jednodniowy** 0.15 kg (1 porcja) **Sok pomidorowy** 0.6 kg (1 porcja, 1.3 szklanek) **Sok z cytryny** 0.01 kg (2 łyżki) **Suszone śliwki** 0.04 kg **Suszony pomidor** 0.04 kg (2.5 garście) **Szczypiorek** 0.04 kg (9 łyżek) **Szpinak** 0.3 kg (12 garści) **Wiórki kokosowe** 0.01 kg (1 łyżka) **Śliwka** 0.3 kg (5.45 sztuk) **Śliwka suszona** 0.04 kg (6 sztuk)
MIĘSO I RYBY	**Łosoś atlantycki** 0.2 kg (1 filet)

INNE	**Ciecierzyca z puszki** 0.1 kg (0.59 szklanek) **Cynamon mielony** 0 kg (1 szczypta) **Erytrytol** 0.01 kg **Grejpfrut** 0.2 kg (0.77 sztuk) **Jajo kurze, żółtko** 0.04 kg (2 sztuki) **Jajo na twardo/miękko** 0.3 kg (5 sztuk) **Kakao w proszku, niesłodzone** 0.01 kg (1 łyżeczka) **Ksylitol** 0.01 kg (1 łyżeczka) **Miód** 0 kg (0.5 porcji) **Mleko kokosowe w puszce** 0.2 kg (1 porcja) **Mleko sojowe** 0.15 kg (30 łyżeczek) **Musztarda** 0.01 kg (1 łyżeczka) **Nasiona słonecznika** 0.02 kg (1 porcja) **Olej kokosowy** 0.04 kg (2.68 łyżki, 1.25 łyżeczek) **Olej słonecznikowy** 0.01 kg (1 łyżka) **Oliwa z oliwek** 0.08 kg (5.68 łyżek, 1.25 łyżeczek) **Otręby gryczane** 0.02 kg (2 łyżki) **Pieczarki** 0.16 kg (8 sztuk) **Płatki jaglane** 0.1 kg (10 łyżek) **Sezam** 0.01 kg (0.07 szklanek) **Suszona bazylia** 0 kg (1 łyżeczka) **Twarde tofu** 0.2 kg (8 plastrów) **Ugotowana ciecierzyca** 0.1 kg **Ugotowana komosa ryżowa** 0.1 kg **Woda** 0.5 kg (2.08 szklanki)