



Indywidualny Program Odżywiania

F

Jadłospis
Dla Diety planetarna

Dietetyk kliniczny Katarzyna Frąckiewicz

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00 Czekoladowa owsianka z malinami	ŚNIADANIE 07:00 Twarożek z warzywami	ŚNIADANIE 07:00 Kanapki z serkiem i awokado	ŚNIADANIE 07:00 Szakszuka ze szpinakiem	ŚNIADANIE 07:00 Omlęt z warzywami i łośosiem	ŚNIADANIE 07:00 Kanapka z a' la hummusem	ŚNIADANIE 07:00 Owsianka snickers
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Wrap z tuńczykiem	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Koktajl owocowo-owsiany	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Czekoladowy budyń jagłany Orzechy włoskie	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Smoothie z awokado	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Rozgrzewająca zupa z soczewicą	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Ciasteczko owsiane smoothie	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 Beta-karotenowe smoothie Orzechy włoskie
OBIAD 12:30 Makaron zapiekany	OBIAD 12:30 Leczo z komosą ryżową	OBIAD 12:30 Warzywa na patelnię	OBIAD 12:30 Risotto z cukinią i tofu	OBIAD 12:30 Makaron ryżowy z tofu i soczewicą	OBIAD 12:30 Wege buritto	OBIAD 12:30 Dorsz z cukinią z zielonym pesto Mix sałat
PODWIECZOREK 16:00 Frytki warzywne	PODWIECZOREK 16:00 Jaja faszerowane pastą awokado	PODWIECZOREK 16:00 Kanapki z wędzonym łośosiem i rukolą	PODWIECZOREK 16:00 Twarożek z rzodkiewką i grzanki	PODWIECZOREK 16:00 Jogurt z orzechami i z miodem	PODWIECZOREK 16:00 Sałatka z bobem	PODWIECZOREK 16:00 Tosty z mozzarellą i warzywami
KOLACJA 19:00 Koktajl z masłem orzechowym	KOLACJA 19:00 Jaglana pulpeciki Mix sałat	KOLACJA 19:00 Papryka faszerowana soczewicą	KOLACJA 19:00 Makaron z cukinii	KOLACJA 19:00 Pancakesy	KOLACJA 19:00 Pełnoziarniste tosty z jajkiem na guacamole	KOLACJA 19:00 Micha z pieczoną cieciorką
K: 2082.7 / B: 85.4 T: 78.2 / WP: 231.7 F: 68.6 / WW: 23.2	K: 2003.8 / B: 82.4 T: 73.7 / WP: 226.9 F: 51.0 / WW: 22.8	K: 2037.9 / B: 88.8 T: 74.9 / WP: 226.1 F: 46.0 / WW: 22.6	K: 2018.9 / B: 86.4 T: 71.8 / WP: 237.3 F: 49.0 / WW: 23.5	K: 2040.4 / B: 97.0 T: 71.7 / WP: 238.9 F: 51.5 / WW: 24.1	K: 2088.3 / B: 82.1 T: 82.8 / WP: 230.1 F: 56.4 / WW: 23.4	K: 2037.8 / B: 84.8 T: 79.8 / WP: 227.1 F: 44.5 / WW: 22.8

ŚNIADANIE 07:00

K:494.5 / B:14.5 / T:18.7 / WP:57.0 / F:14.7 / WW:5.6

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z MALINAMI

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Płatki owsiane (górskie) - 60 g (6 x Łyżka)
 Maliny - 50 g (0.8 x Garść)
 Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
 Nasiona chia - 15 g (3 x Łyzeczka)
 Kakao ciemne - 5 g (1 x Łyzeczka)

1. Płatki owsiane, nasiona chia zalej wrzątkiem (ok.150-200ml). Odstaw na chwilę, aż masa zgęstnieje.
2. Dodaj kakao i wymieszaj. Posyp posiekanymi orzechami włoskimi, ułóż pokrojonego banana i maliny.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:347.3 / B:19.0 / T:13.3 / WP:35.3 / F:10.6 / WW:3.6

WRAP Z TUŃCZYKIEM

Groszek cukrowy (strączkowy) - 70 g (2 x Garść)
 Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)
 Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
 Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)
 Tuńczyk w sosie własnym - 40 g (1.3 x Łyżka)
 Szpinak - 25 g (1 x Garść)
 Kielki rzodkiewki - 16 g (2 x Łyżka)

1. Tortillę posmarować rozdrobnionym awokado. Ułożyć na niej tuńczyka oraz wszystkie warzywa.

Jeżeli farszu jest za dużo, to można go zjeść w postaci sałatki.

OBIAD 12:30

K:766.0 / B:37.7 / T:24.1 / WP:89.7 / F:21.6 / WW:9.0

MAKARON ZAPIEKANY

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
 Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
 Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
 Makaron pełnoziarnisty - 100 g (1.4 x Szklanka)
 Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Ser, mozzarella - 60 g (4 x Kawalek)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

1. Makaron wrzucić na wrzątek i gotować chwilę krócej niż al dente. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.
2. Na dużej patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać starty czosnek, następnie dodać łyżkę oliwy oraz pokrojone warzywa: paprykę, cukinię i pokrojone pieczarki. Doprawić solą, pieprzem i suszonym oregano. Smażyć przez ok. 10 min.
3. Dodać pomidory z puszki, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem, wymieszać i zagotować. Dodać ugotowany makaron, wymieszać i wyłożyć do naczynia żaroodpornego.
4. Na wierzchu ułożyć przekrojone na półki pomidorki koktajlowe, posypać tartym serem i wstawić do piekarnika na 25 minut. Posypać świeżym tymiankiem lub bazylią.

Makaronu można użyć również proteinowego np. z ciecioriki (dostępny w biedronce, lidlu).

PODWIECZOREK 16:00

K:264.0 / B:8.4 / T:11.6 / WP:23.2 / F:18.1 / WW:2.3

FRYTKI WARZYWNE

Seler korzeniowy - 120 g (2 x Plaster)
 Burak - 100 g (1 x Sztuka)
 Pietruszka, korzeń - 100 g (2 x Sztuka)
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Bazyli (suszona) - 4 g (1 x Łyzeczka)
 Tymianek - 3 g (0.8 x Łyzeczka)
 Sól biała - 2 g (2 x Szczypka)

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.
2. Pokrój warzywa w paski.
3. Wymieszaj tłuszcz z przyprawami i natrzyj nim warzywa.
4. Piecz ok 30 minut.

KOLACJA 19:00

K:210.9 / B:5.8 / T:10.5 / WP:26.5 / F:3.6 / WW:2.7

KOKTAJL Z MASŁEM ORZECHOWYM

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
 Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Szklanka)
 Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
 Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

SUMA K: 2082.7 B: 85.4 T: 78.2 WP: 231.7 F: 68.6 WW: 23.2

ŚNIADANIE 07:00

K:438.0 / B:26.0 / T:18.4 / WP:38.1 / F:8.2 / WW:3.9

TWAROŻEK Z WARZYWAMI

Pomidor - 200 g (1.7 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Olej lniany - 10 g (2 x Łyżeczka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

1. Twaróg wymieszaj z olejem i pestkami słonecznika. Wkrój świeżego ogórka, szczypiorek oraz pomidory.
2. Zjedz z pieczywem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:368.4 / B:10.2 / T:6.6 / WP:63.7 / F:7.4 / WW:6.3

KOKTAJL OWOCOWO-OWSIANY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Czarne jagody - 80 g (0.6 x Szklanka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)

1. Zmiksuj wszystkie składniki.

OBIAD 12:30

K:530.8 / B:21.5 / T:17.0 / WP:63.4 / F:19.2 / WW:6.4

LECZO Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Ciecierzycy (w zalewie) - 100 g (5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 60 g (3 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.6 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

1. Ciecierzycę odsącz i bardzo dokładnie przepłucz.
2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek, podsmaż na oleju.
3. Pokrój warzywa, duś na patelni razem z pomidorami, czosnkiem i cebulą. Przypraw według uznania.
4. Ugotuj komosę na półmiętko, po przygotowaniu dodaj na 2 min do leczu.
5. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

PODWIECZOREK 16:00

K:202.0 / B:8.8 / T:16.2 / WP:3.8 / F:2.5 / WW:0.4

JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

1. Jajko ugotuj i przekrój na półówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.

KOLACJA 19:00

K:464.6 / B:15.9 / T:15.5 / WP:57.9 / F:13.7 / WW:5.8

JAGLANE PULPECIKI

Ciecierzycy (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jaglana - 30 g (2.3 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 15 g (1.5 x Łyżka)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)

1. Kaszę jaglaną ugotuj.
2. W średniej misce ugnieć widelcem ciecierzycę i dodaj drobno posiekaną cebulę i suszone pomidory.
3. Kaszę dodaj do ciecierzycy i porządnie wymieszaj dodając płatki owsiane. Dodaj przyprawy i dopraw do smaku solą i pieprzem. Porządnie wymieszaj, ugnieć rękoma i odstaw na chwilę, aż płatki wchłoną nadmiar wody.
4. Klopsiki formuj zwilżając co chwilę dłonie. Upiecz w piekarniku nagrzanym na 200°C, aż będą chrupiące.

MIX SAŁAT

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)

1. Warzywa umyj, pokrój i wymieszaj z olejem lnianym.

SUMA K: 2003.8 B: 82.4 T: 73.7 WP: 226.9 F: 51.0 WW: 22.8

Środa

Dieta planetarna

ŚNIADANIE 07:00

K: 459.4 / B: 22.1 / T: 22.9 / WP: 36.5 / F: 9.2 / WW: 3.7

KANAPKI Z SERKIEM I AWOKADO

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Posmaruj chleb serkiem.
2. Pokrój awokado i pomidora na plasterki i poukładaj je na górze kanapek.
3. Tofu pokrój i podsmaż na patelni bez tłuszczu. Ułóż na kanapce.
4. Dopraw i zjedz.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K: 341.1 / B: 9.6 / T: 11.4 / WP: 46.9 / F: 3.3 / WW: 4.5

CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGŁANY

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jagłana - 40 g (3.1 x łyżka)
Kakao ciemne - 10 g (2 x łyżeczka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x łyżka)

1. Kaszę jagłaną dokładnie wypłucz w wodzie. Następnie ugotuj ją w wodzie. Odcedź.
2. Dodaj kakao i syrop klonowy, banana i dokładnie zblenduj.

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

OBIAD 12:30

K: 475.2 / B: 18.7 / T: 16.5 / WP: 55.2 / F: 13.1 / WW: 5.6

WARZYWA NA PATELNIĘ

Warzywa na patelnię włoskie - 100 g (1 x Porcja)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x łyżka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

1. Podsmaż na patelni warzywa razem z fasolą, dodaj passate oraz mozzarellę.
2. Ryż ugotuj.

Ryż możesz zamienić na dowolną ulubioną kaszę.

PODWIECZOREK 16:00

K: 244.6 / B: 20.0 / T: 9.9 / WP: 16.8 / F: 3.5 / WW: 1.7

KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I RUKOLĄ

Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 60 g (2 x Kawałek)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x łyżka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

1. Chleb posmaruj serkiem.
2. Na serek wyłóż optukaną rukolę.
3. Na kanapce połóż plasterki łososia i zjedz kanapki z pomidorkami.



KOLACJA 19:00

PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Soczewica czerwona (ugotowana) - 60 g (3 x Łyżka)
Kasza jaglana - 60 g (4.6 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
Bazylija (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

K:517.6 / B:18.4 / T:14.2 / WP:70.7 / F:16.9 / WW:7.1

1. Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę.
3. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylię).
4. Napelnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10 -15 minut.

SUMA K: 2037.9 B: 88.8 T: 74.9 WP: 226.1 F: 46.0 WW: 22.6

Czwartek

Dieta planetarna

ŚNIADANIE 07:00

SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM
Szpinak - 150 g (6 x Garść)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Płatki drożdżowe - 8 g (2 x Łyżeczka)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

K:480.4 / B:25.5 / T:23.9 / WP:35.0 / F:13.6 / WW:3.6

1. Szpinak opłucz i osusz.
2. Na patelni, na oliwie zeszklij czosnek.
3. Dodawaj porcjami szpinak, od czasu do czasu mieszając, aż cały zmięknie.
4. Posól i przypraw pieprzem.
5. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10-15 minut). Możesz smażyć pod przykryciem.
6. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki i płatki drożdżowe. Posyp czarnuszką lub sezamem.
7. Zjedz z chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

SMOOTHIE Z AWOKADO
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

K:447.6 / B:8.7 / T:13.8 / WP:67.0 / F:10.7 / WW:6.6

1. Zmiksuj składniki.
2. Możesz dodać odrobinę wody.

OBIAD 12:30

RISOTTO Z CUKINIĄ I TOFU
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Bulion warzywny (domowy) - 125 g (0.5 x Szklanka)
Ryż biały - 80 g (5.3 x Łyżka)
Tofu naturalne - 50 g (0.3 x Opakowanie)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie - 50 g (0.2 x Porcja)
Płatki drożdżowe - 20 g (5 x Łyżka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)

K:537.1 / B:20.0 / T:14.9 / WP:78.8 / F:10.6 / WW:7.8

1. Tofu wrzucić do miseczki, wlać sos sojowy, połowę oliwy z oliwek i ulubione przyprawy (polecam paprykę wędzoną, przyprawę do kurczaka). Rozdrobnić widelcem. Następnie podsmażyć razem z pokrojoną papryką. Po usmażeniu wymieszać z octem balsamicznym.
2. Cebulę pokroić i na pozostałej oliwie zeszklić w garnku. Następnie dodać ryż (suchy) i smażyć przez 1 min ciągle mieszając. Dodawać partiami bulion (aż ryż wchłonie płyn) - ciągle mieszając.
3. Do ryżu dodać tofu i cukinię oraz płatki drożdżowe, wymieszać.
4. Wyłożyć na talerz i posypać natką pietruszki.
5. Podaj z ugotowaną fasolką szparagową.

Najlepiej użyć ryżu arborio (do risotto) lub basmati. Zamiast płatków drożdżowych można użyć parmezanu.



PODWIECZOREK 16:00

K:370.3 / B:24.5 / T:7.3 / WP:47.1 / F:10.1 / WW:4.7

TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ I GRZANKI
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Ser twarogowy półtłusty - 80 g (0.4 x Opakowanie)
Jogurt naturalny - 60 g (3 x Łyżka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Kiełki lucerny - 24 g (3 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Twaróg przelóż do miski.
2. Warzywa pokrój w drobną kosteczkę, wsyp do twarogu.
3. Dodaj jogurt, przyprawy i całość wymieszaj.
4. Zjedz z chlebem.

KOLACJA 19:00

K:183.5 / B:7.7 / T:11.9 / WP:9.4 / F:4.0 / WW:0.8

MAKARON Z CUKINII
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Ser, feta - 30 g (0.3 x Kawalek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej oliwę i krótko podsmaż na niej czosnek, tak by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
3. Pod koniec duszenia dopraw do smaku.
4. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki, rzodkiewkę i fetę.

SUMA K: 2018.9 B: 86.4 T: 71.8 WP: 237.3 F: 49.0 WW: 23.5

Piątek

Dieta planetarna

ŚNIADANIE 07:00

K:446.6 / B:27.4 / T:20.2 / WP:34.2 / F:9.5 / WW:3.4

OMLET Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Brokuły, gotowane w wodzie - 50 g (0.5 x Porcja)
Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Kawalek)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazyli (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Pokrój warzywa oraz łososia. Podduś na tłuszczu pod przykryciem.
2. Rozmieszaj jajka widelcem i dopraw przyprawami.
3. Dodaj jajka i smaź pod przykryciem do ścięcia. Posyp koperkiem i przelóż na drugą stronę.
4. Zjedz z chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:354.9 / B:16.9 / T:8.4 / WP:45.9 / F:14.5 / WW:4.8

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICĄ
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 40 g (3.3 x Łyżka)
Ziemniaki - 35 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 22 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sól biała - 4 g (4 x Szczypta)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

1. Zeszklć na oliwie pokrojoną w kostkę cebulą i czosnek. Dodać pokrojoną paprykę, marchew i ziemniaki.
2. Zalać całość passatą pomidorową i bulionem oraz dodać przepłukaną czerwoną soczewicę.
3. Gotować około 20 minut, aż ziemniaki i soczewica będą miękkie.
4. Zupę doprawić solą, papryką, cynamonem, kminkiem. Podać z natką pietruszki.



OBIAD 12:30

K:528.4 / B:29.5 / T:13.0 / WP:71.0 / F:18.6 / WW:7.0

MAKARON RYŻOWY Z TOFU I SOCZEWICĄ
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Makaron pełnoziarnisty - 60 g (0.9 x Szklanka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Soczewica zielona - 24 g (2 x Łyżka)
Płatki drożdżowe - 20 g (5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

1. Makaron ugotować.
 2. Na patelni zeszklić cebulę i czosnek. Dodać drobno posiekaną marchewkę (albo startą), pokrojone tofu (lub rozdrobnione widelcem), wyplukaną na sitku soczewicę - podsmażyć.
 3. Dodać pomidory z puszki i przyprawić.
 4. Sos podać z ugotowanym makaronem. Posypać płatkami drożdżowymi.
- Płatki drożdżowe możesz zastąpić parmezanem.

PODWIECZOREK 16:00

K:266.8 / B:6.6 / T:12.4 / WP:29.9 / F:4.0 / WW:3.0

JOGURT Z ORZECHAMI I Z MIODEM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)

1. Jabłko zetrzyj na tarce.
 2. Wymieszaj starte jabłko, jogurt, orzechy i dodaj miodu.
- Zamiast miodu możesz użyć syropu klonowego.

KOLACJA 19:00

K:443.7 / B:16.6 / T:17.7 / WP:57.9 / F:4.9 / WW:5.9

PANCAKESY
Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 30 g (2 x Łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Proszek do pieczenia - 3 g (1 x Łyzeczka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

1. Wymieszaj mleko z sokiem z cytryny. Jajka roztrzep z oliwą z oliwek. Dodaj mleko.
2. W osobnej misce połącz składniki suche: mąkę, proszek do pieczenia, płatki owsiane (możesz je wcześniej zmielić).
3. Połącz delikatnie składniki suche i morke.
4. Usmaż niewielkie placuszki.
5. Polej gotowe naleśniki syropem klonowym.

SUMA K: 2040.4 B: 97.0 T: 71.7 WP: 238.9 F: 51.5 WW: 24.1

Sobota

Dieta planetarna

ŚNIADANIE 07:00

K:476.9 / B:17.4 / T:14.6 / WP:55.8 / F:15.1 / WW:5.7

KANAPKA Z A' LA HUMMUSEM
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ciecierzycza - 50 g (3.3 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Sok cytrynowy - 30 g (5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyzeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)

1. Ugotuj ciecierzycę.
2. Zmiksuj ciecierzycę z sokiem z cytryny, 1/4 szklanki wody, oliwą, wyciśniętym przez praskę czosnkiem, pietruszką i koperkiem.
3. Jeśli konsystencja będzie za gęsta, dodaj więcej wody.
4. Dopraw do smaku.
5. Posmaruj chleb pastą, nałóż sałatę i pokrojonego pomidora.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:246.0 / B:7.2 / T:11.0 / WP:31.8 / F:3.2 / WW:3.2

CIASTEczKO OWSIANE SMOOTHIE
Napój migdałowy - 150 g (0.6 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyzeczka)

Zmiksuj wszystkie składniki. Banan możesz wcześniej zamrozić (lepsza konsystencja smoothie).

Mleko bezlaktozowe możesz zastąpić mlekiem roślinnym (np. migdałowym).



OBIAD 12:30

K:667.2 / B:29.0 / T:23.0 / WP:81.9 / F:20.8 / WW:8.2

WEGE BURITTO

Tortilla pełnoziarnista - 122 g (2 x Sztuka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 38 g (1.5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Farsz:

1. Przygotowujemy warzywa - czosnek, cebulę, paprykę, pomidory i cukinię kroimy w kostkę.
2. Na patelnię z oliwą wrzucamy czosnek, cebulę. Smażymy ok. 5 minut.
3. Dodajemy tofu, paprykę, pomidory, cukinię, fasolę i przyprawy. Smażymy dalej około 20 minut.
Kilka minut przed końcem smażenia dodajemy koncentrat, wodę (ok. 1/4 szklanki).
Doprawiamy według uznania.

Nadziewanie:

1. Tortillę podgrzewamy na suchej patelni.
2. Na gorącą tortillę nakładamy farsz, rozprowadzając na tortilli (omijając brzegi). Dwa boki składamy do siebie, aby się stykały. Zawijamy do środka i po zwinięciu przyduszymy.
3. Wkładamy na suchą patelnię zawinięciem do dołu.

Tofu można wcześniej zamarynować w sosie sojowym i przyprawach.

PODWIECZOREK 16:00

K:316.9 / B:14.1 / T:16.7 / WP:23.9 / F:7.6 / WW:2.4

SALATKA Z BOBEM

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Bób - 50 g (0.6 x Garść)
Ser, feta - 50 g (0.5 x Kawalek)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Bób ugotuj, pozostałe składniki pokrój i wrzuć do miski.
2. Dodaj bób i dopraw olejem.
3. Zjedz z chlebem.

KOLACJA 19:00

K:381.3 / B:14.4 / T:17.5 / WP:36.7 / F:9.7 / WW:3.9

PEŁNOZIARNISTE TOSTY Z JAJKIEM NA GUACAMOLE

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Szalotka - 20 g (1 x Sztuka)
Kolendra (suszone liście) - 4 g (1 x łyżeczka)

1. W średnim garnku zagotować 3 szklanki wody z dodatkiem szczypty soli, zamieszać łyżką aby zrobić wir wodny, w jego środek wbić jajko i gotować przez ok. 3-4 minuty aż białko będzie ścięte, ale żółtko jeszcze płynne.
2. Wyłożyć łyżką cedzakową na talerz.
3. Awokado obieramy i kroimy w kostkę razem z pomidorem i cebulą. Łączymy wszystko razem i doprawiamy przyprawami oraz solą i pieprzem do smaku.
4. Chleb podgrzewamy w tosterze lub na patelni.
5. Na chleb nakładamy porcję guacamole oraz jajko.

Możesz zaoszczędzić czas gotując wcześniej jajko na twardo

SUMA K: 2088.3 B: 82.1 T: 82.8 WP: 230.1 F: 56.4 WW: 23.4

Niedziela

Dieta planetarna

ŚNIADANIE 07:00

K:471.8 / B:15.7 / T:21.9 / WP:54.5 / F:6.0 / WW:5.3

OWSIANKA SNICKERS

Napój migdałowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 50 g (5 x łyżka)
Masło orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
Kakao ciemne - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Mleko wymieszaj z płatkami owsianymi, kakao i masłem orzechowym.
2. Gotuj na małym ogniu kilka minut aż owsianka zgęstnieje.
3. Podawaj z pokrojonym w plasterki bananem.



DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:355.4 / B:10.1 / T:11.9 / WP:46.9 / F:10.2 / WW:4.7

BETA-KAROTENOWE SMOOTHIE
Truskawki, mrożone - 200 g (2 x Szklanka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Sok marchwiowy - 100 g (0.4 x Szklanka)
Kefir (1.5% tł.) - 100 g (5 x Łyżka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera/ malaksera.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.

ORZECHY WŁOSKIE
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

OBIAD 12:30

K:483.8 / B:28.3 / T:20.2 / WP:42.6 / F:10.0 / WW:4.3

DORSZ Z CUKINIĄ Z ZIEŁONYM PESTO
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)
Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)
Kasza gryczana - 50 g (3.8 x Łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

1. Olej wymieszaj z sokiem z cytryny i przyprawami.
2. Obierz cukinię na podłużne i cienkie plastry, a następnie zawiń je w rybę.
3. Rozłóż zalewę tłuszczową na filet i smaż na patelni już bez tłuszczu (możesz też upiec).
4. Rybę przełóż na talerz.
5. Rozsmaruj pesto na potrawie.
6. Podaj z ugotowaną kaszą i sałatką.

MIX SAŁAT
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata rzymska - 70 g (2 x Liść)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)

PODWIECZOREK 16:00

K:248.5 / B:12.2 / T:7.1 / WP:30.6 / F:6.8 / WW:3.1

TOSTY Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Kawalek)
Oliwki czarne - 10 g (0.7 x Łyżka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

1. Pomidora pokrój w cienkie plastry
2. Na chlebie utóź pomidora, oliwki i ser w plastrach.
3. Całość zapiecz w piekarniku przez 15 minut.
4. Na górę wysyp szczypiorek.

KOLACJA 19:00

K:478.3 / B:18.5 / T:18.7 / WP:52.5 / F:11.5 / WW:5.4

MICHA Z PIECZONĄ CIECIORKĄ
Tofu naturalne - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Ogórek zielony (długi) - 90 g (0.5 x Sztuka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżka)
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)
Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

1. Ryż ugotować.
2. Ciecierzycę optukać, doprawić (np. wędzoną papryką), polać połową oliwy (5g). Następnie wyłożyć blachę papierem do pieczenia, wysypać ciecierzycę i piec w nagrzanym piekarniku przez 15 min. (200 stopni).
3. Tofu pokroić w większą kostkę, polać sosem sojowym i doprawić ulubionymi przyprawami. Usmażyć na pozostałej oliwie.
4. Ogórka i awokado pokoroić.
5. Wszystkie składniki umieścić w misce.

SUMA K: 2037.8 B: 84.8 T: 79.8 WP: 227.1 F: 44.5 WW: 22.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
PIECZYWO		
Chleb żytni razowy	570 g	19 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	183 g	3 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	125 g	12.5 x łyżka
olej lniany tłoczony na zimno	15 g	1.5 x łyżka
olej lniany	10 g	2 x łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	100 g	1 x Kawałek
Łosoś, wędzony	90 g	3 x Kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	40 g	1.3 x łyżka
NAPOJE		
Napój migdałowy	750 g	3 x Szklanka
Sok marchwiowy	100 g	0.4 x Szklanka
Sok cytrynowy	45 g	7.5 x łyżka
ORZECHE I ZIARNA		
Masło orzechowe	60 g	4 x łyżeczka
Orzechy włoskie	60 g	4 x łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	5 g	0.5 x łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Jogurt naturalny	260 g	13 x łyżka
Ser twarogowy półtłusty	180 g	0.9 x Opakowanie
Ser, mozzarella	120 g	8 x Kawałek
Kefir (1.5% tł.)	100 g	5 x łyżka
Serek naturalny do smarowania	100 g	4 x łyżka
Ser, feta	80 g	0.8 x Kawałek
ZBOŻOWE		
Płatki owsiane (górskie)	255 g	25.5 x łyżka
Makaron pełnoziarnisty	160 g	2.3 x Szklanka
Kasza jagłana	130 g	10 x łyżka
Ryż brązowy	100 g	6.7 x łyżka
Ryż biały	80 g	5.3 x łyżka
Kasza gryczana	50 g	3.8 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	50 g	3.6 x łyżka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	30 g	2 x łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	14 g	3.5 x łyżeczka
Sól biała	10 g	10 x Szczypta
Cynamon	5 g	1 x łyżeczka
Czarnuszka	5 g	1 x łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x łyżeczka
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Tymianek	3 g	0.8 x łyżeczka


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	375 g	1.5 x Szklanka
Tofu naturalne	320 g	1.8 x Opakowanie
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Tofu wędzone	90 g	0.5 x Opakowanie
Płatki drożdżowe	48 g	12 x łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	38 g	1.5 x łyżka
Kakao ciemne	20 g	4 x łyżeczka
Pesto zielone z bazylii	20 g	1 x łyżka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x łyżka
Syrop klonowy	15 g	1.5 x łyżka
Miód pszczeleli	10 g	0.4 x łyżka
Ocet balsamiczny	3 g	1 x łyżeczka
Proszek do pieczenia	3 g	1 x łyżeczka
OWOCY I WARZYWA		
Pomidor	1220 g	10.2 x Sztuka
Cukinia	700 g	2.3 x Sztuka
Papryka czerwona	630 g	4.5 x Sztuka
Pomidory z puszeki (krojone)	600 g	6 x Porcja
Banan	540 g	4.5 x Sztuka
Cebula	500 g	5 x Sztuka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	400 g	20 x Sztuka
Awokado	360 g	2.6 x Sztuka
Truskawki, mrożone	300 g	3 x Szklanka
Ciecierzycza (w zalewie)	260 g	13 x łyżka
Szpinak	225 g	9 x Garść
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	180 g	9 x łyżka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	160 g	8 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Salata rzymska	140 g	4 x Liść
Seler korzeniowy	120 g	2 x Plaster
Marchew	112 g	2.5 x Sztuka
Rzodkiewka	105 g	7 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	100 g	2 x Sztuka
Warzywa na patelnię włoskie	100 g	1 x Porcja
Ogórek zielony (długi)	90 g	0.5 x Sztuka
Czarne jagody	80 g	0.6 x Szklanka
Salata lodowa	80 g	4 x Liść
Groszek cukrowy (strączkowy)	70 g	2 x Garść
Papryka żółta	70 g	0.5 x Sztuka
Soczewica czerwona (ugotowana)	60 g	3 x łyżka
Brokuły, gotowane w wodzie	50 g	0.5 x Porcja
Bób	50 g	0.6 x Garść
Ciecierzycza	50 g	3.3 x łyżka
Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	50 g	0.2 x Porcja
Maliny	50 g	0.8 x Garść
Koper ogrodowy	48 g	6 x łyżka



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Pietruszka, liście	48 g	8 x Łyżeczka
Czosnek	42 g	8.4 x Ząbek
Soczewica czerwona, nasiona suche	40 g	3.3 x łyżka
Ziemniaki	35 g	0.5 x Sztuka
Sałata	30 g	6 x Liść
Kiełki lucerny	24 g	3 x łyżka
Soczewica zielona	24 g	2 x łyżka
Rukola	20 g	1 x Garść
Szalotka	20 g	1 x Sztuka
Szczypiorek	20 g	4 x łyżeczka
Kiełki rzodkiewki	16 g	2 x łyżka
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Oliwki czarne	10 g	0.7 x łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Instytutu Żywności i Żywienia

