



JADŁOSPIS

Dieta jesienna
1700 kcal





poniedziałek

▶ 07:00 Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 21.32g, T: 21.3g, W o.: 41.45g)

Jajecznica z kurkami (E: 439kcal, B o.: 21.32g, T: 21.3g, W o.: 41.45g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 4 i 3/4 łyżki (24g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Kurka, surowa - 12 sztuk (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)



Sposób przygotowania:

Jajka wbić do miski, dodać mleko, sól i pieprz. Dokładnie połączyć. Kurki oczyścić i umyć, większe przekroić na połowę. Na patelni rozgrzać łyżkę masła, podsmażyć kurki przez 5 minut. Wlać masę jajeczną i smażyć do odpowiedniej konsystencji. Przed podaniem posypać szczypiorkiem. Najlepiej podawać z pieczywem.

▶ 10:00 II śniadanie (E: 338kcal, B o.: 6.38g, T: 13.04g, W o.: 51.99g)

Muffiny dyniowe z orzechami i czekoladą - przepis na 5 porcji (E: 338kcal, B o.: 6.38g, T: 13.04g, W o.: 51.99g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Czekolada gorzka - 10 kostek (100g)
- Dynia - 1/2 sztuki (400g)
- Mąka ryżowa - 8 i 2/3 łyżki (130g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Syrop klonowy - 6 łyżeczek (30g)
- Masło orzechowe kremowe - 1 łyżka (20g)





Sposób przygotowania:

Purée z dyni: Dynie umyć, ułożyć skórą do góry na blasze do pieczenia. Wstawić do rozgrzanego piekarnika (180 stopni). Piec 45 minut, wystudzić i zmiksować blenderem.

W jednej misce wymieszać wszystkie składniki suche. Do blendera wrzucić banana, masło orzechowe, purée z dyni i syrop klonowy. Wszystko zmiksować na gładką masę. Wymieszać składniki suche i mokre razem, do momentu połączenia się w jednolite ciasto. Orzechy posiekać i dodać do ciasta. Przełożyć do silikonowych foremek na muffiny. Kostki czekolady pokroić w paski i wkładać do środka każdej muffinki. Piec w 180 stopniach bez termoobiegu przez 35-40 minut. Z podanych składników wychodzi 10 muffin.

*1 porcja to dwie muffiny.

► 14:00 Obiad (E: 464kcal, B o.: 17.58g, T: 12.75g, W o.: 75.52g)

Czerwony makaron z ricottą (E: 464kcal, B o.: 17.58g, T: 12.75g, W o.: 75.52g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser ricotta, pełne mleko - 5 łyżeczek (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boćwina - 3 i 1/4 pęczka (225g)
- Makaron bezjajeczny z semoliny - 1 szklanka (70g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Botwinkę umyć, buraki obrać i umieścić w naczyniu żaroodpornym z oliwą z oliwek i solą. Liście i łodygi zostawić. Nagrząć piekarnik do 250 stopni. Buraki piec przez około godzinę, aż będą miękkie. Po upieczeniu wyjąć z piekarnika i pozostawić do ostygnięcia. W tym czasie ugotować makaron według wskazówek na opakowaniu. Następnie odcedzić i umieścić w misce. Natkę pietruszki drobno posiekać. Buraki przełożyć do miski, dodać jogurt naturalny, sok z cytryny, 1/4 szklanki wody, ząbek czosnku, posiekaną natkę pietruszkę, pieprz i sól. Wszystko zblendować na puree. Następnie puree z buraków dodać do makaronu i wymieszać, aż makaron będzie dobrze pokryty. Przełożyć na talerz, dodać ricottę i posypać świeżymi liśćmi botwinki.

► 20:00 Kolacja (E: 369kcal, B o.: 21.74g, T: 8.39g, W o.: 55.55g)

Aromatyczna kasza jaglana z pomidorami i cykorią (E: 369kcal, B o.: 21.74g, T: 8.39g, W o.: 55.55g)

1 porcja



- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cykorja - 1 sztuka (80g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn - 1 łyżeczka (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z piersi kurczaka - 3 i 2/3 plastra (55g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Cykorję podzielić na listki i skropić sokiem z cytryny. Kaszę jaglaną przelać wrzątkiem, aby pozbyć się goryczki. W rondlu, z nieprzywierającą powierzchnią, podsmażyć na łyżeczce oliwy pokrojoną w kostkę cebulę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pokrojoną szynkę z kurczaka. Smażyć ciągle mieszając, aby składniki się nie przypaliły. Dodać pokrojone listki cykorii i smażyć jeszcze chwilę. Następnie dodać obranego i pokrojonego w kostkę pomidora, wsypać suchą kaszę i zalać wszystko połową szklanki wody. Dodać gałązkę rozmarynu i dusić, aż kasza wchłonie wodę – około 15 minut. Następnie doprawić danie solą, pieprzem, suszoną bazylią oraz chili.



wtorek

► 07:00 Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 9.82g, T: 12.2g, W o.: 77.55g)

Pomarańczowa owsianka z bakaliami i cynamonem (E: 440kcal, B o.: 9.82g, T: 12.2g, W o.: 77.55g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (12g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Morele, suszone - 1/4 garści (25g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kardamon - 1/5 łyżeczki (1g)
- Rodzynki, suszone - 1/4 garści (8g)
- Sok pomarańczowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

Do gotującego się mleka dodać płatki owsiane, pokrojone w kostkę jabłko, suszone morele i rodzynki. Doprawić cynamonem i kardamonem. Pod koniec dodać sok pomarańczowy i gotować przez chwilkę na małym ogniu. Odstawić na kilka minut.

► 10:00 II śniadanie (E: 430kcal, B o.: 9.78g, T: 20.74g, W o.: 56.87g)

Kakaowo-kawowe bananowe smoothie (E: 430kcal, B o.: 9.78g, T: 20.74g, W o.: 56.87g)

1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Kawa, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)
- Mleko kokosowe, surowe - 1/5 szklanki (45ml)
- Masło orzechowe kremowe - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Zaparzoną kawę i ugotowaną kaszę jaglaną przestudzić (smoothie jest najlepsze, gdy jest zaledwie lekko ciepłe). Kawę, kaszę jaglaną i wszystkie pozostałe składniki bardzo dokładnie zblendować. Przebrać do dużej szklanki na smoothie i od razu podawać.

**► 14:00 Obiad (E: 423kcal, B o.: 40.13g, T: 3.28g, W o.: 67.82g)**

Kurczak pieczony z kapustą i ziemniakami (E: 423kcal, B o.: 40.13g, T: 3.28g, W o.: 67.82g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (125g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta biała - 1/4 sztuki (563g)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 i 3/4 plastra (13g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (88g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w paski, przyprawić solą, pieprzem, majerankiem i czosnkiem. Kapustą wyłożyć dno blachy/naczynia żaroodpornego. Następnie wyłożyć ziemniaki pokrojone na ćwiartki, przyprawić solą i majerankiem. Wyłożyć mięso i suszone pomidory. Podlać 100 ml wody. Piec w 200 stopniach pod przykryciem ok. 40 minut- do miękkości ziemniaków. Kolejne 10 minut piec bez przykrycia.

► 20:00 Kolacja (E: 368kcal, B o.: 19.34g, T: 20.39g, W o.: 30.26g)

Sałatka z dyni i twarogu (E: 368kcal, B o.: 19.34g, T: 20.39g, W o.: 30.26g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Dynia - 1/7 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Roszponka - 3/4 garści (20g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

Obraną dynię pokroić w dużą kostkę. Foremkę wyłożyć papierem do pieczenia. Położyć dynię i posypać tymiankiem. Piec w nagrzanym piekarniku przez 15-20 minut w 180 stopniach. Roszponkę wyłożyć na talerz i dodać upieczoną dynię. Na wierzchu posypać pokruszonym serem, pestkami i skropić oliwą. Chleb upiec w tosterze. Podawać z sałatką.



środa

▶ 07:00 Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 36.37g, T: 10.59g, W o.: 63.28g)

Jesienna pasta z tuńczyka (E: 472kcal, B o.: 36.37g, T: 10.59g, W o.: 63.28g)

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni jasny - 2 kromki (70g)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 2/3 szklanki (80g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Tuńczyk w oleju - 3 i 1/3 łyżki (100g)



Sposób przygotowania:

Tuńczyka w oleju i groszek rozdrobnić widelcem, dodać drobno pokrojony ogórek, szczypiorek. Chleb posmarować pastą, na wierzchu położyć plastry pomidora.

▶ 10:00 II śniadanie (E: 348kcal, B o.: 8.34g, T: 17.44g, W o.: 43.59g)

Sałatka z gruszką i kalarepą (E: 257kcal, B o.: 5.36g, T: 16.28g, W o.: 26.68g)

1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (70g)
- Kalarepa - 3/4 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Otręby pszenne - 2 i 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Pokroić obraną gruszkę, awokado i kalarepkę w plastry. Skropić oliwą i posypać otrębami.

Chleb żytni (E: 91kcal, B o.: 2.98g, T: 1.16g, W o.: 16.91g)

1 kromka (35g)

Sałatkę podawać z pieczywem.

**► 14:00 Obiad (E: 436kcal, B o.: 22.77g, T: 8.94g, W o.: 65.2g)**

Wątróbkowe kopytka z sosem warzywno-grzybowym (E: 436kcal, B o.: 22.77g, T: 8.94g, W o.: 65.2g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (13g)
- Wątroba wieprzowa - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/8 szklanki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (8g)
- Podgrzybek, suszony - 1 i 1/4 garści (25g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1/3 szklanki (38g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/2 sztuki (225g)
- Masło klarowane - 1/4 łyżki (4g)

**Sposób przygotowania:**

Wątróbkę umyć, pokroić w niewielkie kawałki, włożyć do wrzącej, osolonej wody, gotować ok. 10 minut, ostudzić. Ziemniaki umyć i ugotować. Ostudzone ziemniaki zmielić razem z wątróbką. Do masy dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną, jajko i szczyptę soli. Szybko zagnieść ciasto. Z ciasta uformować podłużne wałki, spłaszczyć je i skośnie pokroić. Kopytka gotować we wrzącej, osolonej wodzie ok. 3 minuty od wypłynięcia. Podawać gorące z sosem. Sos warzywno-grzybowy: grzyby opłukać i namoczyć w zimnej wodzie, następnie ugotować do miękkości, a wywar przecedzić. Grzyby pokroić w kostkę. Z masła klarowanego i mąki przygotować zasmażkę. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle. Cebulę, włoszczyznę, pokrojone grzyby i majeranek dodać do wywaru z grzybów, gotować, aż warzywa będą miękkie. Gorący wywar z warzywami dodać do zimnej zasmażki, zagotować sos i doprawić do smaku solą i pieprzem. Polać sosem kopytka.

► 20:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 11.53g, T: 22.46g, W o.: 59.24g)

Makaron z dynią i pieczarkami - przepis na 2 porcje (E: 500kcal, B o.: 11.53g, T: 22.46g, W o.: 59.24g)

1 porcja



- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Dynia piżmowa - 1/2 sztuki (400g)
- Kurka, surowa - 8 sztuk (40g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 6 łyżek (150ml)
- Tymianek, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Wino białe, wytrawne - 2/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki dokładnie oczyścić i odcedzić. Większe grzyby pokroić w kostkę ok. 0,5 cm. Mniejsze zachować w całości. Odstawić. Dynię obrać ze skóry i usunąć nasiona, miąższ pokroić w niedużą kostkę. Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę z masłem i podsmażyć cebulę, aż się zeszkli. Pod koniec smażenia cebuli dorzucić czosnek. Następnie dodać dynię i smażyć na niedużym ogniu przez około 5 minut. Dorzucić kurki, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową i smażyć do momentu, aż grzyby się przyrumienią. Na patelnię wlać białe wino i dusić na najmniejszym ogniu, aż do wchłonięcia płynu. Dodać śmietankę, zagotować i dorzucić ugotowany, odcedzony makaron. Mieszając podgrzewać przez około 20 minut, aż sos zgęstnieje. Posypać świeżym tymiankiem.



czwartek

► 07:00 Śniadanie (E: 448kcal, B o.: 18.69g, T: 21.99g, W o.: 47.8g)

Omlet szarlotka (E: 448kcal, B o.: 18.69g, T: 21.99g, W o.: 47.8g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Orzechy nerkowca - 1/4 garści (10g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Jaja, płatki owsiane, cynamon zblendować na jednolitą masę. Dodać starte jabłko i drobno posiekane orzechy. Smażyć na rozgrzanej patelni.

► 10:00 II śniadanie (E: 343kcal, B o.: 17.15g, T: 14.85g, W o.: 35.51g)

Quesadila z dynią (E: 343kcal, B o.: 17.15g, T: 14.85g, W o.: 35.51g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Dynia - 1/8 sztuki (63g)
- Papryka chili - 1/7 sztuki (3g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (25g)
- Ser, gouda tłusty - 1 plaster (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tortilla pszenna - 1 sztuka (61g)



Sposób przygotowania:

Dynię umyć, obrać i pokroić w kostkę. Papryczkę posiekać i wymieszać z dynią. Doprawić kminem i piec w żaroodpornym naczyniu w 180 stopniach przez pół godziny. Przygotować tortille. Do lekko przestudzonej dyni dodać pokruszoną fetę, odrobinę soli i pieprzu. Wymieszać. Ułożyć tortillę na patelni. Położyć na niej plaster sera żółtego, nieco farszu z dyni i ponownie plaster sera. Przykryć placek drugą tortillą. Smażyć na wolnym ogniu około 3 minut, aż ser się rozpuści. Przykryć patelnię talerzem, odwrócić do góry nogami i zsunąć tortillę na talerz. Pokroić placki na kilka trójkątów. Udekorować świeżymi ziołami.

**► 14:00 Obiad (E: 462kcal, B o.: 16.34g, T: 5.74g, W o.: 88.76g)**

Penne z bakłażanem (E: 462kcal, B o.: 16.34g, T: 5.74g, W o.: 88.76g)

1 porcja

- Bakłażan - 1/2 sztuki (125g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Makaron, penne - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rodzynki, suszone - 1/4 garści (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Bakłażany pokroić w drobną, równą kostkę wielkości około 1 cm. Przełożyć do miski, obsypać solą, wymieszać i pozostawić na 15 minut. W międzyczasie w garnku zagotować osoloną wodę na makaron i ugotować go al dente. Następnie odcedzić i pozostawić na durszlaku. Dokładnie odlać sok, który wypłynął z bakłażanów. Na dnie dużego rondla lub patelni mocno rozgrzać olej, a na gorący olej dodać bakłażany i smażyć przez 8 – 10 minut do czasu, aż będą złote i miękkie w środku. Następnie odłożyć na papierowy ręcznik. Czosnek posiekać. Na dnie tej samej patelni podsmażyć przez 30 sekund czosnek oraz płatki chili, następnie dodać pomidory, 120 ml wody, rodzynki oraz sporą szczyptę soli i pieprzu. Dusić na dużym ogniu bez pokrywy przez 5 minut, następnie dodać podsmażone bakłażany i wymieszać. Na sam koniec do sosu dodać makaron, zamieszać i podawać ze świeżą bazylią oraz świeżo zmielonym pieprzem.

► 20:00 Kolacja (E: 374kcal, B o.: 21.9g, T: 9.94g, W o.: 52.53g)

Pieczone jabłko z nadzieniem (E: 374kcal, B o.: 21.9g, T: 9.94g, W o.: 52.53g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Dżem pomarańczowy, niskosłodzony - 1 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 i 1/2 plastra (75g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłka obrać ze skórki. Dżem wymieszać z twarogiem i wypełnić wydrążone owoce. Na górę nałożyć ubita pianę z białek. Zapiekać 30 minut w temperaturze 180 stopni.



piątek

▶ 07:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 12.43g, T: 31.32g, W o.: 62.19g)

Kanapki z hummusem (E: 562kcal, B o.: 12.43g, T: 31.32g, W o.: 62.19g)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Masło sezamowe, tahini - 1/4 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Ciecierzycy bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (100g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę z dodatkiem czosnku, soku z cytryny, tahini i oliwy zmiksować do uzyskania jednolitej masy. Hummusem smarować pieczywo.

▶ 10:00 II śniadanie (E: 299kcal, B o.: 7.06g, T: 4.67g, W o.: 59.99g)

Kasza jaglana ze śliwką (E: 299kcal, B o.: 7.06g, T: 4.67g, W o.: 59.99g)

1 porcja

- Gruszka - 1/2 sztuki (65g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (45g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Śliwki - 2 sztuki (110g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Śliwki i gruszkę umyć, osuszyć i pokroić na kawałki. Kaszę jaglaną sparzyć wrzącą wodą, dodać do zagotowanego mleka i gotować przez ok. 15-20 minut. Ugotowaną kaszę przełożyć do miseczki, dodać pokrojone owoce i cynamon. Całość dokładnie wymieszać.

▶ 14:00 Obiad (E: 331kcal, B o.: 14.43g, T: 6.01g, W o.: 62.69g)

Krem z dyni (E: 180kcal, B o.: 6.99g, T: 1.53g, W o.: 40.48g)

1 porcja



- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (83ml)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Dynia - 1/3 sztuki (250g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (8g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Ziemniaki czerwone - 3/4 sztuki (67g)



Sposób przygotowania:

Dynię, marchew, ziemniaki, cebulę, seler, por pokroić w drobne kostki.
Wrzucić do garnka z bulionem i gotować około 30 minut.
Całość wywaru wrzucić do blendera dodając jogurt naturalny i zmiksować dokładnie.

Tosty z pieczarkami (E: 151kcal, B o.: 7.44g, T: 4.48g, W o.: 22.21g)

0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (29g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 3/4 sztuki (38g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser, edamski tłusty - 3/4 plastra (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/5 łyżki (4g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki umyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, poddusić w rondelku z cebulką. Na chleb razowy ułożyć plastry sera, podduszone pieczarki, paprykę oraz kukurydzę. Doprawić do smaku i włożyć do tosterka.

► **20:00 Kolacja (E: 352kcal, B o.: 39.87g, T: 10.56g, W o.: 27.02g)**

Indyk z jabłkiem (E: 352kcal, B o.: 39.87g, T: 10.56g, W o.: 27.02g)

1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)





Sposób przygotowania:

Marchewkę obrać i pokroić w plastry, wrzucić do gotującej się wody, dodać oczyszczonego, pokrojonego w nieduże kawałki indyka. Gdy zmięknie, dodać obrane ze skórki i pozbawione gniazd nasiennych jabłka, pokrojone w ósemki. Dusić aż będzie wszystko miękkie, pod sam koniec dodać masło, doprawić odrobiną soli, pieprzu i majeranku.



sobota

► 07:00 Śniadanie (E: 442kcal, B o.: 16.8g, T: 14.18g, W o.: 65.2g)

Cynamonowa owsianka z gruszką i orzechami (E: 442kcal, B o.: 16.8g, T: 14.18g, W o.: 65.2g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (12g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Płatki owsiane, błyskawiczne - 4 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków. Odstawić na 2-5 minut do napęcznienia. Dodać jogurt, pokrojone gruszki i cynamon. Posiekać orzechy i posypać danie.

► 10:00 II śniadanie (E: 446kcal, B o.: 12.51g, T: 6.36g, W o.: 89.27g)

Gryczany chlebek bananowy - przepis na 2 porcje (E: 403kcal, B o.: 12.31g, T: 6.32g, W o.: 78.67g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 3 sztuki (360g)
- Mąka gryczana - 5 i 1/3 łyżki (80g)
- Otręby pszenne - 3 łyżki (12g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Siemię lniane - 1 łyżka (10g)
- Soda oczyszczona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Banany zmiksować z jajkiem, następnie dodać resztę składników, wymieszać. Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia, wlać masę. Chlebek piec w 170 stopniach, około 40 minut.

Powidła śliwkowe (E: 43kcal, B o.: 0.2g, T: 0.04g, W o.: 10.6g)

1 łyżka (20g)



Powidłami posmarować chlebek bananowy.

► **14:00 Obiad (E: 350kcal, B o.: 21.84g, T: 3.83g, W o.: 53.31g)**

Zdrowa zupa grzybowa (E: 350kcal, B o.: 21.84g, T: 3.83g, W o.: 53.31g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2 łyżeczki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 4 łyżki (80g)
- Podgrzybek - 10 garści (200g)



Sposób przygotowania:

Marchewkę i selera pokroić, podgrzybki umyć i również pokroić.

Obrać ziemniaki i przekroić je na połowy. Warzywa zalać bulionem i gotować około 20 minut (lub do miękkości ziemniaków). Po tym czasie wyjąć ziemniaki i trochę podgrzybków, a pozostały bulion z warzywami i grzybami zblendować na krem.

Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki. Pozostawione podgrzybki, przyprawić.

Przed podaniem dodać jogurt i posypać zieleniną.

► **20:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 21.32g, T: 27.35g, W o.: 28.86g)**

Cukinia faszerowana (E: 430kcal, B o.: 21.32g, T: 27.35g, W o.: 28.86g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (28g)
- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cebula - 1/2 sztuki (53g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 1/2 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)





Sposób przygotowania:

Cukinię pokroić na pół i wybrać z niej miąższ łyżką, cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie z pokrojonym czosnkiem. Pieczarki obrać oraz pokroić w plasterki. Marchewkę zetrzeć, dodać z pieczarkami do smażenia. Paprykę oraz pomidory pokroić w kostkę i dorzucić na patelnie razem z miąższem z cukinii, bazylią, serem feta, pietruszką, jajkiem. Cukinię skropić oliwą z oliwek, przyprawić. Na koniec nadziewać cukinię farszem i wstawić na blasze do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na około 25 minut.



niedziela

▶ 07:00 Śniadanie (E: 391kcal, B o.: 17.18g, T: 15.22g, W o.: 48.82g)

Jajecznica z cebulą i pomidorem (E: 391kcal, B o.: 17.18g, T: 15.22g, W o.: 48.82g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni jasny - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli. Pomidora pokroić i dodać do cebuli. Chwilę poddusić. Następnie wbić jajka i doprawić solą i pieprzem, wszystko razem wymieszać. Na koniec posypać jajecznicę pokrojonym szczypiorkiem. Najlepiej smakuje z dodatkiem pieczywa.

▶ 10:00 II śniadanie (E: 374kcal, B o.: 6.62g, T: 1.94g, W o.: 91.44g)

Koktajl marchewka z mango (E: 374kcal, B o.: 6.62g, T: 1.94g, W o.: 91.44g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 13 i 1/3 garści (40g)
- Mango - 1 sztuka (280g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Pomarańcza - 3/4 sztuki (240g)



Sposób przygotowania:

Wycisnąć sok z pomarańczy. Mango i marchewkę obrać i poszatkować. Całość połączyć z 1/4 szklanki posiekanych świeżych ziół i zmiksować na gładką konsystencję.

▶ 14:00 Obiad (E: 388kcal, B o.: 42.64g, T: 9.29g, W o.: 34.76g)

Kurczak w musztardzie (E: 301kcal, B o.: 40.39g, T: 3.95g, W o.: 26.63g)

1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (180g)
- Miód pszczoły - 1 łyżka (25g)
- Musztarda - 2 łyżeczki (20g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka natrzeć dokładnie musztardą i przyprawami – odstawić do lodówki na co najmniej godzinę. Mięso piec w naczyniu żaroodpornym w temperaturze 180 stopni przez około 25 minut.

Surówka z kiszzonego ogórka (E: 87kcal, B o.: 2.25g, T: 5.34g, W o.: 8.13g)

1.5 porcji

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ogórek kiszony - 2 i 1/2 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ogórki delikatnie odsączyć z zalewy, pokroić w półplasterki. Cebulę obrać i pokroić w cienkie piórka. Wszystkie składniki wrzucić do miseczki, zalać oliwą z oliwek i posypać odrobiną cukru. Dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

► **20:00 Kolacja (E: 426kcal, B o.: 6.96g, T: 25.87g, W o.: 45.52g)**

Ziemniaki pieczone z suszonymi pomidorami (E: 426kcal, B o.: 6.96g, T: 25.87g, W o.: 45.52g)

1 porcja

- Olej lniany - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pomidory suszone na słońcu - 3 plastry (21g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)





Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w plastry o grubości ok. 1 cm. Blaszke posmarować olejem. Ułożyć na niej plastry ziemniaków. Posmarować je z wierzchu olejem. Ziemniaki oprószyć solą morską i posypać pomidorami suszonymi, czosnkiem i bazylią. Blaszke z ziemniakami włożyć do piekarnika. Ziemniaki piec w 180 stopniach przez ok. 1 godzinę i 15 minut, aż się z wierzchu lekko zrumienią.



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



Produkty zbożowe

Chleb graham	30g (1 kromka)
Chleb żytni	105g (3 kromki)
Chleb żytni jasny	140g (4 kromki)
Chleb żytni razowy	105g (3 kromki)
Kasza jaglana	125g (1 i 1/4 woreczka)
Makaron bezjajeczny z semoliny	70g (1 szklanka)
Makaron pełnoziarnisty	70g (3/4 szklanki)
Makaron, penne	100g (1 i 1/3 szklanki)
Mąka gryczana	80g (5 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	5g (1/8 szklanki)
Mąka ryżowa	130g (8 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	8g (1/3 łyżki)
Otręby pszenne	22g (5 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane	70g (7 łyżek)
Płatki owsiane, błyskawiczne	40g (4 łyżki)
Tortilla pszenna	61g (1 sztuka)



Warzywa

Bakłażan	125g (1/2 sztuki)
Boćwina	225g (3 i 1/4 pęczka)
Cebula	340g (3 i 1/4 sztuki)
Ciecierzycyca bez zalewy, puszka	100g (1/3 puszki)
Cukinia	250g (1/3 sztuki)
Cykoria	80g (1 sztuka)
Czosnek	36g (7 i 1/4 ząbka)
Dynia	833g (1 sztuka)
Dynia piżmowa	400g (1/2 sztuki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	80g (2/3 szklanki)
Kalarepa	120g (3/4 sztuki)
Kapusta biała	563g (1/4 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	4g (1/5 łyżki)
Kurka, surowa	100g (20 sztuk)
Marchew	343g (7 i 2/3 sztuki)
Ogórek	120g (2/3 sztuki)

Ogórek kwaszony	150g (2 i 1/2 sztuki)
Papryka chili	3g (1/7 sztuki)
Papryka czerwona	59g (1/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	208g (10 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	12g (2 łyżeczki)
Podgrzybek, surowy	200g (10 garści)
Podgrzybek, suszony	25g (1 i 1/4 garści)
Pomidor	615g (3 i 2/3 sztuki)
Pomidory suszone na słońcu	34g (4 i 3/4 plastra)
Pomidory w puszcze	60g (1/4 szklanki)
Por	18g (1/7 sztuki)
Roszonka	20g (3/4 garści)
Seler korzeniowy	70g (1/5 sztuki)
Szczypiorek	44g (8 i 3/4 łyżki)
Ziemniaki czerwone	67g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	238g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	425g (4 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	80g (4 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	233g (11 i 2/3 łyżki)
Mleko 2% tłuszczu	25ml (1/8 szklanki)
Ser edamski, tłusty	15g (3/4 plastra)
Ser gouda, tłusty	25g (1 plaster)
Ser ricotta, pełne mleko	50g (5 łyżeczek)
Ser twarogowy, chudy	50g (1 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	75g (2 i 1/2 plastra)
Ser typu "Feta"	75g (1/3 kostki)
Śmietana 18% tłuszczu	150ml (6 łyżek)

 **Mięso i jaja**

Jaja kurze, całe	442g (8 i 2/3 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	200g (2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	305g (1 i 1/2 sztuki)
Szynka z piersi kurczaka	55g (3 i 2/3 plastra)
Wątroba wieprzowa	50g (1/2 sztuki)

 **Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	30g (3 plastry)
Masło klarowane	4g (1/4 łyżki)
Olej lniany	25ml (2 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	15ml (1 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	70ml (7 łyżek)

 **Cukier i słodczyce**

Cukier	2g (1/3 łyżeczki)
Czekolada gorzka	100g (10 kostek)
Dżem pomarańczowy, niskosłodzony	15g (1 i 1/2 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)
Powidła śliwkowe	20g (1 łyżka)
Syrop klonowy	30g (6 łyżeczek)

 **Ryby i owoce morza**

Tuńczyk w oleju	100g (3 i 1/3 łyżki)
-----------------	----------------------

 **Owoce, orzechy i nasiona**

Awokado	35g (1/4 sztuki)
Banan	580g (4 i 3/4 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	20g (2 łyżki)
Gruszka	265g (2 sztuki)
Jabłko	810g (4 i 1/2 sztuki)
Mango	280g (1 sztuka)
Morele, suszone	25g (1/4 garści)
Orzechy nerkowca	10g (1/4 garści)

Orzechy włoskie	54g (1 i 3/4 garści)
Pomarańcza	240g (3/4 sztuki)
Rodzyunki	16g (1/2 garści)
Siemię lniane	10g (1 łyżka)
Śliwki	110g (2 sztuki)

 **Napoje**

Kawa, napar bez cukru	100ml (1/3 szklanki)
Sok pomarańczowy	100ml (1/3 szklanki)
Sok z cytryny	21ml (3 i 1/2 łyżki)
Wino białe, wytrawne	100ml (2/3 szklanki)

 **Przyprawy**

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylija, świeża	62g (20 i 2/3 garści)
Bulion warzywny	383ml (1 i 2/3 szklanki)
Cynamon, mielony	23g (5 i 3/4 łyżeczki)
Czosnek, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Gałka muszkatolowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kardamon	1g (1/5 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Musztarda	20g (2 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	6g (2 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	14g (14 szczypt)
Proszek do pieczenia	4g (1 łyżeczka)
Rozmaryn	5g (1 łyżeczka)
Soda oczyszczona	2g (1/2 łyżeczki)
Sól biała	23g (23 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, świeży	10g (1 i 1/4 łyżeczki)

 **Produkty vege/vegan**

Masło orzechowe kremowe	35g (1 i 3/4 łyżki)
Masło sezamowe, tahini	5g (1/4 łyżki)



Mleko kokosowe, surowe	45ml (1/5 szklanki)
Mleko migdałowe, niesłodzone	425ml (1 i 3/4 szklanki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	38g (1/3 szklanki)
-----------------------------	--------------------

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jajecznica z kurkami	Pomarańczowa owsianka z bakaliami i cynamonem	Jesienna pasta z tuńczyka	Omlet szarlotka	Kanapki z hummusem	Cynamonowa owsianka z gruszką i orzechami	Jajecznica z cebulą i pomidorem
10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie	10:00 II śniadanie
Muffiny dyniowe z orzechami i czekoladą	Kakaowo-kawowe bananowe smoothie	Salatka z gruszką i kalarepą Chleb żytni	Quesadila z dynią	Kasza jaglana ze śliwką	Gryczany chlebek bananowy Powidła śliwkowe	Koktajl marchewka z mango
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
Czerwony makaron z ricottą	Kurczak pieczony z kapustą i ziemniakami	Wątróbkowe kopytka z sosem warzywno-grzybowym	Penne z bakłażanem	Krem z dyni Tosty z pieczarkami	Zdrowa zupa grzybowa	Kurczak w musztardzie Surówka z kiszzonego ogórka
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Aromatyczna kasza jaglana z pomidorami i cykorią	Salatka z dyni i twarogu	Makaron z dynią i pieczarkami	Pieczone jabłko z nadzieniem	Indyk z jabłkiem	Cukinia faszerowana	Ziemniaki pieczone z suszonymi pomidorami