

indywidualny plan odżywiania :

Jadłospis wyzwanie tydzień 4



Fitlinefood

www.fitlinefood.pl

Joanna Śledziona

asia@fitlinefood.pl

781994306

plan tygodnia

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznica z pieczarkami	Tosty francuskie z pomidorami i bazylią	Grahamka z jajkami i szczypiorkiem	Płatki jaglane z jabłkiem i miodem	Płatki jaglane z jabłkiem i miodem	Grzanki z mozzarellą	Płatki, otręby z mlekiem sojowym, mlekiem i pestkami
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Shake bananowo - kakaowy	Ciepły mus bananowo - jabłkowy	Ciepły mus bananowy z orzechami	Sałatka jajeczna z sosem chrzanowym	Sałatka jajeczna z sosem chrzanowym	Budyń z kaszy manny z jabłkiem i cynamonem	Grahamka z sałata, ogórkiem i wędzonym łososiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Leczo z ciecierzycą	Leczo z ciecierzycą	Zupa jarzynowa z mięsem	Zupa jarzynowa z mięsem	Zapiekanka makaronowa z indykiem i warzywami	Zapiekanka makaronowa z indykiem i warzywami	Białoruska zupa z mięsem i warzywami
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt jabłkowy	Jogurt jabłkowy	Jogurt bananowy	Jogurt bananowy	Jogurt pomarańczowy	Jogurt pomarańczowy	Shake bananowo - kakaowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kremowa zupa z kalafiora	Kremowa zupa z kalafiora	Sałatka caprese	Sałatka caprese	Zupa krem z pomidorów i cukinii	Zupa krem z pomidorów i cukinii	---
b : 64g bł : 37.74g t : 51.38g w : 176.89g h20 : 2011.17g łg : 57.97 kcal : 1341.68	b : 61.56g bł : 43.82g t : 53.54g w : 217.42g h20 : 1988.26g łg : 78.59 kcal : 1511.12	b : 105.86g bł : 26.68g t : 80.49g w : 165.16g h20 : 1601.21g łg : 86.46 kcal : 1736.45	b : 114.46g bł : 26.81g t : 66.56g w : 189.22g h20 : 2032.94g łg : 85.32 kcal : 1752.16	b : 94.99g bł : 27.34g t : 58.73g w : 232.42g h20 : 1961.77g łg : 99.94 kcal : 1776.69	b : 95.35g bł : 30.63g t : 61.54g w : 237.07g h20 : 2016.23g łg : 97.01 kcal : 1823.81	b : 66.27g bł : 29.53g t : 54.4g w : 171.21g h20 : 1151.04g łg : 98.65 kcal : 1328.78

B - Białko, Bł - Błonnik pokarmowy, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, H2O - Woda, łG - Ładunek glikemiczny, Kcal - Energia

DZIEŃ 1

B: **64g** Bł: **37.74g** T: **51.38g** W: **176.89g** H2O: **2011.17g** ŁG: **57.97** Kcal: **1341.68**

Śniadanie

B: **16.94g** Bł: **3.73g** T: **18.26g** W: **16.06g** H2O: **306.11g**
ŁG: **4.01** Kcal: **288.45**

JAJECZNICA Z PIECZARKAMI

Pieczarki umyć, obrać, osuszyć, pokroić w plasterki lub kostkę. Cebulę obrać, posiekać. Rozgrzać masło na patelni, dodać cebulę i pieczarki, podsmażyć, aż będą miękkie. Wbić jajka na patelnię, doprawić solą i pieprzem. Smażyć jajecznicę do momentu, kiedy jej konsystencja będzie nam odpowiadać.

SKŁADNIKI:

Cebula	1 x sztuka	100g
Jajko	2 x sztuka	100g
Masło	2 x łyżeczka	10g
Pieczarki	150 x gram	150g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Sól	1 x szczypta	0.3g

II Śniadanie

B: **7.49g** Bł: **4.97g** T: **5.96g** W: **37.29g** H2O: **221.89g**
ŁG: **18.91** Kcal: **209.7**

SHAKE BANANOWO - KAKAOWY

Wszystkie składniki umieścić w wysokim pojemniku i zblendować do uzyskania jednolitej konsystencji.

SKŁADNIKI:

Banan	1 x sztuka	120g
Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150g
Kakao (proszek)	1 x łyżeczka	5g

Obiad

B: **17.47g** Bł: **15.47g** T: **9.45g** W: **57.91g** H2O: **515.91g**
ŁG: **14.39** Kcal: **366.32**

LECZO Z CIECIERZYCĄ

Ciecierzycę (moczoną wcześniej 12 godzin) ugotować do miękkości. Pokrojoną w kostkę cebule zeszklić na oliwie. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i dusić ok 10 minut. Do garnka o grubszym dnie wrzucić ugotowaną ciecierzycę, pokrojoną w półplasterki cukinię i pomidory z puszki. Dodać przygotowaną paprykę z cebulą i dusić pod przykryciem ok 30 minut co jakiś czas mieszając. W międzyczasie doprawić solą, pieprzem, czosnkiem, słodką i ostrą papryką.

SKŁADNIKI:

Cebula	0.5 x sztuka	50g
Ciecierzycza	3 x łyżka	45g
Cukinia	0.5 x sztuka	150g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Papryczka chili suszona	1 x szczypta	0.3g
Papryka czerwona	1 x sztuka	230g
Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidory z puszki	0.5 x szklanka	120g
Sól	1 x szczypta	0.3g

Podwieczorek

B: **5.43g** Bł: **2.04g** T: **5.02g** W: **18.73g** H2O: **204.58g**
ŁG: **6.35** Kcal: **135.7**

JOGURT JABŁKOWY

Jogurt naturalny połączyć z obranym jabłkiem i zblendować na jednolitą konsystencję.

SKŁADNIKI:

Jabłko	0.5 x sztuka	85g
Jogurt naturalny	150 x gram	150g

KREMOWA ZUPA Z KALAFIORA

Czosnek i cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na rozgrzanym oleju. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę. Kalafior umyć. Wlać bulion do garnka, wrzucić ziemniaki, różyczki kalafiora i zawartość patelni. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Zupę zblendować na krem, doprawić solą, pieprzem. Posypać startym serem.

SKŁADNIKI:

Bulion warzywny	1 x szklanka	240g
Cebula	1 x sztuka	100g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Kalafior	400 x gram	400g
Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Ser żółty	20 x gram	20g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Ziemniak	1 x sztuka	75g

DZIEŃ 2

B: 61.56g Bł: 43.82g T: 53.54g W: 217.42g H2O: 1988.26g ŁG: 78.59 Kcal: 1511.12

Śniadanie

B: 18.56g Bł: 6.84g T: 18.52g W: 41.5g H2O: 269.31g
ŁG: 17.95 Kcal: 400.45

TOSTY FRANCUSKIE Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ

Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić drobną kostkę. Czosnek obrać, drobno posiekać. Wymieszać pomidora z czosnkiem i bazylią. Jajko wbić do miseczki, dodać mleko, sól, pieprz, całość rozkłócić widelcem. Chleb wymoczyć w jajku. Rozgrzać olej na patelni, smażyć chleb z każdej strony ok 1 minuty. Podawać z salsą pomidorową.

SKŁADNIKI:

Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9g
Chleb razowy	2 x kromka	70g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Jajko	1 x sztuka	50g
Mleko 2%	3 x łyżka	45g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Sól	1 x szczypta	0.3g

II Śniadanie

B: 3.43g Bł: 7.94g T: 7.86g W: 52.39g H2O: 235.79g
ŁG: 25.59 Kcal: 267.14

CIEPŁY MUS BANANOWO - JABŁKOWY

Banana obrać, pokroić na małe kawałki. Jabłko obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce. Do małego garnuszka wlać odrobinę wody, dodać banana i jabłko. Gotować ok 10-15 minut. W razie potrzeby podlać wodą. Zawartość garnuszka zblendować na mus. Posypać pokruszonymi orzechami.

SKŁADNIKI:

Banan	1 x sztuka	120g
Jabłko	1 x sztuka	170g
Orzechy włoskie	1 x łyżka	11g

Obiad

B: 17.47g Bł: 15.47g T: 9.45g W: 57.91g H2O: 515.91g
ŁG: 14.39 Kcal: 366.32

LECZO Z CIECIERZYCĄ

Ciecierzycę (moczoną wcześniej 12 godzin) ugotować do miękkości. Pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na oliwie. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i dusić ok 10 minut. Do garnka o grubszym dnie wrzucić ugotowaną ciecierzycę, pokrojoną w półplasterki cukinię i pomidory z puszki. Dodać przygotowaną paprykę z cebulą i dusić pod przykryciem ok 30 minut co jakiś czas mieszając. W międzyczasie doprawić solą, pieprzem, czosnkiem, słodką i ostrą papryką.

SKŁADNIKI:

Cebula	0.5 x sztuka	50g
Ciecierzycza	3 x łyżka	45g
Cukinia	0.5 x sztuka	150g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Papryczka chili suszona	1 x szczypta	0.3g
Papryka czerwona	1 x sztuka	230g
Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidory z puszki	0.5 x szklanka	120g
Sól	1 x szczypta	0.3g

JOGURT JABŁKOWY

Jogurt naturalny połączyć z obranym jabłkiem i zblendować na jednolitą konsystencję.

SKŁADNIKI:

Jabłko	0.5 x sztuka	85g
Jogurt naturalny	150 x gram	150g

Kolacja

B: 16.67g Bł: 11.53g T: 12.7g W: 46.89g H2O: 762.68g
ŁG: 14.32 Kcal: 341.51

KREMOWA ZUPA Z KALAFIORA

Czosnek i cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na rozgrzanym oleju. Ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę. Kalafior umyć. Wlać bulion do garnka, wrzucić ziemniaki, różyczki kalafiora i zawartość patelni. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Zupę zblendować na krem, doprawić solą, pieprzem. Posypać startym serem.

SKŁADNIKI:

Bulion warzywny	1 x szklanka	240g
Cebula	1 x sztuka	100g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Kalafior	400 x gram	400g
Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Ser żółty	20 x gram	20g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Ziemniak	1 x sztuka	75g

DZIEŃ 3

B: 105.86g Bł: 26.68g T: 80.49g W: 165.16g H2O: 1601.21g ŁG: 86.46 Kcal: 1736.45

Śniadanie

B: 20.61g Bł: 5.41g T: 15.22g W: 53.01g H2O: 105.17g
ŁG: 38.59 Kcal: 417.4

GRAHAMKA Z JAJKAMI I SZCZYPIORKIEM

Jajko ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić w plastry. Bułkę przekroić na pół. Każdą z połówek posmarować cienko masłem, przykryć umyтыми liśćmi sałaty i jajkiem. Posypać pieprzem i szczypiorkiem.

SKŁADNIKI:

Bułka grahamka	1 x sztuka	90g
Jajko	2 x sztuka	100g
Masło	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Sałata masłowa	4 x liść	20g
Szczypiorek	2 x łyżka	10g

II Śniadanie

B: 5.23g Bł: 5.31g T: 16.68g W: 31.42g H2O: 91.14g
ŁG: 17.05 Kcal: 272.94

CIEPŁY MUS BANANOWY Z ORZECHAMI

Banana obrać, pokroić na małe kawałki. Do małego garnuszka wlać odrobinę wody, dodać banana i chwilę gotować, po czym zblendować banana na mus. Posypać pokruszonymi orzechami.

SKŁADNIKI:

Banan	1 x sztuka	120g
Orzechy laskowe	1 x łyżka	15g
Orzechy włoskie	1 x łyżka	11g

Obiad

B: 53.28g Bł: 10.2g T: 14.93g W: 43.77g H2O: 859.35g
ŁG: 16.19 Kcal: 504.89

ZUPA JARZYNOWA Z MIĘSEM

Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebule. Warzywa obrać, ziemniaki pokroić w kostkę, seler, marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Fasolkę pokroić na krótsze kawałki. Wlać bulion do garnka, dodać udko i gotować 15-20 minut po czym włożyć warzywa. Dodać sól i pieprz do smaku. Gotować, aż ziemniaki i mięso będą miękkie. Zupę posypać natką.

SKŁADNIKI:

Bulion warzywny	1.5 x szklanka	360g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Fasolka szparagowa żółta	1 x garść	90g
Marchew	1 x sztuka	45g
Natka pietruszki	1 x łyżka	12g
Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40g
Seler korzeniowy	1 x plaster	60g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Udko z kurczaka bez skóry	1 x sztuka	240g
Ziemniak	1 x sztuka	75g

JOGURT BANANOWY

Jogurt naturalny połączyć z bananem i zblendować na jednolitą konsystencję.

SKŁADNIKI:

Banan	0.5 x sztuka	60g
Jogurt naturalny	150 x gram	150g

Kolacja

B: 20.88g Bł: 4.2g T: 28.59g W: 16.27g H2O: 368.76g
ŁG: 4.53 Kcal: 396.32

SAŁATKA CAPRESE

Pomidory umyć, pokroić w plastry. Tak samo pokroić mozzarellę. Ułożyć na talerzu na przemian plastry mozzarelli i pomidorów, dodatkowo przełożyć je liśćmi świeżej bazylii (można użyć suszonej). Sałatkę posypać solą i pieprzem, polać oliwą i skropić octem balsamicznym.

SKŁADNIKI:

Bazylia świeża	1 x garść	3g
Ocet balsamiczny	1 x łyżka	6g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor	2 x sztuka	340g
Ser mozzarella	80 x gram	80g
Sól	1 x szczypta	0.3g

DZIEŃ 4

B: 114.46g Bł: 26.81g T: 66.56g W: 189.22g H2O: 2032.94g ŁG: 85.32 Kcal: 1752.16

Śniadanie

B: 12.16g Bł: 5.65g T: 6.37g W: 89.08g H2O: 149.73g
ŁG: 49.28 Kcal: 443.2

PŁATKI JAGLANE Z JABŁKIEM I MIODEM

Płatki zalać wrzątkiem, poczekać, aż napęcznieją. Zalać kefirem, dodać pokrojone jabłko. Polać miodem.

SKŁADNIKI:

Jabłko	1 x sztuka	170g
Kefir	1 x szklanka	240g
Miód	1 x łyżka	25g
Płatki jaglane	4 x łyżka	40g

II Śniadanie

B: 22.28g Bł: 5.19g T: 11.6g W: 19.41g H2O: 478.31g
ŁG: 5.2 Kcal: 262.85

SAŁATKA JAJECZNA Z SOSEM CHRZANOWYM

Jajka umyć, ugotować na twardo. Ostudzone jajka obrać, pokroić w ósemki. Pomidory umyć (można sparzyć i obrać ze skórki) i tak jak jajka: pokroić w ósemki. Na talerzu ułożyć okrąg, układając naprzemiennie kawałki jajek i pomidorów. Jogurt wymieszać z solą, pieprzem i chrzanem. Sałatkę polać sosem i posypać szczypiorkiem.

SKŁADNIKI:

Chrzan tarty w słoiczku	2 x łyżeczka	20g
Jajko	2 x sztuka	100g
Jogurt grecki light	3 x łyżka	60g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor	2 x sztuka	340g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Szczypiorek	3 x łyżka	15g

Obiad

B: 53.28g Bł: 10.2g T: 14.93g W: 43.77g H2O: 859.35g
ŁG: 16.19 Kcal: 504.89

ZUPA JARZYNOWA Z MIĘSEM

Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebule. Warzywa obrać, ziemniaki pokroić w kostkę, seler, marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Fasolkę pokroić na krótsze kawałki. Wlać bulion do garnka, dodać udko i gotować 15-20 minut po czym włożyć warzywa. Dodać sól i pieprz do smaku. Gotować, aż ziemniaki i mięso będą miękkie. Zupę posypać natką.

SKŁADNIKI:

Bulion warzywny	1.5 x szklanka	360g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Fasolka szparagowa żółta	1 x garść	90g
Marchew	1 x sztuka	45g
Natka pietruszki	1 x łyżka	12g
Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40g
Seler korzeniowy	1 x plaster	60g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Udka z kurczaka bez skóry	1 x sztuka	240g
Ziemniak	1 x sztuka	75g

JOGURT BANANOWY

Jogurt naturalny połączyć z bananem i zblendować na jednolitą konsystencję.

SKŁADNIKI:

Banan	0.5 x sztuka	60g
Jogurt naturalny	150 x gram	150g

Kolacja

B: 20.88g Bł: 4.2g T: 28.59g W: 16.27g H2O: 368.76g
ŁG: 4.53 Kcal: 396.32

SAŁATKA CAPRESE

Pomidory umyć, pokroić w plastry. Tak samo pokroić mozzarellę. Ułożyć na talerzu na przemian plastry mozzarelli i pomidorów, dodatkowo przełożyć je liśćmi świeżej bazylii (można użyć suszonej). Sałatkę posypać solą i pieprzem, polać oliwą i skropić octem balsamicznym.

SKŁADNIKI:

Bazylia świeża	1 x garść	3g
Ocet balsamiczny	1 x łyżka	6g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor	2 x sztuka	340g
Ser mozzarella	80 x gram	80g
Sól	1 x szczypta	0.3g

DZIEŃ 5

B: 94.99g Bł: 27.34g T: 58.73g W: 232.42g H2O: 1961.77g ŁG: 99.94 Kcal: 1776.69

Śniadanie

B: 12.16g Bł: 5.65g T: 6.37g W: 89.08g H2O: 149.73g
ŁG: 49.28 Kcal: 443.2

PŁATKI JAGLANE Z JABŁKIEM I MIODEM

Płatki zalać wrzątkiem, poczekać, aż napęcznią. Zalać kefirem, dodać pokrojone jabłko. Polać miodem.

SKŁADNIKI:

Jabłko	1 x sztuka	170g
Kefir	1 x szklanka	240g
Miód	1 x łyżka	25g
Płatki jaglane	4 x łyżka	40g

II Śniadanie

B: 22.28g Bł: 5.19g T: 11.6g W: 19.41g H2O: 478.31g
ŁG: 5.2 Kcal: 262.85

SAŁATKA JAJECZNA Z SOSEM CHRZANOWYM

Jajka umyć, ugotować na twardo. Ostudzone jajka obrać, pokroić w ósemki. Pomidory umyć (można sparzyć i obrać ze skórki) i tak jak jajka: pokroić w ósemki. Na talerzu ułożyć okrąg, układając naprzemiennie kawałki jajek i pomidorów. Jogurt wymieszać z solą, pieprzem i chrzanem. Sałatkę polać sosem i posypać szczypiorkiem.

SKŁADNIKI:

Chrzan tarty w słoiczku	2 x łyżeczka	20g
Jajko	2 x sztuka	100g
Jogurt grecki light	3 x łyżka	60g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor	2 x sztuka	340g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Szczypiorek	3 x łyżka	15g

Obiad

B: 45.19g Bł: 5.46g T: 24.06g W: 74.03g H2O: 354.12g
ŁG: 31.9 Kcal: 692.47

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z INDYKIEM I WARZYWAMI

Makaron ugotować al dente. Mięso pokroić w drobną kotkę lub zmielić w maszynce. Warzywa pokroić w kostkę. Cebulkę pokroić i podusić na patelni z odrobiną wody. Dodać mięso z indyka i całość dusić z dodatkiem soli i pieprzu (użyć połowę ilości). W natłuszczonym naczyniu żaroodpornym wyłożyć makaron wymieszany z mięsem z patelni i warzywami. W osobnej miseczce wymieszać jogurt naturalny z jajkiem, startym żółtym serem, resztą soli i pieprzu i polać tym sosem zapiekankę. Wstawić do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i zapiekać ok 20 minut.

SKŁADNIKI:

Cebula	0.5 x sztuka	50g
Jajko	1 x sztuka	50g
Jogurt naturalny	150 x gram	150g
Kukurydza konserwowa	3 x łyżeczka	24g
Makaron	70 x gram	70g
Ogórek kiszony	2 x sztuka	120g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Piersz z indyka	70 x gram	70g
Ser żółty	1 x plaster	20g
Sól	2 x szczypta	0.6g

JOGURT POMARAŃCZOWY

Jogurt naturalny połączyć z obraną pomarańczą i zblendować na jednolitą konsystencję.

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny	150 x gram	150g
Pomarańcza	0.5 x sztuka	120g

Kolacja

B: **9.03g** Bł: **8.16g** T: **11.68g** W: **28.8g** H2O: **743.67g**
ŁG: **6.73** Kcal: **230.27**

ZUPA KREM Z POMIDORÓW I CUKINII

Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnuszku, przesmażyć na nim cebulę i czosnek. Cukinię i pomidory obrać ze skóry (pomidory wcześniej przelewając wrzątkiem), pokroić w kostkę. Do garnuszka dołożyć warzywa, chwilę razem dusić, co jakiś czas mieszając. Całość zalać bulionem, dodać przyprawy. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Całość zblendować na krem.

SKŁADNIKI:

Bazylija suszona	0.5 x łyżka	1.25g
Bulion warzywny	1 x szklanka	240g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Cukinia	0.5 x sztuka	150g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Oregano suszone	0.5 x łyżka	2g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pomidor	2 x sztuka	340g
Sól	2 x szczypta	0.6g

DZIEŃ 6

B: **95.35g** Bł: **30.63g** T: **61.54g** W: **237.07g** H2O: **2016.23g** ŁG: **97.01** Kcal: **1823.81**

Śniadanie

B: **25.46g** Bł: **8.61g** T: **16.59g** W: **46.38g** H2O: **381.67g**
ŁG: **19.1** Kcal: **426.45**

GRZANKI Z MOZZARELLĄ

Każdą z kromek przykryć plasterkami mozzarelli. Piekarnik nagrzać do 180 st C. Piec grzanki przez 10-15 minut do zarumienienia chleba. W międzyczasie pomidora pokroić w kosteczkę, dodać do niego bazylię i przeciśnięty przez praskę czosnek. Na gotowe i ciepłe grzanki nałożyć pomidory.

SKŁADNIKI:

Bazylija suszona	2 x szczypta	0.6g
Chleb razowy	2 x kromka	70g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Pomidor	2 x sztuka	340g
Ser mozzarella	60 x gram	60g

II Śniadanie

B: **9.33g** Bł: **5.53g** T: **4.18g** W: **66.77g** H2O: **300.81g**
ŁG: **32.46** Kcal: **326.72**

BUDYŃ Z KASZY MANNY Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Jabłko obrać, pokroić w kostkę. Wlać odrobinę wody do garnka, dodać pokrojone jabłko i dusić, aż powstanie marmolada- od czasu do czasu podlać wodą i przemieszać. Kaszę ugotować z mlekiem. Do kaszy dodać marmoladę, posypać cynamonem. Całość zblendować na gładki budyń. Polać miodem

SKŁADNIKI:

Cynamon	2 x szczypta	1g
Jabłko	1 x sztuka	170g
Kasza manna	3 x łyżka	36g
Miód	1 x łyżeczka	8g
Mleko 2%	0.75 x szklanka	172.5g

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z INDYKIEM I WARZYWAMI

Makaron ugotować al dente. Mięso pokroić w drobną kotkę lub zmielić w maszynce. Warzywa pokroić w kostkę. Cebulkę pokroić i poddusić na patelni z odrobiną wody. Dodać mięso z indyka i całość dusić z dodatkiem soli i pieprzu (użyć połowę ilości). W natłuszczonym naczyniu żaroodpornym wyłożyć makaron wymieszany z mięsem z patelni i warzywami. W osobnej miseczce wymieszać jogurt naturalny z jajkiem, startym żółtym serem, resztą soli i pieprzu i polać tym sosem zapiekankę. Wstawić do nagrzanego do 200 stopni piekarnika i zapiekać ok 20 minut.

SKŁADNIKI:

Cebula	0.5 x sztuka	50g
Jajko	1 x sztuka	50g
Jogurt naturalny	150 x gram	150g
Kukurydza konserwowa	3 x łyżeczka	24g
Makaron	70 x gram	70g
Ogórek kiszony	2 x sztuka	120g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pierś z indyka	70 x gram	70g
Ser żółty	1 x plaster	20g
Sól	2 x szczypta	0.6g

Podwieczorek

B: 6.33g Bł: 2.88g T: 5.02g W: 21.09g H2O: 235.95g
ŁG: 6.82 Kcal: 147.9

JOGURT POMARAŃCZOWY

Jogurt naturalny połączyć z obraną pomarańczą i zblendować na jednolitą konsystencję.

SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny	150 x gram	150g
Pomarańcza	0.5 x sztuka	120g

Kolacja

B: 9.03g Bł: 8.16g T: 11.68g W: 28.8g H2O: 743.67g
ŁG: 6.73 Kcal: 230.27

ZUPA KREM Z POMIDORÓW I CUKINII

Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnuszku, przesmażyć na nim cebulę i czosnek. Cukinię i pomidory obrać ze skóry (pomidory wcześniej przelewając wrzątkiem), pokroić w kostkę. Do garnuszka dołożyć warzywa, chwilę razem dusić, co jakiś czas mieszając. Całość zalać bulionem, dodać przyprawę. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Całość zblendować na krem.

SKŁADNIKI:

Bazylija suszona	0.5 x łyżka	1.25g
Bulion warzywny	1 x szklanka	240g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Cukinia	0.5 x sztuka	150g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Oregano suszone	0.5 x łyżka	2g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pomidor	2 x sztuka	340g
Sól	2 x szczypta	0.6g

DZIEŃ 7

B: 66.27g Bł: 29.53g T: 54.4g W: 171.21g H2O: 1151.04g ŁG: 98.65 Kcal: 1328.78

Śniadanie

B: 21.46g Bł: 13.09g T: 22.25g W: 44.38g H2O: 227.1g
ŁG: 22.52 Kcal: 400.78

PŁATKI, OTRĘBY Z MLEKIEM SOJOWYM, MLEKIEM I PESTKAMI

Składniki połączyć, wymieszać.

SKŁADNIKI:

Miód	1 x łyżeczka	8g
Mleko sojowe	1 x szklanka	240g
Otręby owsiane	2 x łyżka	14g
Otręby pszenne	2 x łyżka	16g
Pestki dyni	1 x łyżka	10g
Pestki słonecznika	2 x łyżka	20g
Płatki kukurydziane wzbogacone	4 x łyżka	12g

II Śniadanie

B: 13.68g Bł: 7.19g T: 7.72g W: 57.83g H2O: 255.72g
ŁG: 39.53 Kcal: 335.4

GRAHAMKA Z SAŁATĄ, OGÓRKIEM I WĘDZONYM ŁOSOSIEM

Bułkę posmarować masłem, wyłożyć sałatą, dodać wędzonego łososia i ogórka. Posypać koperkiem.

SKŁADNIKI:

Bułka grahamka	1 x sztuka	90g
Koperek	1 x łyżeczka	5g
Łosoś wędzony	1 x plaster	20g
Masło	1 x łyżeczka	5g
Ogórek świeży	1 x sztuka	180g
Sałata lodowa	2 x liść	80g

Obiad

B: 24.51g Bł: 4.29g T: 19.29g W: 32.87g H2O: 468.31g
ŁG: 18.01 Kcal: 398.15

BIAŁORUSKA ZUPA Z MIĘSEM I WARZYWAMI

Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć na nim cebulę. Resztę warzyw obrać, również pokroić w kostkę. Mięso przełożyć do miseczki, dodać biało, bułkę tartą, połowę przesmażonej cebuli i połowę ilości soli i pieprzu. Uformować małe pulpeciki. Wlać bulion do garnka, zagotować. Dodać pulpety i gotować na małym ogniu. Do cebuli, która została na patelni dodać warzywa i chwilę smażyć. Zawartość patelni przełożyć do garnka. Gotować, aż mięso i warzywa będą miękkie. Doprawić całość solą i pieprzem. Zupę przelać na talerz, udekorować kleksem śmietany.

SKŁADNIKI:

Biało jaja kurzego	1 x sztuka	35g
Bulion warzywny	1 x szklanka	240g
Bułka tarta	1 x łyżka	10g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Marchew	1 x sztuka	45g
Mięso mielone z indyka	80 x gram	80g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Sól	2 x szczypta	0.6g
Śmietana 12 % tłuszczu	1 x łyżka	18g
Ziemniak	1 x sztuka	75g

Podwieczorek

B: 6.63g Bł: 4.97g T: 5.14g W: 36.13g H2O: 199.92g
ŁG: 18.6 Kcal: 194.45

SHAKE BANANOWO - KAKAOWY

Wszystkie składniki umieścić w wysokim pojemniku i zblendować do uzyskania jednolitej konsystencji.

SKŁADNIKI:

Banan	1 x sztuka	120g
Jogurt naturalny	0.5 x szklanka	125g
Kakao (proszek)	1 x łyżeczka	5g

LEGENDA

B - Białko, Bł - Błonnik pokarmowy, T - Tłuszcz, W - Węglowodany, H2O - Woda, ŁG - Ładunek glikemiczny, Kcal - Energia

lista zakupów

DZIEŃ: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Ryby i owoce morza

produkt	gramatura	miary
Łosoś wędzony	20g	1 x plaster

Owoce i soki owocowe

produkt	gramatura	miary
Banan	600g	5 x sztuka
Jabłko	850g	5 x sztuka
Pomarańcza	240g	1 x sztuka

Mięso

produkt	gramatura	miary
Mięso mielone z indyka	80g	-
Pierś z indyka	140g	-
Udko z kurczaka bez skóry	480g	2 x sztuka

Produkty zbożowe

produkt	gramatura	miary
Bułka grahamka	180g	2 x sztuka
Bułka tarta	10g	1 x łyżka
Chleb razowy	140g	4 x kromka
Kasza manna	36g	3 x łyżka
Makaron	140g	-
Otręby owsiane	14g	2 x łyżka
Otręby pszenne	16g	2 x łyżka
Płatki jaglane	80g	8 x łyżka
Płatki kukurydziane wzbogacone	12g	4 x łyżka

Tłuszcze i oleje

produkt	gramatura	miary
Olej rzepakowy	60g	4 x łyżeczka, 4 x łyżka
Oliwa z oliwek	40g	4 x łyżeczka, 2 x łyżka

Inne

produkt	gramatura	miary
Bulion warzywny	1920g	8 x szklanka
Kakao (proszek)	10g	2 x łyżeczka
Miód	66g	2 x łyżka, 2 x łyżeczka

Nasiona i orzechy

produkt	gramatura	miary
Orzechy laskowe	15g	1 x łyżka
Orzechy włoskie	22g	2 x łyżka
Pestki dyni	10g	1 x łyżka
Pestki słonecznika	20g	2 x łyżka

Nabiał i produkty jajeczne

produkt	gramatura	miary
Białko jaja kurzego	35g	1 x sztuka
Jajko	550g	11 x sztuka
Jogurt grecki light	120g	6 x łyżka
Jogurt naturalny	1475g	1 x opakowanie, 1200 x gram, 0.5 x szklanka
Kefir	480g	2 x szklanka
Masło	20g	4 x łyżeczka
Mleko 2%	217.5g	3 x łyżka, 0.75 x szklanka
Ser mozzarella	220g	-
Ser żółty	80g	40 x gram, 2 x plaster
Śmietana 12% tłuszczu	18g	1 x łyżka

Przyprawy i zioła

produkt	gramatura	miary
Bazylija suszona	4g	5 x szczypta, 1 x łyżka
Bazylija świeża	6g	2 x garść
Chrzan tarty w słoiczku	40g	4 x łyżeczka
Cynamon	1g	2 x szczypta
Koperek	5g	1 x łyżeczka
Ocet balsamiczny	12g	2 x łyżka
Oregano suszone	4g	1 x łyżka
Papryczka chili suszona	0.6g	2 x szczypta
Papryka słodka w proszku	0.6g	2 x szczypta
Pieprz czarny	8.4g	28 x szczypta
Sól	6.6g	22 x szczypta

Warzywa

produkt	gramatura	miary
Cebula	750g	7.5 x sztuka
Ciecierzycza	90g	6 x łyżka
Cukinia	600g	2 x sztuka
Czosnek	40g	8 x ząbek
Fasolka szparagowa żółta	180g	2 x garść
Kalafior	800g	-
Kukurydza konserwowa	48g	6 x łyżeczka
Marchew	135g	3 x sztuka
Mleko sojowe	240g	1 x szklanka
Natka pietruszki	24g	2 x łyżka
Ogórek kiszony	240g	4 x sztuka
Ogórek świeży	180g	1 x sztuka
Papryka czerwona	575g	2.5 x sztuka
Pieczarki	150g	-
Pietruszka (korzeń)	80g	1 x sztuka
Pomidor	2550g	15 x sztuka
Pomidory z puszki	240g	1 x szklanka
Sałata lodowa	80g	2 x liść
Sałata masłowa	20g	4 x liść
Seler korzeniowy	120g	2 x plaster
Szczypiorek	40g	8 x łyżka
Ziemniak	375g	5 x sztuka