

## ŚNIADANIE 07:00

K:416.5 / B:15.2 / T:18.9 / W:45.6 / F:11.4 / WW:4.5

### KANAPKA Z JAJKIEM NA TWARDO, RUKOLĄ I OLIWKAMI

Bazylija (suszona) - 1 g (0.25 x łyżeczka)  
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)  
Jaja kurze (całe) - 56 g (1 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x łyżeczka)  
Chleb żytni pełnoziarnisty - 90 g (3 x Kromka)  
Masło extra - 10 g (2 x łyżeczka)  
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem.
2. Ułóż na nim umytą rukolę, pokrojone, ugotowane na twardo jajko, pomidora a następnie oliwki.
3. Posyp pieprzem, bazylią i polej odrobiną octu balsamicznego.

-----  
WSKAZÓWKI: Jeśli nie masz dostępu do rukoli zamień ją na inne warzywo liściaste np. szpinak, jarmuż, dowolną sałatę.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:177.7 / B:7.9 / T:5.1 / W:22.7 / F:4.1 / WW:2.2

### MAŚLANKA BORÓWKOWA Z MAKIEM I AMARANTUSEM

Amarantus ekspandowany - 6 g (2 x łyżka)  
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)  
Maślanka (1.5% tt.) - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Mak (niebieski) - 5 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki lub wypij maślanke z makiem i amarantusem, a borówki zjedz oddzielnie.

WSKAZÓWKI: Jeśli nie dysponujesz amarantusem możesz zamienić go na zarodki pszenne czy otręby.

-----  
WSKAZÓWKI:

Jeśli nie dysponujesz amarantusem możesz zamienić go na zarodki pszenne czy otręby.

## OBIAD 12:30

K:567.4 / B:37.5 / T:22.4 / W:53.1 / F:11.2 / WW:5.4

### ŁOSOŚ MIODOWO-IMBIROWY Z BROKUŁAMI I KASZĄ (1 PORCJA)

Natka pietruszki - 6 g (1 x łyżeczka)  
Sesam - 10 g (1 x łyżka)  
Kasza gryczana - 50 g (3.85 x łyżka)  
Brokuł - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)  
Imbir mielony - 3 g (3 x Szczypta)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)  
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)  
Łosoś (świeży) - 100 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 40 minut

1. Przygotuj marynatę z sosu sojowego, miodu, imbiru, czosnku przeciśniętego przez praskę i pieprzu. Zamarynuj w niej łososia (najlepiej minimum 2-3 godziny).
2. Upiecz łososia w naczyniu żaroodpornym (około 20 minut, w temp. 180 stopniu).
3. Podaj z ugotowanym na parze lub w wodzie brokułem i kaszą gryczaną. Posyp świeżą natką pietruszki i podprażonym na suchej patelni sezamem.

-----  
WSKAZÓWKI:

1. Jeśli nie możesz kupić łososia świeżego wybierz mrożonego lub inną rybę np. makrele, dorsza, sandacza, pstrąga. Nie jadał ryby maślanej, tilapii i pangii.
2. Gotując brokuła w wodzie dodaj 1 łyżeczkę cukru do gotowania. Brokuł nie straci swojego koloru.

## PODWIECZOREK 16:00

K:127.8 / B:3.7 / T:8.2 / W:11.9 / F:3.5 / WW:1.0

### KIWI Z MIGDAŁAMI

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz owoc z orzechami.

## WŁOSKIE WARZYWA NA PATELNIĘ Z PIECZYWEM I SEREM

Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Warzywa na patelnię włoskie - 250 g (2.5 x Porcja)

Chleb żytni pełnoziarnisty - 60 g (2 x Kromka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Ser gouda (tłusty) - 15 g (1 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa podsmaż na oleju aż będą półmiękkie i ciepłe. Dopraw. Jeśli przyprawa włoska z warzyw zawiera niezdrowe składniki np. wzmacniacze smaku i zapachu - nie używaj jej. Użyj wtedy naturalnych ulubionych ziół jak oregano, bazylia, czosnek, chilli.
2. Posyp serem startym na drobnych oczkach.
3. Zjedz z pieczywem.

-----  
WSKAZÓWKI:

1. Warzywa mrożone możesz zastąpić samodzielnie skomponowaną mieszanką warzyw świeżych, którymi dysponujesz w domu. Unikniesz marnowania żywności. Zważ w sumie tyle warzyw co w przepisie.

---

SUMA K: 1631.5 B: 78.7 T: 65.2 W: 175.4 F: 47.3 WW: 17.7

# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	120 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	200 g	4 x Garść
Brokuł	250 g	0.5 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Ciecierzycza	120 g	8 x Łyżka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Natka pietruszki	54 g	9 x Łyżeczka
Ogórek zielony (długi)	90 g	0.5 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Papryka czerwona (świeża)	140 g	1 x Sztuka
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x Sztuka
Pomidory krojone w soku pomidorowym	585 g	1.5 x Opakowanie
Rukola	20 g	1 x Garść
Sałata lodowa	40 g	2 x Liść
Szpinak (świeży)	200 g	8 x Garść
Warzywa na patelnię włoskie	250 g	2.5 x Porcja

## ORZECHY I ZIARNA

Kakao (proszek 16%)	5 g	0.5 x Łyżka
Mak (niebieski)	15 g	1.5 x Łyżka
Migdały	15 g	1 x Łyżka
Sezam	10 g	1 x Łyżka
Siemię lniane	1 g	0.2 x Łyżeczka

## ZBOŻOWE

Amarantus ekspandowany	6 g	2 x Łyżka
Kasza gryczana	50 g	3.85 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	160 g	2.29 x Szklanka
Płatki owsiane (górskie)	40 g	4 x Łyżka
Zarodki pszenne	10 g	1 x Łyżka

## NABIAŁ

Jaja kurze (całe)	168 g	3 x Sztuka
Maślanka (1.5% tł.)	400 g	1.6 x Szklanka
Ser gouda (tłusty)	15 g	1 x Plasterek

## INNE

Miód pszczeli	12 g	0.5 x Łyżka
Ocet balsamiczny	15 g	5 x Łyżeczka
Sos sojowy ciemny	5 g	0.5 x Łyżka

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija (suszona)	5 g	1.25 x Łyżeczka
Imbir mielony	3 g	3 x Szczypta
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka

## TŁUSZCZE

Masło extra	20 g	4 x Łyżeczka
-------------	------	--------------

## LEGENDA

K: kalorie B: białka T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x Łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Szynka parmeńska (Prosciutto)	30 g	2 x Plaster
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni pełnoziarnisty	300 g	10 x Kromka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Łosoś (świeży)	400 g	4 x Porcja
<b>NAPOJE</b>		
Sok z cytryny	12 g	2 x Łyżka