TARCZYCA I INSULINOOPORNOŚĆ

WERSJA TRADYCYJNA

1800 kcal

JADŁOSPIS

TANI CAŁOROCZNY

tydzień 3

Witaj!
Serdecznie dziękuję za zaufanie i trzymam kciuki za Twoje wspaniałe, trwałe efekty!

aleksandrarodziewicz.pl

CO ZNAJDZIESZ W SWOIM JADŁOSPISIE:

podsumowanie 1 tygodnia jadłospisu (jeśli zamówiłaś dłuższą dietę, dostajesz więcej plików)

rozpiski poszczególnych dni

lista zakupów

+ gratis: poradnik "*Jak wymieniać produkty w jadłospisie?*" (oddzielny plik)

Układając poniższy jadłospis, miałam na uwadze przede wszystkim potrzeby kobiet z różnymi zaburzeniami hormonalnymi oraz dostępność i cenę produktów.

Dlatego poniższa dieta jest pełna witamin i składników mineralnych, o dużym potencjale przeciwzapalnym (dzięki odpowiedniej podaży kwasów omega-3 i ograniczeniu tłuszczów nasyconych), z niskim indeksem glikemicznym i sporą ilością białka oraz błonnika, dzięki czemu nie będziesz głodna. **Pamiętaj tylko, żeby pić dużo wody** (1,5 litra dziennie minimum, nawet więcej przy upałach i dużej aktywności fizycznej), aby usprawnić proces trawienia.

Przy tym oczywiście zadbałam o to, aby **dieta była prosta w zastosowaniu** – dlatego główne, najbardziej czasochłonne posiłki powtarzają się, a na końcu znajdziesz listę zakupów na cały tydzień. Ilości produktów dobrałam w taki sposób, aby nic się nie marnowało – przy założeniu najczęściej występujących pojemności opakowań.

W posiłkach użyłam niedrogich produktów dostępnych przez cały rok w każdym większym sklepie. Starałam się również, by posiłki były jak najbardziej smaczne, ale wiadomo – każdemu nie dogodzisz ;) Dlatego w prezencie do jadłospisu otrzymujesz **mini poradnik, dzięki któremu łatwiej będzie Ci samodzielnie wymieniać produkty, których nie lubisz** albo których np. nie udało Ci się kupić. Oprócz tego w komentarzach w samym jadłospisie umieściłam liczne wskazówki dotyczące przygotowania posiłków i proponowanych zamian produktów.

PONIŻEJ PRAKTYCZNE PORADY DOTYCZĄCE STOSOWANIA JADŁOSPISU:

- W przepisach **uwzględnione są części jadalne produktów**. Np. gramatura owoców nie obejmuje skóry i pestek, a 100 g ryby to ilość po usunięciu ości i skóry (w związku z tym warto kupić trochę większy kawałek, ale nie musi to być z dokładnością co do grama :))
- Wszystkie podane ilości dotyczą składników surowych, przed obróbką termiczną (chyba że zaznaczono inaczej np. ciecierzyca w zalewie czy fasola konserwowa).
- **Przy produktach podane są ilości w gramach oraz miary domowe**. Miary domowe są narzucone przez program, w którym układam jadłospisy. Mogą być mało dokładne i mylące, więc polecam jednak ważyć produkty. Sprawdź np. ile gramów ma Twoja łyżka, a ile kromka Twojego chleba.
- **Najbardziej pilnuj ilości produktów tłustych** (np. oliwa, oleje, orzechy, nasiona, sery) - łatwo z nimi przesadzić i przez to nieświadomie zwiększyć kaloryczność diety. Warto też ważyć mięsa, ryby, produkty skrobiowe (kasza, ryż, makaron), strączki. W przypadku warzyw i owoców nie trzeba być aż tak dokładnym.
- **Jeśli wolisz jeść 4 posiłki dziennie** – dołącz przekąskę do innego posiłku np. drugiego śniadania.
- **Pory posiłków dostosuj do swojego trybu dnia, godzin pracy.** Staraj się jednak spożywać posiłki w równych odstępach. Kolejność posiłków w ciągu dnia też możesz zmieniać, byle nie jeść największego posiłku (obiadowego) przed snem. Kolację najlepiej zjeść na 2-3 godziny przed snem. Śniadania nie musisz na siłę jeść tuż po przebudzeniu, jeśli nie masz takiego nawyku i nie lubisz tak jeść. Ważniejsza jest regularność i ogólna kompozycja diety niż jak najszybsze zjedzenie śniadania.
- **W niektórych posiłkach sugeruję konkretne przyprawy, ale jeśli masz swoje ulubione, inne zioła – śmiało ich używaj!** Specjalnie w składnikach nie wymieniam soli i nie sugeruję jej ilości. Nawet bez dosalania potraw sodu jest wystarczająca ilość w jadłospisie. Jeśli nie masz potrzeby – nie dosalaj, skup się na innych przyprawach, ziołach.
- **W kilku posiłkach pojawiają się buliony warzywne.** Jeśli nie masz zrobionych zapasów bulionu ani ochoty go gotować – nie musisz! W szybszej wersji możesz użyć po prostu wody z większą ilością przypraw lub kupić zdrowsze, naturalne kostki rosołowe.
- Unikałam w jadłospisie masła z kilku powodów. Przede wszystkim dlatego, że i tak byłoby go bardzo niewiele, więc prawdopodobnie zdążyłoby zjełczeć, zanim zjadłabyś całą kostkę. Poza tym często kanapki są z różnymi pastami albo w postaci grzanek, które zwyczajnie nie wymagają dodatku masła. No i nie ukrywam, że szkoda mi było kalorii na masło, jeśli mogłam zamiast niego dodać np. olej lniany dostarczający kwasów omega-3 albo pestki dyni, które są niezłym źródłem żelaza. Ale jeśli kochasz masło i nie wyobrażasz sobie bez niego chleba ;), to możesz sobie czasem je dodać. Pamiętaj tylko, że łyżeczka (5g) masła ma około 40 kcal.
- **Zwróć uwagę, że niektóre posiłki od razu przygotowujesz na dwie porcje.** W jadłospisie oznaczone są kółeczkiem z zielonym trójkątem, który przypomina pizzę ;) Wtedy ilości składników są podwójne, a na jeden posiłek jesz tylko połowę, resztę odkładasz na kolejny.
- **Co pić podczas stosowania jadłospisu?** Pamiętaj, że wszelkie słodkie napoje, wody smakowe, alkohol, kawy z dodatkami, słodzone herbaty itp. to też kalorie. Jeśli będziesz stosować jadłospis z odpowiednią kalorycznością, ale do tego dodatkowo „wypijać" codziennie kilkaset kalorii, to efekty będą gorsze albo nawet nie będzie ich wcale. **Dlatego najlepiej skupić się na piciu głównie wody** (dodatki typu cytryna, limonka, mięta, bazylia, ogórek są jak najbardziej ok), niesłodzonej herbaty czy czarnej kawy (odrobina chudego mleka też nie zaszkodzi, ale już jedna szklanka latte to co najmniej 200 kcal).

Gotowy jadłospis nie zastąpi indywidualnej współpracy z dietetykiem.

Jeśli masz poważne problemy zdrowotne i szczególne potrzeby żywieniowe – skontaktuj się ze specjalistą.

P.S. Jeśli zauważysz w jadłospisie jakieś błędy, będę wdzięczna za podesłanie mi informacji o nich na maila: kontakt@aleksandrarodziewicz.pl

Stworzyłam samodzielnie cztery 7-dniowe jadłospisy w 3 wersjach i 7 kalorycznościach, co daje 84 jadłospisy!

I chociaż sprawdziłam wszystkie po kilka razy – mogłam coś przeoczyć ;)

Aleksandra Rodziewicz

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka kakaowa z bananem i orzechami włoskimi	Paprykowe jajka sadzone z fetą	Owsianka z pomarańczą i płatkami migdałów	Orzechowa owsianka z jabłkiem	Bułka z paprykowym serkiem z pestkami dyni	Grzanki francuskie z twarożkiem i malinami	Frittata z groszkiem i pomidorkami
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Cynamonowy twarożek z bananem	Jogurt z pomarańczą i pestkami dyni	Sałatka z burakiem, szpinakiem i fetą	Sałatka z tuńczykiem i fetą	Zupa z brokułem, zielonym groszkiem i fetą Chleb żytni na zakwasie	Koktajl jabłkowy z siemieniem i cynamonem	Fit serniczek z malinami
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Fasolka po bretońsku	Fasolka po bretońsku	Kaszotto z buraczkami, kurczakiem i szpinakiem	Kaszotto z buraczkami, kurczakiem i szpinakiem	Makaron z tuńczykiem, brokułem i pomidorkami	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i mozzarellą	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i mozzarellą
PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30
Orzechy włoskie Pomarańcza	Jabłko Orzechy włoskie	Migdały Jabłko	Gruszka Orzechy włoskie	Gruszka Orzechy włoskie	Orzechy włoskie Pomarańcza	Jabłko Migdały
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Kanapki z fetą, pomidorem i szczypiorkiem	Kanapki z twarożkiem i kiszonym ogórkiem	Pasta z makreli i jajka	Pasta z makreli i jajka	Tosty z mozzarellą, burakiem i szpinakiem	Zupa z brokułem, zielonym groszkiem i fetą Chleb żytni na zakwasie	Ziołowe grzanki z fetą i pomidorami w jogurcie
K: 1772.2 / B: 86.1 T: 62.0 / WP: 198.7 F: 39.4 / WW: 19.9	K: 1814.5 / B: 94.5 T: 63.7 / WP: 193.5 F: 40.5 / WW: 19.4	K: 1780.8 / B: 93.1 T: 61.4 / WP: 193.7 F: 34.6 / WW: 19.3	K: 1793.7 / B: 97.3 T: 62.4 / WP: 191.6 F: 33.2 / WW: 19.2	K: 1814.0 / B: 104.1 T: 59.8 / WP: 186.2 F: 45.3 / WW: 18.9	K: 1842.8 / B: 102.0 T: 61.3 / WP: 193.4 F: 47.9 / WW: 19.4	K: 1796.9 / B: 97.5 T: 63.3 / WP: 181.0 F: 47.1 / WW: 18.3

KOMENTARZ

* W przepisach uwzględnione są części jadalne produktów. Np. 150 g ryby to ilość po usunięciu ości i skóry. W związku z tym warto kupić trochę większy kawałek, ale nie musi to być z dokładnością co do grama :)

* Wszystkie podane ilości dotyczą składników surowych, przed obróbką termiczną (chyba że w nazwie podano inaczej np. groszek konserwowy).

* Jeśli unikasz laktozy - zamiast zwykłego mleka, jogurtu, kefiru, serka wiejskiego czy twarogu, wybierz wersje bez laktozy. Sery (żółte, typu feta, mozzarella) możesz spokojnie jeść, zawierają śladowe ilości laktozy i na pewno taka ilość Ci nie zaszkodzi.

* Najbardziej pilnuj ilości produktów tłustych (oliwa, orzechy, nasiona, sery) - łatwo z nimi przesadzić i przez to nieświadomie zwiększyć kaloryczność diety. Należy też ważyć mięsa, ryby, produkty skrobiowe (kasza, ryż, makaron). W przypadku warzyw i owoców nie trzeba być aż tak dokładnym.

* Pory posiłków są orientacyjne, można je trochę przesuwać w zależności od dnia. Staraj się jednak spożywać posiłki w równych odstępach. Kolejność posiłków w ciągu dnia też można dowolnie zmieniać, chociaż nie polecam jedzenia największego posiłku (obiadowego) przed snem.

* Jeśli coś jest dla Ciebie za mało słodkie, możesz to delikatnie dosłodzić. Pamiętaj przy tym, że łyżeczka miodu (10g) to około 30-40 kcal. Jeśli nie chcesz podnosić kaloryczności posiłku, to sięgnij po erytrytol (erytrol) lub stewię - mają 0 kalorii. Ksylitol też się nada, ale ma kalorie, więc nie można dodawać go bezkarnie w każdych ilościach ;) W nadmiarze może też spowodować problemy jelitowe (tak samo zresztą jak erytrytol).

* Chleb - W jadłospisie zaproponowałam chleb żytni na zakwasie, ale pamiętaj, że możesz użyć dowolnego innego, byle był pełnoziarnisty (ciemny, ale nie za sprawą dodanego słodu, a użytej mąki z pełnego przemiału). W grę wchodzi chleb pszenny razowy, graham, żytni razowy i wszelkie inne, do których masz dostęp. Użyj takiego, jaki lubisz.

* Bulion - Pamiętaj, że w każdym przepisie możesz zamiast bulionu użyć po prostu wody z większą ilością przypraw. Oczywiście prawdopodobnie smak dania będzie mniej wyrazisty, ale w razie braku czasu możesz tak sobie poradzić :) Możesz zaopatrzyć się też w zdrowszą kostkę rosołową albo specjalną mieszankę suszonych warzyw np. taką:
https://www.polenastole.pl/p/wloszczyzna-suszona-100-g/

Fajnym pomysłem są również mrożone domowe kostki rosołowe - w Internecie znajdziesz wiele przepisów na nie.

* Ogórki kiszone śmiało wymień na małosolne lub świeże, jeśli takie wolisz.

* Feta - Możesz użyć prawdziwej fety lub sera typu feta (np. Favita, półtłustego). Ten drugi oczywiście będzie tańszy i z myślą o takim układałam ten jadłospis. Dlatego w całym tygodniu zużyjesz 270g, tyle ile ma zwykle opakowanie w Biedronce i Lidlu.

* Olej rzepakowy - Zaproponowałam go, bo jest popularny i stosunkowo tani. Jednak jeśli masz taką możliwość, to zawsze na ciepło polecam bardziej oliwę z oliwek (również extra virgin), a na zimno olej lniany wysokolinolenowy (tzw. Budwigowy), który dostarcza najwięcej kwasów omega-3. Jednak musi być zawsze przechowywany w lodówce i szybko zużyty. Łatwo się psuje, a "zepsute" kwasy omega-3 wyrządzą więcej szkody niż pożytku, więc bezpieczniej użyć oleju rzepakowego np. tłoczonego na zimno, nierafinowanego.

* Sól - Specjalnie w żadnym przepisie nie wymieniam soli wśród składników. Używaj soli jak najmniej, postaraj się kombinować z innymi przyprawami.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:415.6 / B:15.2 / T:15.3 / WP:51.1 / F:6.1 / WW:5.1**

OWSIANKA KAKAOWA Z BANANEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Płatki ugotuj na wodzie. Pod koniec dodaj kakao. Wymieszaj z jogurtem i siemieniem.
2. Dodaj pokrojonego banana i pokruszone orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:313.6 / B:24.7 / T:13.8 / WP:21.8 / F:3.6 / WW:2.2**

CYNAMONOWY TWAROŻEK Z BANANEM
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Rozgnieć widelcem twaróg z jogurtem.
2. Dodaj plasterki banana. Posyp cynamonem i płatkami migdałów.

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Obiad - Koniecznie wybierz kiełbasę jak najlepszej jakości. Standardowo dodaje się kiełbasę wieprzową, dlatego taką umieściłam w przepisie. Zwróć jednak uwagę, że jest to bardzo mała ilość. Możesz kupić więcej i zamrozić. Przetworzone mięso wieprzowe nie jest jednak korzystne dla zdrowia, dlatego możesz wymienić kiełbasę wieprzową na chudszą, drobiową. Możesz też całkiem pominąć kiełbasę. Dodatek wszystkich wymienionych przypraw sprawi, że i tak będzie pysznie :) Użyta w przepisie kiełbasa ma w 100g: 195 kcal, 19g białka, 13g tłuszczu i 1g węglowodanów (może Ci się to przydać przy szukaniu zamiennika). Ziemniaki w małej ilości i takim posiłku nie powinny być problematyczne. Ale jeśli masz duże problemy z gospodarką węglowodanową, to możesz wymienić je na kaszę. 1 ziemniak (70g) = około 15 g suchej kaszy (np. gryczanej).

OBIAD 14:00

K:510.4 / B:26.8 / T:13.5 / WP:63.9 / F:17.5 / WW:6.4

FASOLKA PO BRETOŃSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kiełbasa podwawelska - 100 g (10 x Plasterek)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 50 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 4 g (1.3 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)
Fasola biała (konserwowa) - 240 g (12 x Łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Kminek mielony - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Majeranek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny ziarnisty - 2 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Cebulę i kiełbasę pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej olej, dodaj cebulę i kiełbasę wraz z liściem laurowym, zielem i pieprzem. Smaż przez kilka minut, aż cebula się zeszkli.
2. Do garnka dodaj pomidory, koncentrat pomidorowy oraz resztę przypraw. Dokładnie wymieszaj i duś przez 5 – 8 minut,
3. Dodaj odcedzoną i przepłukaną fasolę, gotuj 15 – 20 minut pod przykryciem na małym ogniu. W międzyczasie ugotuj ziemniaki.
4. Dopraw do smaku solą i pieprzem, podawaj z ugotowanymi ziemniakami i natką pietruszki.

Przekąska - Jeśli masz zdiagnozowane problemy z gospodarką węglowodanową (cukrzycę, insulinooporność) zwróć uwagę na kolejność, w jakiej spożywasz produkty. W przypadku przekąski znacznie lepiej najpierw zjeść orzechy/pestki/warzywa, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:193.9 / B:4.2 / T:9.4 / WP:20.5 / F:4.8 / WW:2.0

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

POMARAŃCZA
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Kolacja - Z chleba możesz zrobić grzanki dla urozmaicenia :)

KOLACJA 20:00

K:338.6 / B:15.1 / T:10.0 / WP:41.5 / F:7.5 / WW:4.2

KANAPKI Z FETĄ, POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Fetę rozgnieć z przyprawami (pieprzem, bazylią) na pastę.
2. Posmaruj chleb, nałóż pomidora, posyp szczypiorkiem.

SUMA K: 1772.2 B: 86.1 T: 62.0 WP: 198.7 F: 39.4 WW: 19.9

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Wtorek

Śniadanie - Jeśli nie masz czasu rano na sadzone, to możesz zjeść kanapki z jajkami na twardo, które ugotujesz dzień wcześniej. Możesz też zamienić śniadanie z kolacją.

ŚNIADANIE 07:00 — **K:479.8 / B:27.7 / T:25.6 / WP:30.2 / F:6.5 / WW:3.1**

PAPRYKOWE JAJKA SADZONE Z FETĄ
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrojoną paprykę podsmaż chwilę na oleju.
2. Wbij jajka, dopraw (papryka, bazylia, sól, pieprz).
3. Pod koniec smażenia posyp pokrojoną fetą i natką pietruszki.
4. Zjedz z chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:316.8 / B:13.1 / T:9.4 / WP:42.0 / F:5.7 / WW:4.1**

JOGURT Z POMARAŃCZĄ I PESTKAMI DYNI
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
Wymieszaj składniki (lub zjedz owoc i pestki osobno, jak wolisz :))

OBIAD 14:00 — **K:510.4 / B:26.8 / T:13.5 / WP:63.9 / F:17.5 / WW:6.4**

FASOLKA PO BRETOŃSKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Przekąska - Jeśli masz zdiagnozowane problemy z gospodarką węglowodanową (cukrzycę, insulinooporność) zwróć uwagę na kolejność, w jakiej spożywasz produkty. W przypadku przekąski znacznie lepiej najpierw zjeść orzechy/pestki/warzywa, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 — **K:141.6 / B:2.2 / T:6.6 / WP:16.3 / F:3.6 / WW:1.6**

JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

ORZECHY WŁOSKIE
Orzechy włoskie - 10 g (0.7 x Łyżka)

KOLACJA 20:00 — **K:365.9 / B:24.7 / T:8.5 / WP:41.2 / F:7.1 / WW:4.2**

KANAPKI Z TWAROŻKIEM I KISZONYM OGÓRKIEM
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój drobno szczypiorek i ogórka.
2. Twaróg rozgnieć widelcem, a następnie wymieszaj z warzywami i siemieniem. Dopraw wg uznania (nie przesadzaj z solą!).
3. Nałóż twarożek na chleb.

SUMA K: 1814.5 B: 94.5 T: 63.7 WP: 193.5 F: 40.5 WW: 19.4

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:423.7 / B:16.2 / T:14.2 / WP:54.6 / F:8.0 / WW:5.4

OWSIANKA Z POMARAŃCZĄ I PŁATKAMI MIGDAŁÓW
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Płatki owsiane ugotuj na wodzie. Wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj pokrojony owoc.
3. Płatki migdałów opcjonalnie podpraż na suchej patelni, posyp owsiankę.

Drugie śniadanie - Dla ułatwienia możesz kupić buraki już ugotowane - są dostępne np. w Biedronce, Lidlu i są pakowane właśnie po 500g (tyle ile zużyjesz w tym tygodniu). Jeśli gotujesz/pieczesz buraki samodzielnie - przygotuj od razu więcej di piątkowej kolacji.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:326.6 / B:17.1 / T:15.5 / WP:25.2 / F:6.7 / WW:2.5

SAŁATKA Z BURAKIEM, SZPINAKIEM I FETĄ
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Buraka ugotuj lub upiecz (najlepiej dzień wcześniej). Sałatka najlepiej smakuje z pieczonym burakiem, ale możesz też kupić już ugotowane! Buraka możesz upiec w całości w folii aluminiowej (190 stopni, około godzina) i potem obrać albo od razu obrać, pokroić na mniejsze kawałki i w tej formie piec tylko ok. 30 minut.
2. Buraka pokrój w plastry lub kostkę, pokrój fetę w kostkę.
3. Wymieszaj składniki, dopraw solą, pieprzem, tymiankiem i skrop octem. Posyp podprażonym słonecznikiem.
4. Zjedz z chlebem.

Obiad - W oryginalnym przepisie pojawia się 50 ml białego, wytrawnego wina, które dodaje się przed buraczkami. Jeśli masz takie w domu, to możesz użyć dodatkowo - to tylko ok. 30 kcal. Ale nie musisz specjalnie kupować całej butelki, dlatego pominęłam ten składnik w przepisie :) W szybszej wersji (choć niekoniecznie prostszej ;)) możesz osobno ugotować kaszę (wtedy od razu ugotuj więcej do sałatki na kolejny dzień), a resztę składników usmaż razem na patelni i podaj z kaszą.

OBIAD 14:00

K:511.1 / B:33.9 / T:8.7 / WP:68.1 / F:10.7 / WW:6.9

KASZOTTO Z BURACZKAMI, KURCZAKIEM I SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Burak - 300 g (3 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 150 g (10 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Bulion warzywny (domowy) - 375 g (1.5 x Szklanka)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut
1. Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw solą (ostrożnie, sos sojowy jest bardzo słony), pieprzem, skrop sosem sojowym i połową oleju, wymieszaj. Obsmaż na patelni na reszcie oleju.
2. Dodaj pokrojone w kosteczkę cebulę oraz por, posyp tymiankiem i mieszając smaż przez ok. 2 minuty, aż warzywa zmiękną. Dodaj kaszę i chwilę razem podsmaż.
3. Dodaj obrane i starte na tarce buraczki i mieszając chwilę razem podsmażaj.
4. Wlej gorący bulion, wymieszaj i zagotuj. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą.
5. Po zagotowaniu przykryj i gotuj przez ok. 25 minut. W międzyczasie 2-3 razy przemieszaj. Na koniec odkryj i odparuj resztę płynu.
6. Dodaj posiekane liście szpinaku i podgrzewaj jeszcze przez ok. 2 minuty, delikatnie mieszając.

Przekąska - Jeśli masz zdiagnozowane problemy z gospodarką węglowodanową (cukrzycę, insulinooporność) zwróć uwagę na kolejność, w jakiej spożywasz produkty. W przypadku przekąski znacznie lepiej najpierw zjeść orzechy/pestki/warzywa, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:165.6 / B:3.6 / T:8.4 / WP:16.3 / F:4.9 / WW:1.6

MIGDAŁY
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Kolacja - Wędzoną makrelę możesz wymienić na inną tłustą rybę np. łososia, pstrąga, śledzia. Z makrelą możesz mieć problem, by użyć dokładnie takiej ilości, jaka jest podana w przepisie. Pamiętaj, że chodzi o ilość części jadalnych, czyli bez ości itd. Makrela powinna ważyć około 180 g w całości (bez głowy), by uzyskać ok. 125g części jadalnych. Jeśli nie uda się dokładnie tyle, to się nie przejmuj ;)

KOLACJA 20:00

K:353.8 / B:22.3 / T:14.6 / WP:29.5 / F:4.2 / WW:3.0

PASTA Z MAKRELI I JAJKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Makrela, wędzona - 125 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka)
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Jajko ugotuj na twardo, posiekaj.
2. Rybę oczyść z ości i skóry, posiekaj, dodaj do jajka.
3. Dodaj drobno posiekane w kosteczkę cebulę oraz ogórka.
4. Dopraw pieprzem, szczyptą soli, wymieszaj z jogurtem i posiekaną natką.
5. Zjedz z chlebem.

SUMA K: 1780.8 B: 93.1 T: 61.4 WP: 193.7 F: 34.6 WW: 19.3

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:398.4 / B:12.3 / T:14.6 / WP:49.6 / F:9.4 / WW:4.9

ORZECHOWA OWSIANKA Z JABŁKIEM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Płatki owsiane (górskie) - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Płatki owsiane ugotuj na wodzie, pod koniec dodaj posiekane orzechy, wymieszaj.
2. Jabłko drobno pokrój i wymieszaj z cynamonem.
3. Wymieszaj płatki z jogurtem, dodaj jabłko.

Drugie śniadanie - Tuńczyka możesz wymienić na inną chudą rybę (tak, ten z puszki ma niewiele tłuszczu) np. wędzonego dorsza albo na chudą szynkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:355.0 / B:25.6 / T:15.1 / WP:26.6 / F:5.2 / WW:2.7

SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I FETĄ
Kasza jęczmienna, pęczak - 30 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj kaszę.
2. Odsącz tuńczyka, pokrój składniki.
3. Wymieszaj wszystko z ostudzoną kaszą i olejem, dopraw ulubionymi przyprawami (np. sól, pieprz, słodka papryka albo wędzona papryka).

OBIAD 14:00

K:511.1 / B:33.9 / T:8.7 / WP:68.1 / F:10.7 / WW:6.9

KASZOTTO Z BURACZKAMI, KURCZAKIEM I SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Przekąska - Jeśli masz zdiagnozowane problemy z gospodarką węglowodanową (cukrzycę, insulinooporność) zwróć uwagę na kolejność, w jakiej spożywasz produkty. W przypadku przekąski znacznie lepiej najpierw zjeść orzechy/pestki/warzywa, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 — **K:175.3 / B:3.2 / T:9.3 / WP:17.7 / F:3.7 / WW:1.7**

GRUSZKA
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

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

KOLACJA 20:00 — **K:353.8 / B:22.3 / T:14.6 / WP:29.5 / F:4.2 / WW:3.0**

PASTA Z MAKRELI I JAJKA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1793.7 B: 97.3 T: 62.4 WP: 191.6 F: 33.2 WW: 19.2

Piątek

Śniadanie - Bułkę możesz wymienić po prostu na kromki chleba, pilnuj tylko podanej gramatury. Jeśli unikasz pszenicy, użyj bułki np. żytniej lub gryczanej albo również wymień na chleb żytni.

ŚNIADANIE 07:00 — **K:394.6 / B:29.4 / T:10.1 / WP:41.0 / F:7.5 / WW:4.1**

BUŁKA Z PAPRYKOWYM SERKIEM Z PESTKAMI DYNI
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Dynia, pestki, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Serek wymieszaj z posiekaną papryką, przyprawami i pestkami dyni.
2. Nałóż na przekrojoną bułkę.

Drugie śniadanie - 240g to ilość w standardowej puszce groszku (po odsączeniu). Groszek konserwowy to najszybsze i najprostsze rozwiązanie, ale jeśli chcesz, możesz użyć mrożonego groszku (w tej samej ilości). Jego smak będzie bardziej wyrazisty. Jeśli nie lubisz groszku, możesz zamienić go np. na bób (również mrożony) albo inne strączki - zamiast 100g groszku konserwowego użyj np. 50g ciecierzycy z zalewy lub 20g suchych nasion ciecierzycy/soczewicy czerwonej.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:346.6 / B:18.3 / T:14.7 / WP:28.2 / F:10.6 / WW:3.0**

ZUPA Z BROKUŁEM, ZIELONYM GROSZKIEM I FETĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły - 300 g (0.6 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 100 g (6.2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 30 g (3 x Łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. W garnku na oleju podsmaż posiekany por (lub cebulę) i czosnek.
2. Brokuł pokrój na małe różyczki, dodaj do garnka, chwilę razem podsmażaj.
3. Zalej gorącym bulionem (lub wodą z większą ilością przypraw!) - użyj ok. 2 szklanek, w zależności od tego, jakiej gęstości zupę lubisz najbardziej.
4. Na koniec dorzuć groszek (jeśli używasz mrożonego, to gotuj go jeszcze 2-3 minuty od momentu zagotowania).
5. Opcjonalnie lekko zblenduj zupę, dopraw do smaku (sól, pieprz). Podawaj z posiekaną natką pietruszki, słonecznikiem i fetą.

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

OBIAD 14:00 **K:493.7 / B:31.3 / T:9.2 / WP:62.6 / F:15.9 / WW:6.4**

MAKARON Z TUŃCZYKIEM, BROKUŁEM I POMIDORKAMI
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Makaron pełnoziarnisty - 80 g (1.1 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)
Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (2 x Łyżka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj makaron i brokuł al dente. Odsącz tuńczyka.
2. Przeciśnij czosnek przez praskę (lub rozgnieć ząbek). Podsmaż na oleju.
3. Dodaj pomidorki i ugotowanego brokuła podzielonego na małe różyczki.
4. Dodaj tuńczyka i ugotowany makaron. Dopraw (sól, pieprz, chili, oregano i/lub bazylia).

Przekąska - Jeśli masz zdiagnozowane problemy z gospodarką węglowodanową (cukrzycę, insulinooporność) zwróć uwagę na kolejność, w jakiej spożywasz produkty. W przypadku przekąski znacznie lepiej najpierw zjeść orzechy/pestki/warzywa, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 **K:175.3 / B:3.2 / T:9.3 / WP:17.7 / F:3.7 / WW:1.7**

GRUSZKA
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut
1. Umyj i zjedz owoc na przekąskę.

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

KOLACJA 20:00 **K:403.8 / B:21.9 / T:16.5 / WP:36.6 / F:7.6 / WW:3.7**

TOSTY Z MOZZARELLĄ, BURAKIEM I SZPINAKIEM
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ser, mozzarella - 62.5 g (4.2 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Burak powinien być już gotowy (ugotowany lub upieczony). Pokrój go w plastry.
2. Szpinak lekko podduś z posiekanym czosnkiem, solą, pieprzem na oleju na patelni.
3. Na chleb nałóż szpinak, plastry buraka i plastry mozzarelli. Dopraw (sól, pieprz, tymianek).
4. Zapiecz w piekarniku (ok. 10 minut w 190 stopniach).

SUMA K: 1814.0 B: 104.1 T: 59.8 WP: 186.2 F: 45.3 WW: 18.9

Sobota

Śniadanie - Tu również możesz wymienić bułkę na chleb, ale bułka powinna lepiej się sprawdzić, bo jest bardziej miękka i delikatna :)

ŚNIADANIE 07:00 **K:505.5 / B:33.0 / T:16.6 / WP:49.9 / F:12.1 / WW:5.0**

GRZANKI FRANCUSKIE Z TWARÓŻKIEM I MALINAMI
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Bułkę pokrój na cieńsze kromki.
2. Rozbij jajko widelcem w misce z miodem (lub syropem klonowym) i cynamonem.
3. Namocz kromki w jajku. Smaż na minimalnej ilości tłuszczu (na zwykłej patelni lub grillowej) z obu stron.
4. Na grzanki nałóż twarożek i maliny.

Drugie śniadanie - Jeśli masz zdiagnozowane problemy z gospodarką węglowodanową (cukrzycę, insulinooporność), być może koktajl nie będzie dla Ciebie najlepszym wyborem. Obserwuj swoje samopoczucie i w razie spadku energii czy szybkiego uczucia głodu - nie blenduj składników, tylko po prostu wymieszaj jogurt z pokrojonym owocem i resztą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:272.2 / B:10.4 / T:7.2 / WP:37.7 / F:6.8 / WW:3.7

KOKTAJL JABŁKOWY Z SIEMIENIEM I CYNAMONEM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut
Zblenduj podane składniki, dodaj wody wg uznania.

Obiad - Możesz użyć mrożonej fasolki. Do zapiekanki możesz dodać dowolne warzywa - może to być sposób na zużycie "resztek" z lodówki ;) Trzymaj się tylko mniej więcej gramatury i pamiętaj, że warzywa typu ziemniaki czy fasola są bardziej kaloryczne. Jeśli nie masz ochoty na zapiekankę, możesz przygotować z podanych składników po prostu danie jednogarnkowe lub usmażyć mięso z warzywami na patelni i podać z makaronem i serem. Jajko możesz wtedy dodac do innego posiłku np. do niedzielnego śniadania lub kolacji.

OBIAD 14:00

K:524.5 / B:36.1 / T:13.5 / WP:57.1 / F:13.5 / WW:5.7

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM I MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bazylia (suszona) - 3 g (0.8 x Łyżeczka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Fasola szparagowa - 100 g (1.1 x Garść)
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 90 g (5.6 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Makaron pełnoziarnisty - 140 g (2 x Szklanka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 2 g (0.7 x Łyżeczka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser, mozzarella - 62.5 g (4.2 x Porcja)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 50 minut
1. Kurczaka pokrój w kostkę, natrzyj ostrą (lub słodką) papryką i odrobiną soli, włóż na min. godzinę do lodówki.
2. Podsmaż mięso na patelni na oleju razem z posiekaną cebulą.
3. Dodaj fasolkę szparagową (można ją wcześniej lekko podgotować), groszek oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Dolej odrobinę wody, duś około 10 minut, odparuj nadmiar wody.
4. W międzyczasie ugotuj makaron al dente. Odcedź, wymieszaj z zawartością patelni.
5. W miseczce roztrzep jajko ze startym serem, dodaj bazylię, oregano (lub zioła prowansalskie), świeżo zmielony pieprz, odrobinę soli. Wlej do reszty składników, dokładnie wymieszaj.
5. Całość przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz pod przykryciem 30-40 minut w 180'C.

Przekąska - Jeśli masz zdiagnozowane problemy z gospodarką węglowodanową (cukrzycę, insulinooporność) zwróć uwagę na kolejność, w jakiej spożywasz produkty. W przypadku przekąski znacznie lepiej najpierw zjeść orzechy/pestki/warzywa, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:193.9 / B:4.2 / T:9.4 / WP:20.5 / F:4.8 / WW:2.0

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

POMARAŃCZA
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

K:346.6 / B:18.3 / T:14.7 / WP:28.2 / F:10.6 / WW:3.0

ZUPA Z BROKUŁEM, ZIELONYM GROSZKIEM I FETĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

SUMA K: 1842.8 B: 102.0 T: 61.3 WP: 193.4 F: 47.9 WW: 19.4

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00 — **K:456.3 / B:22.1 / T:17.7 / WP:45.2 / F:9.1 / WW:4.6**

FRITTATA Z GROSZKIEM I POMIDORKAMI
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 50 g (3.1 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Podsmaż na oleju odsączony groszek i przekrojone pomidorki.
2. Jajka ubij delikatnie widelcem z przyprawami (sól, pieprz), wylej na patelnię i smaż do ścięcia masy jajecznej.
3. Podawaj z natką pietruszki i chlebem.

Drugie śniadanie - Mąka kokosowa jest droższa i trudniej dostępna niż ziemniaczana. Kilogram takiej mąki kosztuje kilka zł, więc bez tragedii, a można jej potem używać przez długi czas. Ale jeśli nie chcesz specjalnie jej kupować, to zamień ją na zmielone wiórki kokosowe + opcjonalnie odrobinę więcej mąki ziemniaczanej. Zamiast mleka krowiego możesz użyć dowolnego napoju roślinnego (byle nie tłustego mleka kokosowego ;)) np. takiego, który dodajesz do swojej kawy (mam nadzieję, że dbasz o to, by był z dodatkiem wapnia!) Jeśli nie chcesz bawić się w zapiekanie - po prostu wymieszaj twaróg z mlekiem/jogurtem i miodem i zjedz z malinami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:346.4 / B:24.5 / T:13.0 / WP:26.3 / F:12.7 / WW:2.6**

FIT SERNICZEK Z MALINAMI
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 60 g (0.2 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Skrobia ziemniaczana - 5 g (0.2 x Łyżka)
Mąka kokosowa - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Twaróg zmiksuj z mlekiem i miodem - opcjonalnie dodaj ziarenka z połowy laski wanilii.
2. Dodaj mąkę kokosową i ziemniaczaną, dokładnie wymieszaj.
3. Małe naczynie żaroodporne/foremkę posmaruj cieniutko tłuszczem, wylej do niej masę serową. Posyp połową malin.
4. Piecz 15-20 minut w 180 stopniach.
5. Lekko przestudź, posyp resztą malin.

Przepis pochodzi z książki Poranne Inspiracje, Violi Urban.

OBIAD 14:00 — **K:524.5 / B:36.1 / T:13.5 / WP:57.1 / F:13.5 / WW:5.7**

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z KURCZAKIEM I MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Przekąska - Jeśli masz zdiagnozowane problemy z gospodarką węglowodanową (cukrzycę, insulinooporność) zwróć uwagę na kolejność, w jakiej spożywasz produkty. W przypadku przekąski znacznie lepiej najpierw zjeść orzechy/pestki/warzywa, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 — **K:165.6 / B:3.6 / T:8.4 / WP:16.3 / F:4.9 / WW:1.6**

JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

MIGDAŁY
Migdały - 15 g (1 x Łyżka)

KOLACJA 20:00

K:304.1 / B:11.2 / T:10.8 / WP:36.0 / F:6.8 / WW:3.6

ZIOŁOWE GRZANKI Z FETĄ I POMIDORAMI W JOGURCIE
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 20 g (0.4 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Zioła prowansalskie - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Chleb posmaruj olejem wymieszanym z ziołami i podgrzej kilka minut w piekarniku w 190-200 st (ewentualnie w tosterze i posmaruj olejem dopiero gotowe grzanki). Gotowe grzanki posmaruj fetą.
2. Pomidory pokrój w kosteczkę, dodaj posiekaną cebulę i wymieszaj z jogurtem. Dopraw (sól, pieprz).
3. Zjedz grzanki z pomidorami.

SUMA K: 1796.9 B: 97.5 T: 63.3 WP: 181.0 F: 47.1 WW: 18.3

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	120 g	1 x Sztuka
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Burak	500 g	5 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Fasola biała (konserwowa)	240 g	12 x Łyżka
Fasola szparagowa	100 g	1.1 x Garść
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	240 g	15 x Łyżka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Maliny, mrożone	200 g	0.4 x Opakowanie
Ogórki, kiszone	180 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pietruszka, liście	78 g	13 x Łyżeczka
Pomarańcza	800 g	4 x Sztuka
Pomidor	360 g	3 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	250 g	12.5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Por	140 g	1 x Sztuka
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Szpinak	200 g	8 x Garść
Ziemniaki	350 g	5 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	7 g	1.8 x Łyżeczka
Cynamon	11 g	2.2 x Łyżeczka
Kminek mielony	2 g	0.4 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Majeranek	1 g	0.2 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	4 g	4 x Szczypta
Mielona słodka papryka	6 g	1.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	7 g	2.3 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	8 g	8 x Szczypta
Pieprz czarny ziarnisty	2 g	2 x Sztuka
Tymianek	8 g	2 x Łyżeczka
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka
Zioła prowansalskie	2 g	0.7 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	25 g	2.5 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x Łyżka
Migdały	30 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	30 g	3 x Łyżka
Orzechy włoskie	95 g	6.3 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	15 g	3 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	45 g	4.5 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	900 g	45 x Łyżka
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	60 g	0.2 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	400 g	2 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	270 g	5.4 x Porcja
Ser, mozzarella	125 g	8.3 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza jęczmienna, pęczak	180 g	12 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	220 g	3.1 x Szklanka
Mąka kokosowa	15 g	1 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	160 g	16 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	5 g	0.2 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	875 g	3.5 x Szklanka
Koncentrat pomidorowy, 30%	50 g	2 x Łyżka
Miód pszczeli	20 g	0.8 x Łyżka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x Łyżeczka
Sos sojowy ciemny	20 g	2 x Łyżka
PIECZYWO		
Bułki grahamki	130 g	2 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	660 g	22 x Kromka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Kiełbasa podwawelska	100 g	10 x Plasterek
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Porcja
RYBY I OWOCE MORZA		
Makrela, wędzona	125 g	1 x Sztuka
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Olej rzepakowy	70 g	7 x Łyżka

LEGENDA

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

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com