TARCZYCA I INSULINOOPORNOŚĆ

WERSJA
WEGE + RYBY
1700 kcal

JADŁOSPIS

TANI CAŁOROCZNY

tydzień 1

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 dwa 7-dniowe jadłospisy w 3 wersjach i 7 kalorycznościach, co daje 42 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
Jabłkowa owsianka z pestkami dyni	Kanapki z jajkiem, serem i pomidorem	Bułka z twarożkiem z warzywami i szczypiorkiem	Twarożek z gruszką i cynamonem	Kanapki z serkiem kanapkowym, ogórkiem i szczypiorkiem Jabłko	Bananowe placki owsiane	Jajecznica ze szczypiorkiem i pomidorem
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
Kanapki z serem żółtym i ogórkiem	Kakaowy jogurt z bananem i płatkami migdałów	Sałatka fit gyros	Owsianka z kiwi i wiórkami kokosowymi	Zupa jarzynowa	Smoothie pietruszkowe z pomarańczą	Szarlotkowa jaglanka
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Tofu teriyaki z warzywami	Tofu teriyaki z warzywami	Chili sin carne	Chili sin carne	Makaron z łososiem i szpinakiem	Makaron z łososiem i szpinakiem	Burger z tofu i mozzarellą
PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30
Gruszka Migdały	Kiwi Dynia, pestki, łuskane	Kiwi Orzechy włoskie	Migdały Marchew	Dynia, pestki, łuskane Pomarańcza	Jabłko Marchew	Pomarańcza Orzechy włoskie
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałatka z brokułem i sosem czosnkowym	Sałatka fit gyros Chleb żytni na zakwasie	Tosty z serem i keczupem	Zupa jarzynowa	Makaron z warzywami i mozzarellą	Sałatka Caprese	Sałatka z kaszą jaglaną i nasionami
K: 1700.7 / B: 79.6 T: 59.2 / WP: 191.4 F: 38.1 / WW: 19.2	**K: 1708.3 / B: 77.5 T: 60.9 / WP: 194.1 F: 30.7 / WW: 19.5**	**K: 1709.6 / B: 92.8 T: 53.0 / WP: 193.4 F: 35.5 / WW: 19.5**	**K: 1681.7 / B: 87.0 T: 54.6 / WP: 185.9 F: 43.4 / WW: 18.8**	**K: 1694.3 / B: 79.4 T: 56.1 / WP: 190.6 F: 45.0 / WW: 19.2**	**K: 1698.7 / B: 90.8 T: 58.2 / WP: 184.2 F: 32.9 / WW: 18.4**	**K: 1736.6 / B: 75.0 T: 63.2 / WP: 198.6 F: 33.6 / WW: 19.8**

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. kukurydza konserwowa albo ciecierzyca w zalewie).

* 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 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. Sprawdź np. ten:
https://www.drlifestyle.pl/dietetyka/przepisy/domowa-kostka-rosolowa-miesna-i-warzywna/

* Ogórki konserwowe śmiało wymień na kiszone, jeśli takie wolisz.

* Sałata - Kup dowolną, którą lubisz i która będzie dostępna. Może być sałata masłowa, rzymska, rukola, roszponka, mix sałat. Jedyna, której nie polecam, to sałata lodowa. Ma najmniej wartości odżywczych.

* Tofu - Zaproponowałam wędzone, bo ma bardziej wyrazisty smak. Ale i tak warto je doprawić, więc możesz kupić zwykłe tofu naturalne. Warto spróbować je zamrozić, bo po rozmrożeniu jeszcze lepiej chłonie smaki :)

* Masło - Pojawia się w małych ilościach. Nie musisz go specjalnie kupować, możesz je zastąpić olejem albo serkiem kanapkowym (kup po prostu większe opakowanie niż sugeruję w jadłospisie).

* 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:442.8 / B:16.4 / T:13.9 / WP:57.8 / F:9.4 / WW:5.7

JABŁKOWA OWSIANKA Z PESTKAMI DYNI
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
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) - 50 g (5 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Jabłko pokrój w kostkę.
2. Płatki owsiane ugotuj na wodzie, z połową jabłka. Przypraw cynamonem.
3. Dodaj jogurt, resztę jabłka, siemię i pestki.

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

Drugie śniadanie - Pamiętaj, że nie musisz koniecznie użyć sera gouda. Wybierz swój ulubiony żółty ser np. królewski, edamski, morski. Wszystkie mają zbliżoną kaloryczność 300-350 kcal/100g. Ważne, żeby przypilnować gramatury. Plastry mogą być różnej wielkości i grubości, więc zwróć uwagę przede wszystkim na gramaturę, nie liczbę plastrów w przepisie.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:271.4 / B:11.8 / T:12.1 / WP:25.5 / F:3.5 / WW:2.6

KANAPKI Z SEREM ŻÓŁTYM I OGÓRKIEM
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Chleb posmaruj cienko masłem.
2. Nałóż resztę składników.

Obiad - Najlepiej od razu ugotować brokuł do kolacji - dzięki temu zaoszczędzisz trochę czasu. W oryginale do sosu dodajemy sok z limonki, ale sok z cytryny też będzie ok. Możesz też użyć korzenia imbiru zamiast imbiru w proszku. W ramach urozmaicenia możesz poeksperymentować z warzywami dodawanymi do tego dania. Użyj swoich ulubionych np. marchewki, cukinii, fasolki szparagowej. W razie braku czasu lub braku produktów w sklepie - dodaj po prostu mrożoną mieszankę warzyw. Po otwarciu puszki z kukurydzą, przełóż ją do innego naczynia, a najlepiej zamykanego pudełka. Nie zostawiaj jej w otwartej puszce.

OBIAD 14:00

K:526.1 / B:27.7 / T:15.3 / WP:63.9 / F:11.7 / WW:6.4

TOFU TERIYAKI Z WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Brokuły - 300 g (0.6 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kasza gryczana - 120 g (9.23 x Łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 100 g (6.67 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.42 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Tofu wędzone - 180 g (1 x Opakowanie)
Imbir mielony - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Sos sojowy ciemny - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Przygotuj sos teriyaki z sosu sojowego, soku z cytryny (lub limonki), łyżki wody, startego czosnku, imbiru i miodu. Wymieszaj z pokrojonym w kostkę tofu i zamarynuj (najlepiej min. 2h).
2. Ugotuj kaszę i brokuł al dente (od razu więcej do kolacji).
3. Na oleju podsmaż tofu, dopraw solą i pieprzem.
4. Dodaj paprykę pokrojoną w kostkę. Chwilę podsmaż, dodaj wody na dno patelni i podduś.
5. Dodaj różyczki ugotowanego brokuła i odsączoną kukurydzę, podduś razem.
6. Dodaj sos, wymieszaj.
7. Podawaj z kaszą 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, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:135.8 / B:2.8 / T:5.5 / WP:16.8 / F:4.0 / WW:1.6

GRUSZKA
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

MIGDAŁY
Migdały - 10 g (0.67 x Łyżka)

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

Kolacja - Jeśli chcesz zaoszczędzić czas, a nie przeszkadza Ci jedzenie zimnego jajka na twardo - ugotuj od razu jedno do śniadania na kolejny dzień.

KOLACJA 20:00 | **K:324.6 / B:20.8 / T:12.4 / WP:27.4 / F:9.5 / WW:2.8**

SAŁATKA Z BROKUŁEM I SOSEM CZOSNKOWYM
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj jajko na twardo i obierz ze skorupki.
2. Ugotuj brokuł al dente (albo użyj ugotowanego wcześniej!).
3. Pokrój pomidora i jajko w ósemki, brokuła na małe różyczki, ułóż na talerzu/półmisku, dopraw solą, pieprzem i bazylią.
4. Jogurt wymieszaj z czosnkiem, opcjonalnie dopraw solą i pieprzem, polej sałatkę.
5. Słonecznik podpraż na suchej patelni, posyp sałatkę. Zjedz z chlebem.

SUMA K: 1700.7 B: 79.6 T: 59.2 WP: 191.4 F: 38.1 WW: 19.2

Wtorek

Śniadanie - Forma w jakiej zjesz jajko nie ma zbyt dużego znaczenia. Jeśli wolisz jajko na miękko - takie właśnie przygotuj. Możesz również zrobić jajko sadzone, ale bez dodatkowego tłuszczu do smażenia, bo to podniesie kaloryczność posiłku.

ŚNIADANIE 07:00 | **K:447.7 / B:21.1 / T:19.9 / WP:40.6 / F:6.4 / WW:4.1**

KANAPKI Z JAJKIEM, SEREM I POMIDOREM
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 7 g (1.4 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Ugotuj jajko na twardo lub użyj ugotowanego wcześniej. Pokrój w plastry.
2. Posmaruj chleb cienko masłem.
3. Nałóż resztę składników.

Drugie śniadanie - Wiele osób obawia się bananów przy insulinooporności czy cukrzycy. Jednocześnie nie mają problemu z jedzeniem czekolady albo pączków ;) Faktycznie banany mają dość wysoki indeks glikemiczny, ale pamiętaj, że przede wszystkim liczy się całokształt diety i sposób komponowania posiłków. Połączenie banana z białkiem i tłuszczem (jogurt i migdały) spowoduje obniżenie indeksu glikemicznego całego posiłku. Ale zawsze możesz wymienić banana na inny owoc, np. jabłko, gruszkę, pomarańczę.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 | **K:315.0 / B:11.6 / T:11.8 / WP:38.7 / F:4.7 / WW:3.9**

KAKAOWY JOGURT Z BANANEM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pokrój banana.
2. Jogurt wymieszaj z kakao i siemieniem, dodaj banana, posyp płatkami migdałów (możesz je lekko podprażyć na suchej patelni).

OBIAD 14:00 | **K:526.1 / B:27.7 / T:15.3 / WP:63.9 / F:11.7 / WW:6.4**

TOFU TERIYAKI Z WARZYWAMI (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, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 | **K:102.2 / B:3.1 / T:5.0 / WP:10.1 / F:2.1 / WW:1.0**

KIWI
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zjedz jako przekąskę.

Kolacja - Do sałatki najlepiej użyć gęstego jogurtu naturalnego (np. Bakoma), który nie rozleje się po niższych warstwach. Jeśli nie uda Ci się kupić przyprawy do gyrosa, możesz zrobić ją samodzielnie. Przykładowy skład to: sól, czosnek, kolendra, gorczyca biała, papryka słodka, cukier, kozieradka, chili, rozmaryn, oregano, tymianek, pieprz czarny. Nie przejmuj się, jeśli nie masz wszystkich przypraw. Dopraw po swojemu tym, co masz pod ręką. I tak będzie smacznie :) W oryginale do sałatki używa się kapusty pekińskiej. I jak najbardziej możesz jej użyć zamiast sałaty. Nie chciałam jednak dodawać do listy zakupów kolejnego produktu, który ciężko będzie zużyć. Niektóre sałaty są też dość chrupiące, więc mogą tu pasować :)

KOLACJA 20:00 | **K:317.3 / B:13.8 / T:9.0 / WP:40.8 / F:5.9 / WW:4.0**

SAŁATKA FIT GYROS (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 100 g (6.67 x Łyżka)
Ogórki, konserwowe - 200 g (4 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Keczup - 60 g (4 x Łyżka)
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Przyprawa do gyrosa - 10 g (2 x Łyżeczka)

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

Czas przygotowania: 20 minut
1. Tofu pokrój w kostkę, zamarynuj w oleju i przyprawie do gyrosa. Usmaż lub zgrilluj.
2. Ogórki i cebulę posiekaj w kostkę. Sałatę/kapustę posiekaj w pióra. Kukurydzę odsącz z zalewy.
3. Nakładaj w naczyniu kolejne warstwy składników: najpierw tofu, następnie ogórki, cebula, kukurydza, jogurt, ketchup i sałata/kapusta + natka pietruszki (nie poczujesz jej za bardzo, a doda sporo wartości ;))

SUMA K: 1708.3 B: 77.5 T: 60.9 WP: 194.1 F: 30.7 WW: 19.5

Środa

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:465.8 / B:44.8 / T:11.0 / WP:43.9 / F:6.2 / WW:4.4**

BUŁKA Z TWAROŻKIEM Z WARZYWAMI I SZCZYPIORKIEM
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Twarożek rozdrobnij widelcem.
2. Pokrój drobno warzywa i szczypiorek, wymieszaj z twarogiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Nałóż twarożek na bułkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 | **K:251.6 / B:12.3 / T:8.5 / WP:28.7 / F:4.3 / WW:2.8**

SAŁATKA FIT GYROS (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

Obiad - Zamiast całego kartonika passaty, możesz użyć puszki pomidorów (400g). Dodaj wtedy 20 g więcej kaszy jaglanej. Zdaję sobie sprawę, że do tego dania bardziej pasuje biały ryż niż kasza jaglana. I oczywiście możesz użyć ryżu. Ale jeśli zależy Ci na jak najlepszym odżywieniu swojego organizmu - zostań przy kaszy ;) 240 g fasoli to standardowa puszka.

OBIAD 14:00

K:512.1 / B:19.0 / T:8.7 / WP:78.9 / F:17.0 / WW:7.9

CHILI SIN CARNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 240 g (12 x Łyżka)
Kasza jaglana - 100 g (7.69 x Łyżka)
Kukurydza, konserwowa - 100 g (6.67 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Passata pomidorowa (przecier) - 500 g (5 x Porcja)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj kaszę.
2. Podduś na oleju pokrojoną cebulę i paprykę.
3. Zalej passatą/pomidorami, dodaj odcedzoną fasolę i kukurydzę.
4. Dopraw do smaku (sól, pieprz, słodka i ostra papryka, cynamon; możesz też dodać kminu rzymskiego i kolendry).
5. Podawaj z kaszą i natką pietruszki.

PRZEKĄSKA 17:30

K:178.2 / B:3.9 / T:12.4 / WP:11.2 / F:2.9 / WW:1.1

KIWI
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

ORZECHY WŁOSKIE
Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x Łyżka)

Kolacja - Jeśli nie masz piekarnika, możesz podpiec sam chleb w tosterze albo całe grzanki z serem na patelni pod przykryciem.

KOLACJA 20:00

K:301.8 / B:12.8 / T:12.4 / WP:30.8 / F:5.1 / WW:3.1

TOSTY Z SEREM I KECZUPEM
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Keczup - 15 g (1 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Chleb posmaruj cienko masłem, nałóż plastry pomidora i ser.
2. Zapiekaj w piekarniku przez około 10 minut, w 200 stopniach.
3. Polej keczupem i zjedz z resztą pomidora, która nie zmieściła się na kromkach ;)

SUMA K: 1709.6 B: 92.8 T: 53.0 WP: 193.4 F: 35.5 WW: 19.5

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:444.2 / B:40.7 / T:18.7 / WP:25.7 / F:4.8 / WW:2.6

TWAROŻEK Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 200 g (1 x Opakowanie)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Rozdrobnij widelcem twaróg.
2. Dodaj startą/pokrojoną gruszkę, posyp cynamonem i pokruszonymi orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:317.8 / B:13.2 / T:10.3 / WP:40.5 / F:4.9 / WW:4.0

OWSIANKA Z KIWI I WIÓRKAMI KOKOSOWYMI
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Płatki ugotuj na wodzie.
2. Wymieszaj z jogurtem.
3. Dodaj pokrojone kiwi, posyp wiórkami (możesz je lekko podprażyć na suchej patelni).

OBIAD 14:00 K:512.1 / B:19.0 / T:8.7 / WP:78.9 / F:17.0 / WW:7.9

CHILI SIN CARNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PRZEKĄSKA 17:30 K:135.6 / B:4.4 / T:10.5 / WP:3.8 / F:4.2 / WW:0.4

MIGDAŁY
Migdały - 20 g (1.33 x Łyżka)

MARCHEW
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Kolacja - Najlepsze w tej zupie jest to, że możesz dodać dowolne, swoje ulubione warzywa ;) Może to być brokuł, kalafior, brukselka, fasolka szparagowa, więcej marchewki, dynia, cukinia itd. Możesz też użyć dowolnej ulubionej mrożonej mieszanki. Pilnuj tylko podanych gramatur, szczególnie oleju i ziemniaków.

KOLACJA 20:00 K:271.9 / B:9.8 / T:6.4 / WP:37.0 / F:12.5 / WW:3.9

ZUPA JARZYNOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 300 g (0.67 x Opakowanie)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Bulion warzywny (domowy) - 750 g (3 x Szklanka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. W garnku na oleju zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę.
2. Dodaj obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę, pietruszkę i seler, podsmażaj przez ok. 3 minuty.
3. Dodaj obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki.
4. Dodaj gorący bulion (lub wodę z przyprawami) i zagotuj. Gotuj pod przykryciem przez ok. 5 minut.
5. Dodaj mrożone warzywa. Dopraw solą oraz świeżo zmielonym pieprzem.
6. Gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
7. Podawaj z natką pietruszki.

SUMA K: 1681.7 B: 87.0 T: 54.6 WP: 185.9 F: 43.4 WW: 18.8

Piątek

Śniadanie - Najlepiej użyć serka Bieluch. Ma około 130 kcal w 100 g i niewiele tłuszczu. Standardowe opakowanie Bielucha to 150g, dlatego tyle użyłam w jadłospisie. Możesz użyć też innego serka o zbliżonej kaloryczności - w większości przypadków będą to wersje light serków np. Philadelphia light, Twój Smak lekki. Możesz użyć innego serka np. Twój Smak, Philadelphia, Łaciaty itd., ale mają one 2x więcej kalorii, więc pamiętaj, że to mocno podniesie kaloryczność posiłków.

ŚNIADANIE 07:00 K:408.0 / B:12.8 / T:10.9 / WP:57.6 / F:9.0 / WW:5.8

KANAPKI Z SERKIEM KANAPKOWYM, OGÓRKIEM I SZCZYPIORKIEM
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Serek naturalny do smarowania - 50 g (2 x Łyżka)

JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Posmaruj chleb serkiem.
2. Nałóż plasterki ogórka, posyp słonecznikiem i szczypiorkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:271.9 / B:9.8 / T:6.4 / WP:37.0 / F:12.5 / WW:3.9

ZUPA JARZYNOWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Obiad - Najlepiej ugotuj od razu makaron do kolacji, zaoszczędzisz trochę czasu. W tym daniu możesz użyć również mrożonego szpinaku i wędzonego łososia. W przypadku łososia wędzonego - podsmażaj go krócej. Użyj podobnej ilości co łososia świeżego (może być odrobinę więcej). W przypadku szpinaku mrożonego, musisz dodać go na patelnię wcześniej, bo rozmrażanie zajmie więcej czasu niż tylko podduszenie świeżych liści. Ilość wg uznania - szpinak nie jest kaloryczny ;) A podczas rozmrażania odparuje sporo wody, więc nie bój się wrzucić na patelnię więcej niż 200 g.

OBIAD 14:00

K:534.4 / B:35.2 / T:22.4 / WP:42.7 / F:8.5 / WW:4.3

MAKARON Z ŁOSOSIEM I SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Łosoś, świeży - 200 g (2 x Porcja)
Makaron pełnoziarnisty - 120 g (1.71 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Szpinak - 200 g (8 x Garść)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Serek naturalny do smarowania - 100 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Makaron ugotuj al dente - najlepiej od razu więcej do kolacji.
2. Łososia pokrój w kostkę i skrop cytryną. Podsmaż na oleju razem z posiekanym czosnkiem.
3. Dodaj na patelnię szpinak, podduś razem, ale nie za długo - szpinak ma tylko lekko zwiędnąć, nie całkiem się skurczyć.
4. Serek wymieszaj z odrobiną gorącej wody, najlepiej po gotowaniu makaronu. Wlej na patelnię, wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.
5. Wymieszaj z makaronem.

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, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:151.2 / B:4.2 / T:5.0 / WP:20.1 / F:4.3 / WW:1.9

DYNIA, PESTKI, ŁUSKANE
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

POMARAŃCZA
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00

K:328.8 / B:17.4 / T:11.4 / WP:33.3 / F:10.6 / WW:3.3

MAKARON Z WARZYWAMI I MOZZARELLĄ
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony - 150 g (0.33 x Opakowanie)
Makaron pełnoziarnisty - 40 g (0.57 x Szklanka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Makaron ugotuj al dente lub użyj ugotowanego wcześniej.
2. Warzywa podsmaż na oleju, dopraw ulubionymi przyprawami (np. sól, pieprz, bazylia, oregano).
3. Dodaj makaron i pokrojoną mozzarellę, podgrzewaj razem. Możesz też posypać gotowe danie startą mozzarellą na talerzu.

SUMA K: 1694.3 B: 79.4 T: 56.1 WP: 190.6 F: 45.0 WW: 19.2

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

Sobota

ŚNIADANIE 07:00 — **K:451.0 / B:22.1 / T:17.0 / WP:49.8 / F:5.7 / WW:5.0**

BANANOWE PLACKI OWSIANE
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Banana, jajka i płatki zmiksuj razem.
2. Smaż na patelni małe placuszki bez tłuszczu (Najlepiej użyć specjalnej patelni do naleśników. Ewentualnie użyć minimalnej ilości tłuszczu, rozgrzej i rozsmaruj na patelni).
3. Podaj z jogurtem, płatkami migdałów i cynamonem.

Drugie śniadanie - Smoothie to fajne urozmaicenie, ale nie będzie dobrym wyborem dla każdego. Przede wszystkim taki posiłek może być mało sycący przez to, że ma płynną konsystencję. Ma też wyższy indeks glikemiczny. Dlatego jeśli nie odpowiada Ci taka forma - zjedz jogurt z resztą składników bez blendowania, a natkę pietruszki przenieś do innego posiłku (wymieszaj z makaronem na obiad albo dodaj do sałatki na kolację).

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:298.1 / B:12.6 / T:7.0 / WP:41.9 / F:7.6 / WW:4.1**

SMOOTHIE PIETRUSZKOWE Z POMARAŃCZĄ
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki z dodatkiem wody tak, by uzyskać ulubioną gęstość i konsystencję.

OBIAD 14:00 — **K:534.4 / B:35.2 / T:22.4 / WP:42.7 / F:8.5 / WW:4.3**

MAKARON Z ŁOSOSIEM 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 warzywo/orzechy, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 — **K:89.8 / B:1.0 / T:0.7 / WP:17.4 / F:4.6 / WW:1.7**

JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

MARCHEW
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 20:00 — **K:325.3 / B:19.9 / T:11.0 / WP:32.3 / F:6.5 / WW:3.3**

SAŁATKA CAPRESE
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ser i pomidor pokrój w plastry i ułóż na liściach sałaty.
2. Skrop octem, posyp przyprawami (sól, pieprz, bazylia).
3. Zjedz z chlebem.

SUMA K: 1698.7 B: 90.8 T: 58.2 WP: 184.2 F: 32.9 WW: 18.4

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

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:425.2 / B:20.0 / T:17.7 / WP:40.9 / F:6.5 / WW:4.2

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM I POMIDOREM
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Lekko rozgrzej olej, wbij jajka, usmaż na jajecznicę (lub sadzone, omlet - jak wolisz).
2. Dopraw wg uznania, posyp szczypiorkiem.
3. Pomidora pokrój w cząstki.
4. Zjedz jajecznicę z pomidorem i chlebem.

Drugie śniadanie - Najlepiej od razu ugotuj więcej kaszy do kolacji, zaoszczędzisz sporo czasu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:321.2 / B:10.7 / T:8.3 / WP:46.7 / F:7.9 / WW:4.6

SZARLOTKOWA JAGLANKA
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Kasza jaglana - 30 g (2.31 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Kaszę gotuj do miękkości na wodzie - od razu większą ilość do kolacji.
2. Jabłko zetrzyj na tarce i podduś z małą ilością wody z cynamonem.
3. Wiórki podpraż na suchej patelni.
4. Kaszę wymieszaj z jogurtem (możesz lekko zblendować na krem), nałóż jabłko i posyp wiórkami i siemieniem.

Obiad - Jeśli unikasz pszenicy, użyj bułki np. żytniej lub gryczanej albo wymień na chleb żytni.

OBIAD 14:00

K:461.0 / B:29.0 / T:14.4 / WP:50.4 / F:9.0 / WW:5.0

BURGER Z TOFU I MOZZARELLĄ
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Ogórki, konserwowe - 50 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Keczup - 15 g (1 x Łyżka)
Tofu wędzone - 90 g (0.5 x Opakowanie)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Curry - 1 g (1 x Szczypta)
Sos sojowy ciemny - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Tofu zamarynuj w przyprawach (sól, pieprz, curry, papryka) i sosie sojowym. Usmaż na patelni, a najlepiej zgrilluj.
2. Bułkę przekrój i opcjonalnie zgrilluj/podpiecz. Posmaruj obie połówki musztardą i keczupem.
3. Nałóż na bułkę kolejno składniki (pokrojone warzywa, tofu, ser), złóż. W razie gdyby nie trzymała pionu, złącz bułkę wykałaczką.
4. Zjedz z resztą warzyw, które nie zmieściły się do środka burgera :)

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 warzywo, a dopiero potem owoc. Dzięki temu cukier z owocu będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:160.6 / B:3.4 / T:6.4 / WP:20.0 / F:4.4 / WW:1.9

POMARAŃCZA
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

ORZECHY WŁOSKIE
Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)

KOLACJA 20:00

K:368.6 / B:11.9 / T:16.4 / WP:40.7 / F:5.8 / WW:4.1

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I NASIONAMI
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Kasza jaglana - 40 g (3.08 x Łyżka)
Musztarda - 10 g (1 x Łyżeczka)
Ogórki, konserwowe - 50 g (1 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)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Kasza powinna już być ugotowana. Jeśli nie, to ugotuj ją i lekko ostudź.
2. Nasiona podpraż na suchej patelni. Warzywa pokrój drobno.
3. Olej wymieszaj z sokiem z cytryny i musztardą, opcjonalnie dodaj trochę startej skórki z cytryny.
4. Wymieszaj kaszę z pokrojonymi warzywami, dopraw dressingiem i ulubionymi ziołami np. bazylią, kurkumą. Posyp nasionami.

SUMA K: 1736.6 B: 75.0 T: 63.2 WP: 198.6 F: 33.6 WW: 19.8

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

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Banan	240 g	2 x Sztuka
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	450 g	1 x Opakowanie
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	240 g	12 x Łyżka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Jabłko	600 g	4 x Sztuka
Kiwi	225 g	3 x Sztuka
Kukurydza, konserwowa	300 g	20 x Łyżka
Marchew	135 g	3 x Sztuka
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Ogórki, konserwowe	300 g	6 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Pietruszka, korzeń	50 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	120 g	20 x Łyżeczka
Pomarańcza	600 g	3 x Sztuka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Sałata	65 g	13 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Szczypiorek	30 g	6 x Łyżeczka
Szpinak	200 g	8 x Garść
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	10 g	2.5 x Łyżeczka
Curry	1 g	1 x Szczypta
Cynamon	13 g	2.6 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypta
Imbir mielony	2 g	0.4 x Łyżeczka
Kurkuma	2 g	0.4 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Mielona słodka papryka	4 g	0.8 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.33 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	4 g	4 x Szczypta
Przyprawa do gyrosa	10 g	2 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	40 g	4 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	5 g	0.5 x Łyżka
Migdały	30 g	2 x Łyżka
Migdały w płatkach	15 g	1.5 x Łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	15 g	3 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Wiórki kokosowe	12 g	2 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	750 g	3 x Szklanka
Keczup	90 g	6 x Łyżka
Miód pszczeli	10 g	0.42 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Musztarda	20 g	2 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x Łyżeczka
Passata pomidorowa (przecier)	500 g	5 x Porcja
Sos sojowy ciemny	30 g	3 x Łyżka
Tofu wędzone	360 g	2 x Opakowanie
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	336 g	6 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1050 g	52.5 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	400 g	2 x Opakowanie
Ser, gouda tłusty	90 g	6 x Plasterek
Ser, mozzarella	120 g	8 x Porcja
Serek naturalny do smarowania	150 g	6 x Łyżka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	120 g	9.23 x Łyżka
Kasza jaglana	170 g	13.08 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	160 g	2.29 x Szklanka
Płatki owsiane (górskie)	130 g	13 x Łyżka
PIECZYWO		
Bułki grahamki	130 g	2 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	510 g	17 x Kromka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	17 g	3.4 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	55 g	5.5 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	200 g	2 x Porcja
NAPOJE		
Sok cytrynowy	18 g	3 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