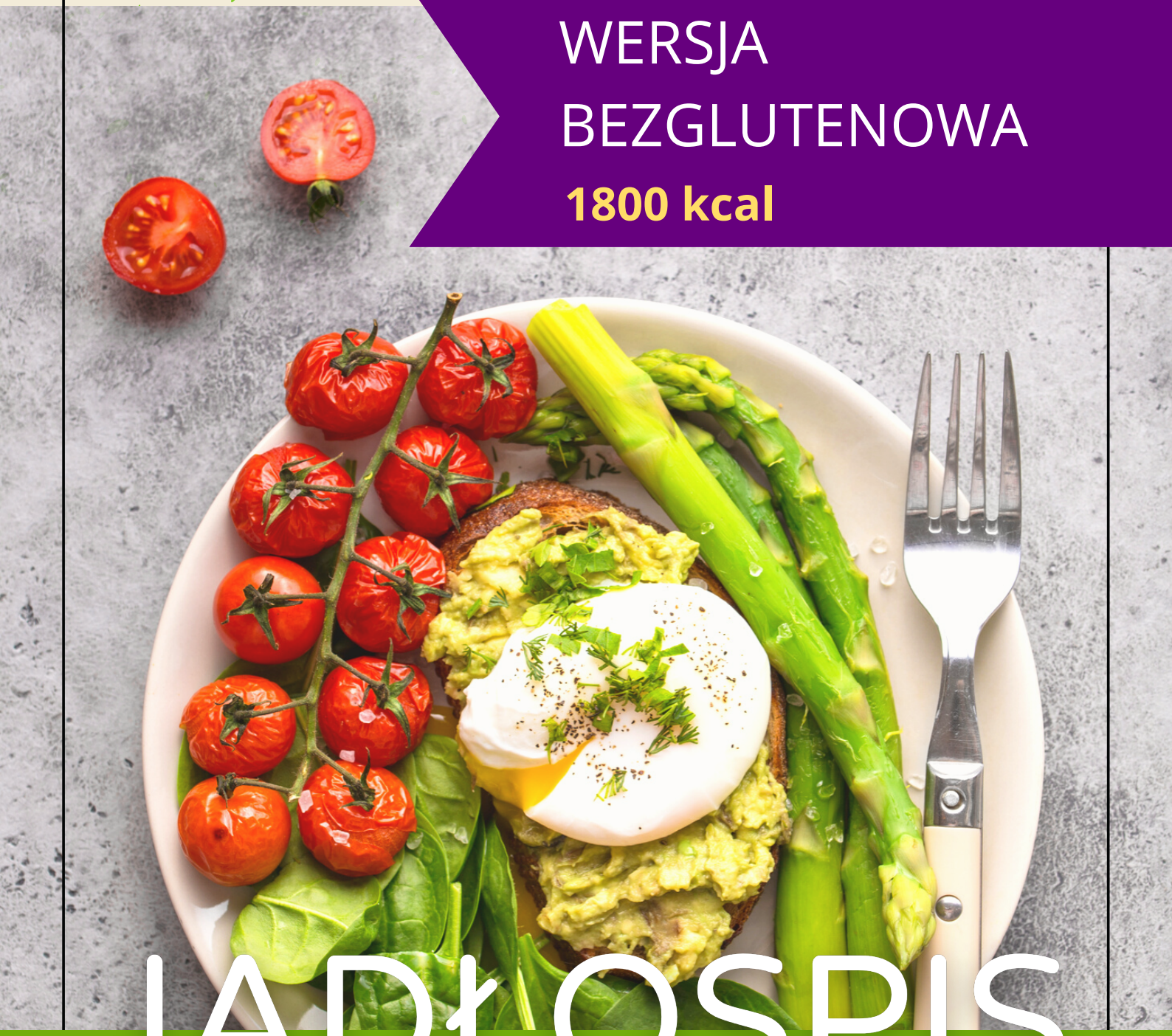
TARCZYCA I INSULINOOPORNOŚĆ

WERSJA BEZGLUTENOWA

1800 kcal



JADŁOSPIS

WIOSENNO - LETNI

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.

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 produktów dostępnych wiosną i latem, ale po wprowadzeniu prostych zmian można z powodzeniem stosować jadłospis w inne pory roku. Starałam się również, by posiłki były jak najbardziej smaczne, ale wiadomo – każdemu nie dogodzę ;) 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:

- **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.
- 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 4 wersjach i 7 kalorycznościach, co daje 112 jadłospisów!

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
Kakaowa owsianka z truskawkami	Kanapki z jajkiem i awokado Chleb gryczany z pestkami dyni	Twarożek z awokado i papryką Chleb gryczany z pestkami dyni	Kokosowa amarantusanka z borówkami	Cynamonowa owsianka z morelami i pestkami dyni	Jajecznica ze szczypiorkiem Chleb gryczany z pestkami dyni Morele	Jaglanka z truskawkami i płatkami migdałów
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 fetą, bazylią i pomidorem Chleb gryczany z pestkami dyni	Serek wiejski z truskawkami	Kakaowy jogurt z nektarynką	Ogórkowy twarożek z czarnuszką Chleb gryczany z pestkami dyni	Jogurtowy pudding chia z borówkami	Chleb gryczany z pestkami dyni Kanapki z szynką, musztardą i ogórkiem małosolnym	Chleb gryczany z pestkami dyni Kanapki z szynką, musztardą i pomidorem
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Grillowana pierś z kurczaka z botwinkową komosą i mizerią	Grillowana pierś z kurczaka z botwinkową komosą i mizerią	Pieczony kalafior z ciecierzycą Sos curry	Pieczony kalafior z ciecierzycą Sos curry	Kasza jaglana z łososiem, cukinią i koperkiem	Kasza jaglana z łososiem, cukinią i koperkiem	Jajka sadzone z ziemniaczkami i fasolką
PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30
Truskawki Orzechy nerkowca (bez soli)	Truskawki Orzechy nerkowca (bez soli)	Pomidory koktajlowe Orzechy nerkowca (bez soli) Rzodkiewka	Morele Orzechy nerkowca (bez soli)	Warzywa z sosem czosnkowym	Nektarynka Migdały	Orzechy włoskie Truskawki
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Chłodnik z botwinki	Tabbouleh z komosą i fetą	Miętowa sałatka z truskawkami i fetą	Omlet z papryką i rukolą	Grzanki z mozzarellą Chleb gryczany z pestkami dyni	Sałatka z kaszą jaglaną, fetą i pomidorkami	Cukinia zapiekana z kaszą jaglaną i mozzarellą
K: 1820.3 / B: 102.5 T: 61.8 / WP: 192.6 F: 44.1 / WW: 19.5	**K: 1805.9 / B: 111.0 T: 64.3 / WP: 173.9 F: 41.6 / WW: 17.5**	**K: 1819.7 / B: 102.4 T: 67.2 / WP: 176.6 F: 45.8 / WW: 17.2**	**K: 1836.8 / B: 96.6 T: 66.6 / WP: 186.4 F: 48.6 / WW: 18.7**	**K: 1838.0 / B: 103.4 T: 63.8 / WP: 195.1 F: 35.6 / WW: 18.7**	**K: 1799.0 / B: 97.2 T: 71.5 / WP: 178.3 F: 28.2 / WW: 17.9**	**K: 1806.9 / B: 100.0 T: 60.5 / WP: 200.5 F: 37.3 / WW: 19.5**

KOMENTARZ

Zaproponowałam Ci genialny chleb gryczany domowej roboty z bloga Okiem Dietetyka. Całość po upieczeniu podziel na 12 w miarę równych porcji - wtedy idealnie starczy Ci na cały tydzień. Porcja to niekoniecznie musi być 1 kromka (wręcz przeciwnie, lepiej by były to dwie kromki) - zależy to od kształtu/wielkości Twojej foremki.

Jednak rozumiem, że nie każdy ma czas lub ochotę piec własny chleb. Jak najbardziej możesz kupić gotowy chleb bezglutenowy - zwróć tylko uwagę na jego skład (jak najprostszy!) i kaloryczność. Dobierz taką ilość chleba do posiłku, żeby kaloryczność była zbliżona do porcji chleba gryczanego. Cały chlebek gryczany w tym jadłospisie ma około 1285 kcal. Po podzieleniu go na 12 porcji - 1 porcja ma około 107 kcal.

Uwaga - jeśli chorujesz na celiakię, to bezwzględnie musisz kupować produkty certyfikowane bezglutenowe (ze znakiem przekreślonego kłosa) - nie tylko zbożowe, ale też np. przyprawy (odsyłam na stronę celiakia.pl). Jeśli jedynie uważasz, że źle się czujesz po glutenie, a nie zdiagnozowano u Ciebie celiakii (bo przypominam, że należy wykonać takie badania przed całkowitą eliminacją glutenu), to nie musisz kupować produktów certyfikowanych.

* 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. 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 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).

* 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/

* Ogórki małosolne śmiało wymień na świeże lub 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.

* Olej lniany - Zaproponowałam go, bo jest najbogatszy w kwasy omega-3. Ale koniecznie musi to być olej lniany wysokolinolenowy (tzw. Budwigowy), musi być zawsze przechowywany w lodówce i szybko zużyty. Łatwo się psuje, a "zepsute" kwasy omega-3 wyrządzą więcej szkody niż pożytku, więc jeśli nie masz dostępu do dobrej jakości oleju lnianego, bezpieczniej użyć oleju rzepakowego np. tłoczonego na zimno, nierafinowanego albo oliwy.

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

* Skyr - To jogurt wysokobiałkowy typu islandzkiego, dostaniesz go w większości sklepów, w tym w Biedronce i Lidlu. Możesz jednak wymienić go na inny jogurt wysokobiałkowy, serek wiejski light, jogurt grecki 0% albo serek homogenizowany 0%.

* Szynka - powinna być dobrej jakości i chuda - wtedy będzie lepszym źródłem białka, a dostarczy mniej kalorii. Jeśli masz ochotę i czas, możesz samodzielnie upiec pierś z indyka w przyprawach i kroić w plasterki na kanapki.

Poniedziałek

Owsianka - Jeśli owsianka z kakao będzie dla Ciebie za mało słodka, możesz dosłodzić ją bezkalorycznym słodzikiem, np. stewią czy erytrolem. Pamiętaj jednak, że to kwestia przyzwyczajenia i warto się stopniowo odzwyczajać od intensywnie słodkiego smaku - szczególnie jeśli masz problem z gospodarką węglowodanową, np. insulinooporność.

ŚNIADANIE 07:00

K:433.2 / B:14.7 / T:10.9 / WP:62.5 / F:11.1 / WW:6.2

KAKAOWA OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)
Płatki owsiane bezglutenowe - 70 g (7 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj płatki na wodzie, pod koniec dodaj kakao.
2. Dodaj jogurt i owoce, posyp siemieniem

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:357.1 / B:18.5 / T:13.8 / WP:36.7 / F:8.9 / WW:3.7

KANAPKI Z FETĄ, BAZYLIĄ I POMIDOREM
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Posmaruj chleb fetą, posyp pieprzem i bazylią.
2. Nałóż rukolę, zjedz z pomidorem.

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 2 z 12 porcji
Dynia, pestki, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sól biała - 6 g (6 x Szczypta)
Woda - 400 g (1.6 x Szklanka)
Kasza gryczana niepalona (biała) - 300 g (23.08 x Łyżka)
Czarnuszka - 15 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 75 minut
1. Kaszę gryczaną dokładnie wypłucz na sicie. Następnie włóż do szklanej miski i zalej 400 ml wody. Odstaw na minimum 8 godzin (najlepiej na całą noc).
2. Po tym czasie zmiksuj kaszę razem z płynem oraz płaską łyżeczką soli na gładką masę.
3. Dodaj oliwę, pestki dyni oraz czarnuszkę, opcjonalnie zioła np. tymianek.
4. Przygotowaną masę przełóż do keksówki i odstaw do wyrośnięcia.
5. Piecz w temperaturze 200 stopni przez około 60-75 minut. Wystudź bochenek na kratce.

Przepis z bloga okiemdietetyka.pl

Obiad - Na obiad i jedną porcję zupy powinien wystarczyć Ci jeden duży pęczek botwinki. Ale weź pod uwagę, że podczas gotowania/smażenia liście się skurczą, więc możesz użyć równie dobrze dwóch mniejszych pęczków. Botwinkę w tym daniu możesz ewentualnie wymienić np. na buraki (w mniejszej ilości, około jedna sztuka/100 g na obie porcje obiadu), a do tego szpinak lub jarmuż.

OBIAD 14:00

K:543.9 / B:44.0 / T:12.7 / WP:57.1 / F:12.8 / WW:5.7

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z BOTWINKOWĄ KOMOSĄ I MIZERIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Boćwina - 240 g (3 x Garść)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 170 g (12.14 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 250 g (2.5 x Porcja)
Ogórek - 160 g (4 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Czas przygotowania: 35 minut
1. Ugotuj komosę wg instrukcji na opakowaniu (od razu większą ilość - do tabbouleh na wtorek i sałatki na środę).
2. Kurczaka lekko rozbij, dopraw (sól, pieprz, ewentualnie ulubione zioła), skrop połową oliwy i zgrilluj (jeśli nie masz patelni grillowej, użyj zwykłej - ale dobrej jakości, by można było użyć jak najmniej tłuszczu do smażenia).
3. Botwinkę dokładnie opłucz, odetnij korzonki. Buraczki obierz, całość pokrój.
4. Na pozostałej oliwie podsmaż cebulkę i botwinkę (może być na tej samej patelni, co mięso). Opcjonalnie dodaj ulubione zioła, np. tymianek.
5. Dodaj na patelnię ugotowaną komosę, wymieszaj.
6. Ogórki pokrój w plasterki, wymieszaj z jogurtem i koperkiem, dopraw pieprzem i odrobiną soli.
7. Kurczaka zjedz z botwinkową komosą i mizerią.

Przekąska - Jeśli masz problemy z gospodarką węglowodanową, to zachęcam Cię, żebyś najpierw zjadła orzechy, a dopiero potem owoce. Dzięki temu cukier z owoców będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:165.4 / B:4.5 / T:7.6 / WP:19.0 / F:5.0 / WW:2.0

TRUSKAWKI
Truskawki - 250 g (3.57 x Garść)

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

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

Chłodnik - Kefir możesz spokojnie wymienić na jogurt lub maślankę. Zwróć tylko uwagę, żeby miały taką samą zawartość tłuszczu (około 2%). Jeśli nie lubisz chłodników - nie dodawaj kefiru/jogurtu do zupy. Zjedz ją na ciepło, a kefir/jogurt dodaj do innego posiłku (np. do przekąski).

KOLACJA 20:00

K:320.6 / B:20.8 / T:16.8 / WP:17.4 / F:6.3 / WW:1.9

CHŁODNIK Z BOTWINKI
Boćwina - 80 g (1 x Garść)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kefir, 2% tłuszczu - 200 g (10 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 15 g (1.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Botwinkę dokładnie opłucz, odetnij korzonki.
2. Buraczki obierz i pokrój w kosteczkę. Łodyżki posiekaj drobno, liście posiekaj na około 2-3 mm kawałki.
3. Zagotuj bulion (możesz użyć samej wody z przyprawami albo dodać naturalną kostkę rosołową), dodaj same pokrojone buraczki, zmniejsz ogień i gotuj przez około 5 - 7 minut.
4. Dodaj łodyżki i liście, gotuj przez około 3 minuty.
5. Dodaj sok z cytryny, gotuj przez ok. 1 minutę, w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem. Ostudź.
6. Dodaj kefir (lub jogurt naturalny lub maślankę) i wymieszaj. Schłodź.
7. Ugotuj jajka na twardo (od razu możesz ugotować więcej do śniadania na kolejny dzień), ogórka i rzodkiewkę zetrzyj na tarce.
8. Zjedz chłodnik z jajkiem, ogórkiem, rzodkiewką, koperkiem oraz nasionami słonecznika (możesz wcześniej podprażyć je na suchej patelni).

SUMA K: 1820.3 B: 102.5 T: 61.8 WP: 192.6 F: 44.1 WW: 19.5

Wtorek

Awokado - Warzyw i owoców nie trzeba ważyć bardzo dokładnie, ale awokado jest wyjątkiem. Jest kaloryczne, więc bardziej suger się podaną gramaturą, niż tym, że jest to "0,5 sztuki".

ŚNIADANIE 07:00

K:419.8 / B:21.0 / T:24.9 / WP:23.1 / F:9.5 / WW:2.3

KANAPKI Z JAJKIEM I AWOKADO
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 1 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Chleb posmaruj awokado.
3. Na chleb nałóż sałatę i pokrojone w plasterki jajko, posyp pieprzem (i/lub ulubionymi ziołami). Zjedz z ogórkami i rzodkiewkami.

Drugie śniadanie - Jeśli nie zmagasz się z insulinoopornością/cukrzycą, to dla urozmaicenia możesz zblendować składniki drugiego śniadania i zjeść w postaci a'la puddingu. Pamiętaj tylko, że wtedy posiłek będzie mniej sycący i będzie miał wyższy indeks glikemiczny.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:326.1 / B:24.2 / T:5.1 / WP:39.4 / F:8.0 / WW:4.0

SEREK WIEJSKI Z TRUSKAWKAMI
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Płatki owsiane bezglutenowe - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj i pokrój truskawki.
2. Wymieszaj składniki (płatki można wcześniej zalać wrzątkiem - będą bardziej lekkostrawne).

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

OBIAD 14:00 K:543.9 / B:44.0 / T:12.7 / WP:57.1 / F:12.8 / WW:5.7

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z BOTWINKOWĄ KOMOSĄ I MIZERIĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Przekąska - Jeśli masz problemy z gospodarką węglowodanową, to zachęcam Cię, żebyś najpierw zjadła orzechy, a dopiero potem owoce. Dzięki temu cukier z owoców będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 K:137.8 / B:3.6 / T:5.4 / WP:17.5 / F:4.8 / WW:1.8

TRUSKAWKI
Truskawki - 250 g (3.57 x Garść)

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 10 g (0.67 x Łyżka)

KOLACJA 20:00 K:378.3 / B:18.3 / T:16.3 / WP:36.8 / F:6.4 / WW:3.7

TABBOULEH Z KOMOSĄ I FETĄ
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Mięta (świeża) - 2 g (2 x Łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Powinnaś już mieć ugotowaną komosę. Jeśli nie, to ugotuj ją i ostudź.
2. Pokrój warzywa, szczypiorek, natkę i miętę.
3. Dodaj olej, sok z cytryny, sól, pieprz i opcjonalnie roztarty czosnek (wskazówka - czosnek można wcześniej upiec, dzięki temu staje się bardziej aromatyczny i łagodniejszy w smaku).
4. Wymieszaj z ostudzoną komosą i pokrojoną fetą. Możesz schłodzić w lodówce, żeby smaki się połączyły.

SUMA K: 1805.9 B: 111.0 T: 64.3 WP: 173.9 F: 41.6 WW: 17.5

Środa

ŚNIADANIE 07:00 K:445.7 / B:29.7 / T:20.4 / WP:32.3 / F:7.3 / WW:3.3

TWAROŻEK Z AWOKADO I PAPRYKĄ
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Posiekaj pietruszkę, pokrój awokado i paprykę, wymieszaj z twarogiem i jogurtem oraz ulubionymi przyprawami np. ziołami prowansalskimi, mieloną słodką papryką.
2. Nałóż na chleb.

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 1 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Drugie śniadanie - Jeśli nie zmagasz się z insulinoopornością/cukrzycą, to dla urozmaicenia możesz zblendować składniki drugiego śniadania i zjeść w postaci a'la puddingu. Pamiętaj tylko, że wtedy posiłek będzie mniej sycący i będzie miał wyższy indeks glikemiczny.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:345.8 / B:24.8 / T:6.2 / WP:44.0 / F:6.2 / WW:3.7

KAKAOWY JOGURT Z NEKTARYNKĄ
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane bezglutenowe - 40 g (4 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Skyr naturalny (0% tłuszczu) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Płatki wymieszaj z jogurtem i kakao (można wcześniej zalać płatki wrzątkiem).
2. Dodaj pokrojoną nektarynkę i siemię lniane.

Obiad - 400 g ciecierzycy w zalewie to akurat cały słoik. Jeśli nie przepadasz za ciecierzycą, możesz użyć zamiast niej (na dwie porcje obiadu) np.: - 140g suchej zielonej soczewicy; - puszki białej fasoli (240g) + 60 g kaszy gryczanej; - 100 g piersi kurczaka + 100 g kaszy (np. gryczanej).

OBIAD 14:00

K:534.2 / B:25.8 / T:18.1 / WP:52.4 / F:21.4 / WW:5.3

PIECZONY KALAFIOR Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Kalafior - 500 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Ciecierzyca (w zalewie) - 400 g (20 x Łyżka)
Syrop klonowy - 20 g (2 x Łyżka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 10 g (1 x Łyżka)
Kolendra (suszone liście) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Sezam (niełuskany) - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Podziel kalafior na małe różyczki, odsącz i przepłucz ciecierzycę ze słoika.
2. Wymieszaj oliwę, sos sojowy, syrop klonowy i przyprawy.
3. Na blachę do pieczenia połóż papier, wysyp kalafior oraz ciecierzycę, polej sosem i dokładnie natrzyj. Posyp sezamem.
4. Piecz około 20-25 minut.
5. Podawaj z posiekaną natką pietruszki i sosem curry.

Inspiracja: Jadłonomia

SOS CURRY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Curry - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj jogurt z curry (dodaj taką ilość, jak lubisz). Opcjonalnie dodaj pieprz i sól.

PRZEKĄSKA 17:30

K:154.7 / B:5.9 / T:9.2 / WP:12.2 / F:4.2 / WW:1.3

POMIDORY KOKTAJLOWE
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.33 x Łyżka)

RZODKIEWKA
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Sałatka - Jeśli nie lubisz sałatek z dodatkiem owoców - zamień truskawki z pomidorkami z przekąski.

KOLACJA 20:00

K:339.3 / B:16.1 / T:13.3 / WP:35.7 / F:6.8 / WW:3.6

MIĘTOWA SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I FETĄ
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 30 g (2.14 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)
Mięta (świeża) - 2 g (2 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x Łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Komosę powinnaś mieć już ugotowaną. Jeśli nie, ugotuj i ostudź.
2. Płatki migdałów opcjonalnie lekko podpraż na suchej patelni.
3. Pokrój składniki i wymieszaj z octem i syropem klonowym (lub miodem), dopraw ulubionymi ziołami.

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

SUMA K: 1819.7 B: 102.4 T: 67.2 WP: 176.6 F: 45.8 WW: 17.2

Czwartek

Amarantus - Chodzi oczywiście o amarantus w ziarnach, nie popularny ekspandowany. Możesz go wymienić na płatki owsiane, ale znalazł się tu nieprzypadkowo - dostarcza więcej cennych składników, w tym żelaza! Jeśli nie masz czasu go gotować - zrób to wieczorem, a rano tylko wymieszaj z resztą składników. Wersja na zimno jest idealna na lato ;)

ŚNIADANIE 07:00

K:477.9 / B:18.7 / T:12.4 / WP:66.4 / F:14.1 / WW:6.6

KOKOSOWA AMARANTUSANKA Z BORÓWKAMI
Borówki amerykańskie - 125 g (2.5 x Garść)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 6 g (1 x Łyżka)
Amarantus, ziarno - 70 g (4.67 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Amarantus ugotuj na wodzie wg instrukcji na opakowaniu.
2. Pod koniec dodaj do garnka wiórki kokosowe.
3. Wymieszaj z jogurtem, dorzuć umyte borówki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:348.6 / B:28.9 / T:12.2 / WP:27.3 / F:6.6 / WW:2.7

OGÓRKOWY TWAROŻEK Z CZARNUSZKĄ
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Twaróg wymieszaj z jogurtem, ze startym na tarce i odsączonym ogórkiem i dopraw ulubionymi ziołami (proponuję oregano albo koperek).
2. Posyp czarnuszką i siemieniem, zjedz z chlebem.

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 1 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

OBIAD 14:00

K:534.2 / B:25.8 / T:18.1 / WP:52.4 / F:21.4 / WW:5.3

PIECZONY KALAFIOR Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

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

Przekąska - Jeśli masz problemy z gospodarką węglowodanową, to zachęcam Cię, żebyś najpierw zjadła nasiona, a dopiero potem owoce. Dzięki temu cukier z owoców będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:150.4 / B:3.9 / T:6.8 / WP:18.2 / F:2.8 / WW:1.8

MORELE
Morele - 135 g (3 x Sztuka)

ORZECHY NERKOWCA (BEZ SOLI)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)

KOLACJA 20:00 | **K:325.7 / B:19.2 / T:17.1 / WP:22.0 / F:3.7 / WW:2.3**

OMLET Z PAPRYKĄ I RUKOLĄ
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Mąka gryczana - 25 g (1.67 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Pokrój drobno paprykę i podsmaż na oliwie.
2. Rozbij jajka z 2 łyżkami wody w misce i dopraw wg uznania. Dodaj mąkę (możesz użyć innej niż gryczana, np. jaglanej czy owsianej bezglutenowej) i posiekaną natkę pietruszki, dokładnie wymieszaj.
3. Wlej jajka na patelnię, usmaż na omlet.
4. Podawaj ze świeżą rukolą.

SUMA K: 1836.8 B: 96.6 T: 66.6 WP: 186.4 F: 48.6 WW: 18.7

Piątek

Morele - 3 morele możesz śmiało wymienić na średnią nektarynkę lub brzoskwinię.

ŚNIADANIE 07:00 | **K:449.4 / B:27.9 / T:9.1 / WP:58.8 / F:8.9 / WW:5.1**

CYNAMONOWA OWSIANKA Z MORELAMI I PESTKAMI DYNI
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Morele - 135 g (3 x Sztuka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Płatki owsiane bezglutenowe - 60 g (6 x Łyżka)
Skyr naturalny (0% tłuszczu) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Płatki ugotuj na wodzie.
2. Wymieszaj je z serkiem.
3. Na wierzchu ułóż pokrojone owoce, posyp pestkami dyni i cynamonem.

Pudding - Najlepiej przygotować go rano albo dzień wcześniej. Możesz dosłodzić go bezkalorycznym słodzikiem np. stewią lub erytrolem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 | **K:293.2 / B:11.9 / T:13.2 / WP:26.5 / F:9.2 / WW:2.6**

JOGURTOWY PUDDING CHIA Z BORÓWKAMI
Borówki amerykańskie - 125 g (2.5 x Garść)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Nasiona chia - 15 g (3 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Wymieszaj jogurt z nasionami i wstaw do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. W międzyczasie warto kilka razy go przemieszać.
2. Podawaj z owocami i płatkami migdałów.

Obiad - W wersji super-szybkiej użyj łososia wędzonego (możesz w trochę większej ilości, około 200g na dwie porcje obiadowe). W tym posiłku cukinię możesz wymienić np. na brokuła lub fasolkę szparagową.

OBIAD 14:00 | **K:537.4 / B:30.7 / T:18.6 / WP:59.2 / F:4.7 / WW:5.9**

KASZA JAGLANA Z ŁOSOSIEM, CUKINIĄ I KOPERKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kasza jaglana - 160 g (12.31 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 200 g (2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Ugotuj kaszę wg instrukcji na opakowaniu - od razu w większej ilości do sałatki na sobotę i opcjonalnie do niedzielnej jaglanki (nie dosalaj wtedy mocno kaszy podczas gotowania) i zapiekanej cukinii.
2. Cukinię pokrój w półplasterki (lub drobniej), podsmaż na oliwie.
3. Dodaj rozdrobnionego łososia, posiekany czosnek i ulubione przyprawy, np.: sól, pieprz, bazylię.
4. Podawaj z kaszą i koperkiem.

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

PRZEKĄSKA 17:30 | **K:148.0 / B:7.3 / T:7.2 / WP:12.3 / F:3.5 / WW:1.2**

WARZYWA Z SOSEM CZOSNKOWYM
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Sezam (niełuskany) - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Do jogurtu dodaj wyciśnięty czosnek, koperek i sezam, opcjonalnie przyprawy np. pieprz.
2. Zjedz z surowymi warzywami pokrojonymi w słupki.

KOLACJA 20:00 | **K:410.0 / B:25.5 / T:15.7 / WP:38.4 / F:9.4 / WW:3.9**

GRZANKI Z MOZZARELLĄ
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Ser, mozzarella - 62.5 g (4.17 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Na chlebie ułóż mozzarellę, posyp bazylią.
2. Zapiecz w piekarniku około 10 minut w 180 stopniach. (można też podgrzać grzanki na suchej patelni albo w ogóle zjeść na zimno).
3. Zjedz ze świeżą rukolą i pomidorem.

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 2 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1838.0 B: 103.4 T: 63.8 WP: 195.1 F: 35.6 WW: 18.7

Sobota

ŚNIADANIE 07:00 | **K:458.4 / B:27.2 / T:24.4 / WP:29.6 / F:6.3 / WW:3.0**

JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Lekko rozgrzej oliwę, wbij jajka i wsyp posiekany szczypior.
2. Zetnij jajka na patelni.
3. Pomidora pokrój w cząstki.
4. Zjedz jajecznicę z pomidorem i chlebem.

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 1 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

MORELE
Morele - 90 g (2 x Sztuka)

Kanapki - Musztarda zamiast masła? To świetny sposób na ograniczenie kalorii i tłuszczów nasyconych. Jeśli nie przepadasz za musztardą, możesz zamiast niej wypróbować np. przecier pomidorowy, chrzan albo śmietankowy serek kanapkowy typu Bieluch.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 | **K:323.9 / B:20.3 / T:8.0 / WP:38.2 / F:9.2 / WW:3.8**

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 2 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KANAPKI Z SZYNKĄ, MUSZTARDĄ I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM
Musztarda - 20 g (2 x Łyżeczka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)
Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Chleb posmaruj musztardą.
2. Nałóż sałatę i szynkę, zjedz z ogórkami.

OBIAD 14:00 | **K:537.4 / B:30.7 / T:18.6 / WP:59.2 / F:4.7 / WW:5.9**

KASZA JAGLANA Z ŁOSOSIEM, CUKINIĄ I KOPERKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

Przekąska - Jeśli masz problemy z gospodarką węglowodanową, to zachęcam Cię, żebyś najpierw zjadła orzechy, a dopiero potem owoce. Dzięki temu cukier z owoców będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 | **K:110.4 / B:2.9 / T:5.4 / WP:11.4 / F:2.5 / WW:1.2**

NEKTARYNKA
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

MIGDAŁY
Migdały - 10 g (0.67 x Łyżka)

KOLACJA 20:00 | **K:368.9 / B:16.0 / T:15.0 / WP:39.9 / F:5.5 / WW:4.0**

SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ, FETĄ I POMIDORKAMI
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Kasza jaglana - 50 g (3.85 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Ogórki małosolne - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Kaszę powinnaś już mieć ugotowaną. Jeśli nie, to ugotuj ją i lekko ostudź.
2. Wymieszaj z pokrojonymi składnikami, dopraw olejem i ulubionymi ziołami np. bazylią, kurkumą.

SUMA K: 1799.0 B: 97.2 T: 71.5 WP: 178.3 F: 28.2 WW: 17.9

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00 | **K:447.9 / B:28.5 / T:9.7 / WP:58.2 / F:8.0 / WW:5.1**

JAGLANKA Z TRUSKAWKAMI I PŁATKAMI MIGDAŁÓW
Kasza jaglana - 60 g (4.62 x Łyżka)
Truskawki - 150 g (2.14 x Garść)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Skyr naturalny (0% tłuszczu) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na wodzie lub użyj już ugotowanej wcześniej (możesz ją podgrzać na odrobinie wody lub zjeść na zimno).
2. Wymieszaj kaszę z serkiem.
3. Dodaj pokrojone truskawki, migdały w płatkach, siemię i posyp cynamonem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 | **K:324.7 / B:20.8 / T:7.9 / WP:39.5 / F:8.3 / WW:4.0**

CHLEB GRYCZANY Z PESTKAMI DYNI (PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 2 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KANAPKI Z SZYNKĄ, MUSZTARDĄ I POMIDOREM
Musztarda - 20 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Chleb posmaruj musztardą.
2. Nałóż sałatę i szynkę, zjedz z pomidorem.

Obiad - Nawet jeśli masz problemy z cukrem, to możesz zjeść raz na jakiś czas gotowane ziemniaki. Są bardzo sycące! A w towarzystwie jajek i warzyw indeks glikemiczny posiłku będzie ok. Jeśli jednak nie możesz/nie chcesz jeść ziemniaków - użyj 4x mniej dowolnej bezglutenowej suchej kaszy niż ziemniaków (np. 50 g kaszy zamiast 200 g ziemniaków).

OBIAD 14:00 — **K:478.0 / B:23.6 / T:16.5 / WP:55.7 / F:10.3 / WW:5.7**

JAJKA SADZONE Z ZIEMNIACZKAMI I FASOLKĄ
Fasola szparagowa - 150 g (1.67 x Garść)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Fasolkę i ziemniaki ugotuj al dente.
2. Jajka usmaż na oliwie, dopraw.
3. Posyp danie koperkiem.

Przekąska - Jeśli masz problemy z gospodarką węglowodanową, to zachęcam Cię, żebyś najpierw zjadła orzechy, a dopiero potem owoce. Dzięki temu cukier z owoców będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 — **K:182.4 / B:4.2 / T:10.0 / WP:16.2 / F:5.5 / WW:1.7**

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

TRUSKAWKI
Truskawki - 250 g (3.57 x Garść)

KOLACJA 20:00 — **K:373.8 / B:22.9 / T:16.4 / WP:31.0 / F:5.3 / WW:3.1**

CUKINIA ZAPIEKANA Z KASZĄ JAGLANĄ I MOZZARELLĄ
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Kasza jaglana - 30 g (2.31 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Ser, mozzarella - 62.5 g (4.17 x Porcja)
Mielona słodka papryka - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Ugotuj kaszę (lub użyj ugotowanej wcześniej).
2. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C. Cukinię przekrój wzdłuż na pół, wyskrob nasiona oraz część miąższu, pozostawiając ok. 1/2 cm warstwę cukinii. Nasiona wyrzuć, miąższ zachowaj.
3. Cukinię dopraw solą, pieprzem, skrop oliwą, ułóż w naczyniu żaroodpornym i zapiekaj przez 15 minut.
4. Na patelni na wodzie (lub reszcie oliwy) podduś odłożony miąższ cukinii. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem, słodką papryką i/lub innymi ulubionymi przyprawami. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki i ugotowaną kaszę.
5. Farsz wyłóż do podpieczonej cukinii, na wierzchu położyć plasterki mozzarelli.
6. Zapiekaj przez ok. 15 minut.

SUMA K: 1806.9 B: 100.0 T: 60.5 WP: 200.5 F: 37.3 WW: 19.5

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

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	250 g	5 x Garść
Boćwina	320 g	4 x Garść
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Ciecierzyca (w zalewie)	400 g	20 x Łyżka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Fasola szparagowa	150 g	1.67 x Garść
Kalafior	500 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	88 g	11 x Łyżka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Mięta (świeża)	4 g	4 x Łyżka
Morele	360 g	8 x Sztuka
Nektarynka	200 g	2 x Sztuka
Ogórek	360 g	9 x Sztuka
Ogórki małosolne	500 g	5 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	84 g	14 x Łyżeczka
Pomidor	600 g	5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x Sztuka
Rukola	140 g	7 x Garść
Rzodkiewka	135 g	9 x Sztuka
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Truskawki	1500 g	21.43 x Garść
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	8 g	2 x Łyżeczka
Curry	3 g	3 x Szczypta
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Czarnuszka	20 g	4 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypta
Kolendra (suszone liście)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
Mielona słodka papryka	2 g	0.4 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Sól biała	6 g	6 x Szczypta
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Migdały	10 g	0.67 x Łyżka
Migdały w płatkach	25 g	2.5 x Łyżka
Nasiona chia	15 g	3 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x Łyżka
Orzechy włoskie	15 g	1 x Łyżka
Sezam (niełuskany)	20 g	4 x Łyżeczka
Siemię lniane (świeżo mielone)	20 g	4 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Wiórki kokosowe	6 g	1 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	900 g	45 x Łyżka
Kefir, 2% tłuszczu	200 g	10 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	200 g	4 x Porcja
Ser, mozzarella	125 g	8.33 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
Skyr naturalny (0% tłuszczu)	450 g	3 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Amarantus, ziarno	70 g	4.67 x Łyżka
Kasza gryczana niepalona (biała)	300 g	23.08 x Łyżka
Kasza jaglana	300 g	23.08 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	250 g	17.86 x Łyżka
Mąka gryczana	25 g	1.67 x Łyżka
Płatki owsiane bezglutenowe	210 g	21 x Łyżka
INNE		
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Musztarda	40 g	4 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	6 g	2 x Łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	10 g	1 x Łyżka
Syrop klonowy	25 g	2.5 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	250 g	2.5 x Porcja
Szynka z indyka	120 g	8 x Plasterek
TŁUSZCZE		
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	60 g	6 x Łyżka
NAPOJE		
Sok cytrynowy	9 g	1.5 x Łyżka
Woda	400 g	1.6 x Szklanka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	200 g	2 x Porcja

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