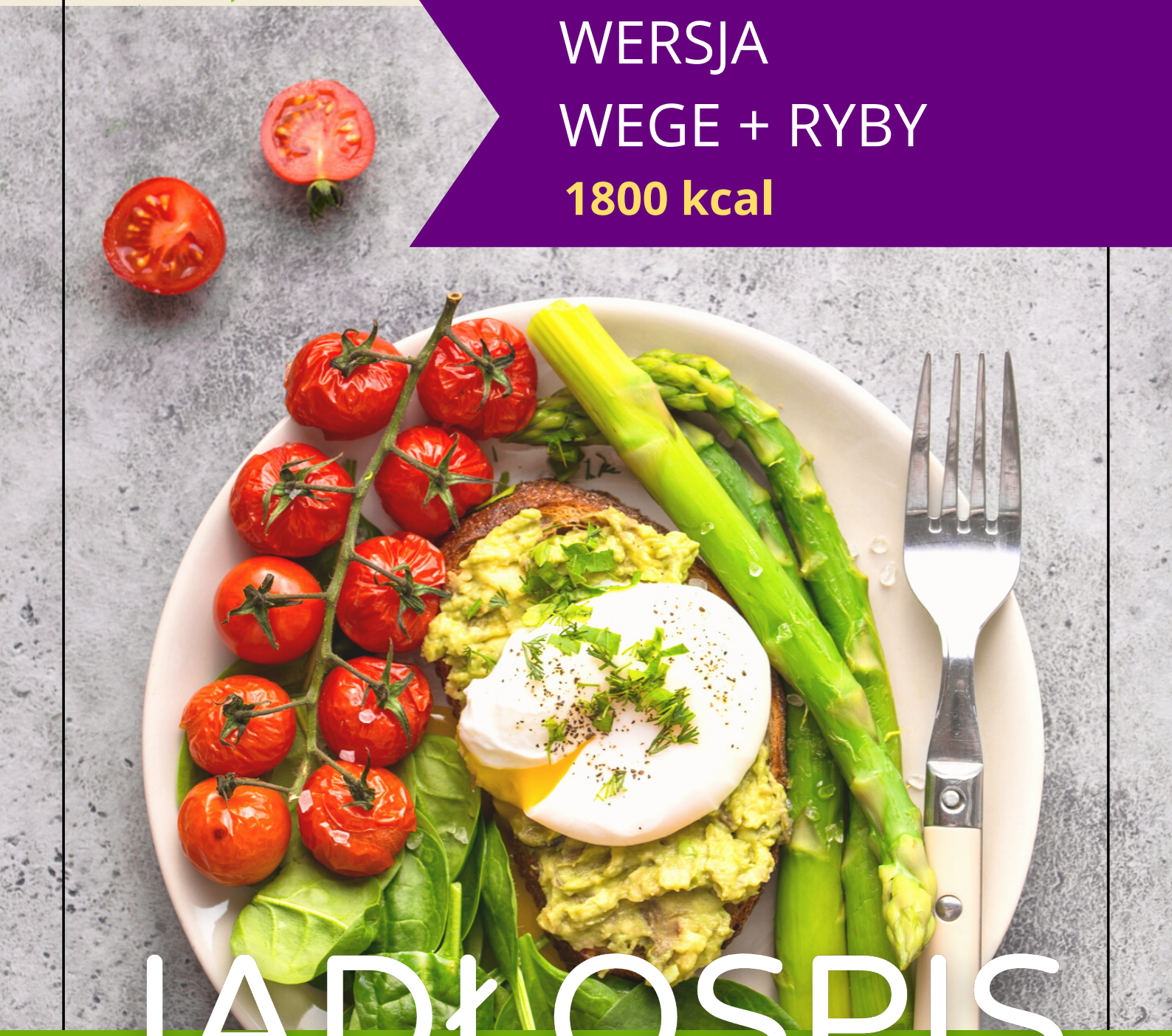
TARCZYCA
I INSULINOOPORNOŚĆ

WERSJA
WEGE + RYBY
1800 kcal



JADŁOSPIS

WIOSENNO - LETNI

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.

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
Kanapki z mozzarellą, rzodkiewką i szczypiorkiem	Pasta z białej fasoli i rozmarynu Kanapki z pastą fasolową i ogórkiem	Kanapki z ricottą, słonecznikiem i pomidorem	Kanapki z twarożkiem z warzywami i szczypiorkiem	Kakaowa jaglanka z borówkami i orzechami włoskimi	Omlet ze szparagami i pomidorkami	Żytnie placuszki z borówkami
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
Serek wiejski z truskawkami i cynamonem	Sałatka z mozzarellą, pomidorkami i cytrynowym dressingiem	Sałatka makaronowa z tofu balsamico i ogórkiem	Deser a'la tiramisu z truskawkami	Serek wiejski z papryką i rzodkiewką	Kanapki z ricottą i truskawkami	Komosa z chia i truskawkami
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Grillowane tofu z sosem balsamicznym i truskawkami Sałatka z ogórka z sosem jogurtowym	Grillowane tofu z sosem balsamicznym i truskawkami Sałatka pomidorowa chimichurri	Makaron z grillowaną cukinią, szparagami i ricottą	Makaron z grillowaną cukinią, szparagami i ricottą	Łosoś zapiekany w ratatuj	Łosoś zapiekany w ratatuj	Soczewica z bakłażanem w pomidorach
PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30	PRZEKĄSKA 17:30
Nektarynka Orzechy nerkowca (bez soli)	Truskawki Orzechy nerkowca (bez soli)	Jogurt z truskawkami i pestkami dyni	Jogurt z nektarynką i cynamonem	Borówki amerykańskie Orzechy nerkowca (bez soli)	Skyr z borówkami	Nektarynka Orzechy nerkowca (bez soli)
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Pasta z białej fasoli i rozmarynu Kanapki z pastą fasolową i pomidorem	Jajko sadzone z wiosennym serkiem	Makaron z twarożkiem i truskawkami	Sałatka makaronowa z tofu balsamico i ogórkiem	Szparagi zapiekane z parmezanem i płatkami migdałów	Cukiniowe mini pizze z parmezanem	Tosty z papryką, czerwoną cebulą i parmezanem
K: 1809.3 / B: 87.7 T: 65.7 / WP: 192.3 F: 37.1 / WW: 19.3	**K: 1818.5 / B: 91.5 T: 66.5 / WP: 190.3 F: 36.7 / WW: 19.2**	**K: 1810.7 / B: 91.7 T: 63.6 / WP: 195.2 F: 37.2 / WW: 19.6**	**K: 1768.5 / B: 90.3 T: 62.5 / WP: 190.9 F: 32.8 / WW: 19.1**	**K: 1811.3 / B: 105.4 T: 61.8 / WP: 191.9 F: 29.8 / WW: 18.5**	**K: 1817.8 / B: 101.3 T: 65.4 / WP: 184.8 F: 33.6 / WW: 17.9**	**K: 1767.0 / B: 87.4 T: 64.1 / WP: 190.8 F: 37.9 / WW: 18.6**

KOMENTARZ

* W przepisach uwzględnione są części jadalne produktów. Np. 200 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, fasola konserwowa).

* 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. Możesz ewentualnie zastosować wersje roślinne (np. jogurt sojowy, migdałowy), ale koniecznie zwróć uwagę na to, czy wybrany przez Ciebie produkt ma dodatek wapnia. Wiele napojów/jogurtów roślinnych nie zawiera wapnia prawie wcale, więc nie są dobrym zamiennikiem nabiału.

Nie polecam napojów i jogurtów kokosowych, ponieważ większość z nich ma dużo tłuszczów nasyconych, a przy tym śladowe ilości białka, więc nie są dobrym wyborem przy problemach hormonalnych, ani podczas odchudzania.

* 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.

* Ogórki świeże możesz wymienić na małosolne lub kiszone. Pamiętaj jednak, że kiszonki dostarczają dużych ilości soli i pomimo wielu wartości odżywczych, nie należy przesadzać z ich ilością w diecie. To szczególnie istotne, jeśli masz problem z nadciśnieniem.

* 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.

* Świeże zioła - W jadłospisach wiosenno-letnich znajduje się sporo świeżych ziół (np. rozmaryn, bazylia, mięta, kolendra, natka pietruszki, koperek). Jeśli nie masz do takich dostępu, wymień je na suszone zioła albo pomiń. Chociaż oczywiście dodatek świeżych ziół ma ogromny wpływ na smak potraw (oraz wartości odżywcze i potencjał przeciwzapalny!), więc bardzo polecam ich używać :)

* 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%.

* Ricotta - Możesz zamiast niej użyć półtłustego lub tłustego twarogu w tej samej ilości. Ricotta ma w 100 g około 150 kcal, w tym około 10-13 g tłuszczu i 8-10 g białka - szukaj produktu o podobnych wartościach odżywczych i kaloryczności.

* Szparagi - Od pewnego czasu są coraz częściej dostępne, nie tylko "w sezonie", czyli kwiecień - czerwiec. Poza tym czasem możesz wymienić je na inne warzywa np. cukinię, fasolkę szparagową, brokuła.

Zwykle są sprzedawane w pęczkach po 500 g, dlatego taka ilość jest użyta w jadłospisie. Może pojawić się pytanie, czy to gramatura przed odłamaniem zdrewniałych końcówek, czy po? Idealnie byłoby podać gramaturę po odłamaniu końcówek (zgodnie z informacją na początku, że podane ilości odnoszą się do części jadalnych). Jednak nie da się przewidzieć, jak duże fragmenty odłamiesz, w związku z tym przyjęłam, że w przypadku szparagów, 500 g to gramatura przed odłamaniem końcówek i nie przejmuj się tym, że ostatecznie do posiłku dodasz ich mniej :) Jeśli masz taką ochotę, możesz kupić 2 pęczki i dodać więcej szparagów - mają tak niewiele kalorii, że to nie zaszkodzi, a wartości odżywczych będzie więcej.

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:451.2 / B:21.4 / T:20.0 / WP:40.7 / F:7.4 / WW:4.2**

KANAPKI Z MOZZARELLĄ, RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, mozzarella - 62.5 g (4.17 x Porcja)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Chleb posmaruj masłem (lub skrop oliwą, jeśli nie chcesz specjalnie kupować masła).
2. Na chleb nałóż sałatę, plastry mozzarelli i rzodkiewki. Posyp bazylią i szczypiorkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:308.0 / B:23.4 / T:13.5 / WP:17.2 / F:7.5 / WW:1.8**

SEREK WIEJSKI Z TRUSKAWKAMI I CYNAMONEM
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Serek wymieszaj z owocami, orzechami i siemieniem, dopraw cynamonem.

Obiad - Jeśli nie lubisz połączenia tofu z owocami, to po prostu truskawki z obiadu wykorzystaj w innym posiłku (np. dodaj do drugiego śniadania albo przekąski), a do tofu dodaj sam sos, bez owoców. Możesz od razu przygotować więcej tofu - do sałatki na środę i czwartek. Jeśli w ogóle nie lubisz tofu, możesz tu (i w sałatce makaronowej) użyć chudej ryby (np. dorsza), mniej więcej w tej samej ilości.

OBIAD 14:00 — **K:549.9 / B:26.2 / T:16.2 / WP:70.6 / F:9.7 / WW:7.0**

GRILLOWANE TOFU Z SOSEM BALSAMICZNYM I TRUSKAWKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Kasza gryczana - 150 g (11.54 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Tofu wędzone - 180 g (1 x Opakowanie)
Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)
Limonka - 58 g (1 x Sztuka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 18 g (6 x Łyżeczka)
Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 2 g (2 x Szczypta)
Rozmaryn (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Tofu pokrój w plastry, dopraw solą, pieprzem. Wymieszaj chili, paprykę, rozmaryn, połowę oliwy, skórkę z całej limonki oraz łyżkę soku z limonki, wymieszaj, natrzyj tofu i odłóż na min. 2h do lodówki.
2. Do miski włóż wszystkie składniki sosu: ocet balsamiczny, syrop klonowy (lub płynny miód), łyżkę soku z limonki, drugą połowę oliwy, sól i pieprz. Wymieszaj, dodaj truskawki. Można przygotować sos nieco wcześniej i trzymać w lodówce.
3. Na średnim ogniu rozgrzej patelnię (najlepiej grillową), połóż plastry tofu razem z marynatą i smaż/grilluj z obu stron przez kilka minut.
4. Polej tofu sosem z truskawkami. Po minucie odstaw z ognia. Udekoruj świeżym rozmarynem.
5. Podawaj z kaszą i sałatką.

Inspiracja: Kwestia Smaku

SAŁATKA Z OGÓRKA Z SOSEM JOGURTOWYM
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.
2. Pokrój ogórka i posiekaj natkę pietruszki.
3. Wymieszaj jogurt, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek i dopraw do smaku (sól, pieprz). Dodaj do warzyw, wymieszaj.

Przekąska - Jeśli masz problemy z cukrem (insulinooporność, cukrzyca), to zjedz najpierw orzechy, potem owoc. Dzięki temu cukier z owoców będzie się wolniej wchłaniał.

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

PRZEKĄSKA 17:30 K:133.0 / B:3.6 / T:6.8 / WP:15.1 / F:1.7 / WW:1.6

NEKTARYNKA
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

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

Kolacja - 240 g to masa netto standardowej puszki fasoli. Jeśli wolisz ugotować fasolę samodzielnie - użyj około 85 g suchych nasion. Jeśli nie chcesz/nie masz czasu przygotować pasty samodzielnie - kup gotową. Polecam np. smalczyk z fasoli dostępny w Lidlu albo hummus. Zwracaj uwagę na skład gotowych past. Głównym składnikiem (na pierwszym miejscu w składzie) powinny być strączki np. fasola, ciecierzyca. Dzięki temu pasta będzie dostarczać większej ilości białka.

KOLACJA 20:00 K:367.2 / B:13.1 / T:9.3 / WP:48.8 / F:10.8 / WW:4.9

PASTA Z BIAŁEJ FASOLI I ROZMARYNU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Fasola biała (konserwowa) - 240 g (12 x Łyżka)
Woda - 30 g (0.12 x Szklanka)
Rozmaryn (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Przepłucz na sitku odsączoną fasolę.
2. Zblenduj fasolę z czosnkiem, oliwą, sokiem z cytryny (dodaj więcej soku lub wody, wg uznania, do uzyskania odpowiedniego smaku i konsystencji).
3. Dopraw solą, pieprzem i rozmarynem, wymieszaj.
4. Podawaj z chlebem i warzywami.

KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ I POMIDOREM
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Chleb posmaruj pastą, zjedz z pomidorem.

SUMA K: 1809.3 B: 87.7 T: 65.7 WP: 192.3 F: 37.1 WW: 19.3

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00 K:421.2 / B:14.1 / T:9.6 / WP:59.4 / F:11.4 / WW:5.9

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

KANAPKI Z PASTĄ FASOLOWĄ I OGÓRKIEM
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Chleb posmaruj pastą, zjedz z ogórkiem.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 K:325.2 / B:19.6 / T:16.3 / WP:22.3 / F:5.2 / WW:2.3

SAŁATKA Z MOZZARELLĄ, POMIDORKAMI I CYTRYNOWYM DRESSINGIEM
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Musztarda - 5 g (0.5 x Łyżeczka)
Sałata - 25 g (5 x Liść)
Ser, mozzarella - 62.5 g (4.17 x Porcja)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój składniki.
2. Wymieszaj olej, sok z cytryny, opcjonalnie odrobinę musztardy. Dopraw solą, pieprzem, bazylią. Dodaj do sałatki, wymieszaj.
3. Zjedz z chlebem.

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

OBIAD 14:00 **K:576.9 / B:24.6 / T:20.3 / WP:69.0 / F:11.3 / WW:6.9**

GRILLOWANE TOFU Z SOSEM BALSAMICZNYM I TRUSKAWKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SAŁATKA POMIDOROWA CHIMICHURRI
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szalotka - 10 g (0.5 x Sztuka)
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pomidora pokrój w drobną kostkę.
2. Dodaj posiekaną drobno szalotkę, natkę, kolendrę, oregano oraz oliwę. Wymieszaj, dopraw do smaku solą, pieprzem, opcjonalnie chili.

Przekąska - Jeśli masz problemy z cukrem (insulinooporność, cukrzyca), to zjedz najpierw orzechy, potem owoc. 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)

Czas przygotowania: 10 minut

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

KOLACJA 20:00 **K:329.7 / B:28.7 / T:12.7 / WP:20.6 / F:3.8 / WW:2.1**

JAJKO SADZONE Z WIOSENNYM SERKIEM
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Szalotka - 10 g (0.5 x Sztuka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Na patelni na oliwie podsmaż posiekaną szalotkę.
2. Wbij jajko, posyp szczypiorkiem, dopraw wg uznania.
3. Wymieszaj serek wiejski, starty ogórek, rzodkiewki i przeciśnięty przez praskę czosnek.
4. Zjedz jajko z serkiem i chlebem.

SUMA K: 1818.5 B: 91.5 T: 66.5 WP: 190.3 F: 36.7 WW: 19.2

Środa

ŚNIADANIE 07:00 **K:432.8 / B:17.1 / T:17.1 / WP:46.2 / F:8.7 / WW:4.7**

KANAPKI Z RICOTTĄ, SŁONECZNIKIEM I POMIDOREM
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 20 g (2 x Łyżka)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Słonecznik podpraż na suchej patelni.
2. Wymieszaj ser ze słonecznikiem, posiekaną natką, bazylią, dopraw wg uznania.
3. Nałóż na chleb. Zjedz z pomidorem.

Drugie śniadanie - Najlepiej od razu ugotować więcej makaronu - do obiadu i kolacji. Kolacja jest na słodko, więc nie przesadzaj z ilością soli podczas gotowania ;)

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

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:310.5 / B:16.8 / T:15.3 / WP:23.8 / F:4.4 / WW:2.4

SAŁATKA MAKARONOWA Z TOFU BALSAMICO I OGÓRKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Makaron pełnoziarnisty - 60 g (0.86 x Szklanka)
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Sałata - 50 g (10 x Liść)
Tofu wędzone - 180 g (1 x Opakowanie)
Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 6 g (2 x Łyżeczka)
Rozmaryn (świeży) - 5 g (1 x Łodyga)
Sok z limonki - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Tofu pokrój w paski/kostkę, wymieszaj z marynatą (oliwa, ocet balsamiczny, rozmaryn, sól, pieprz, opcjonalnie sok z limonki/cytryny). Odstaw do lodówki na min. 2h. Po tym czasie usmaż/zgrilluj na patelni z obu stron (nie używaj dodatkowego tłuszczu!).
2. Ugotuj makaron al dente (możesz od razu więcej do obiadu i kolacji).
3. Pokrój pozostałe składniki, wymieszaj z olejem, dopraw w razie potrzeby

Obiad - Możesz przyrządzić ten obiad na zwykłej patelni. Szparagi możesz wymienić np. na brokuła albo fasolkę (wtedy podgotuj je lekko przed dodaniem na patelnię).

OBIAD 14:00

K:531.6 / B:23.4 / T:16.5 / WP:64.5 / F:13.4 / WW:6.4

MAKARON Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ, SZPARAGAMI I RICOTTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Makaron pełnoziarnisty - 170 g (2.43 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Szparagi - 250 g (8.33 x Sztuka)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 100 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Makaron ugotuj al dente (lub użyj ugotowanego wcześniej).
2. Cukinię pokrój w plastry, natrzyj rozciętym czosnkiem, oprósz solą i połóż na rozgrzanej patelni grillowej. Grilluj bez przewracania przez około 4-5 minut, aż cukinia pokryje się ciemnymi paskami, wówczas przewróć ją na drugą stronę i powtórz grillowanie.
3. Odłam twarde końce szparagów, łodygi opłucz i pokrój na kawałki, oprósz solą. Dodaj do cukinii i potrząsaj patelnią, aby wszystko się wymieszało. Grilluj tak przez około 2 minuty.
4. Pod koniec dodaj oliwę.
5. Na patelnię z warzywami dodaj ugotowany makaron i wymieszaj. Dopraw bazylią, pieprzem.
6. Dodaj ricottę (możesz zostawić ją na wierzchu lub wymieszać dokładnie z całym daniem, żeby zrobił się z niej sos). Podawaj z natką pietruszki i podprażonym słonecznikiem.

PRZEKĄSKA 17:30

K:183.2 / B:8.2 / T:7.4 / WP:19.1 / F:4.1 / WW:1.9

JOGURT Z TRUSKAWKAMI I PESTKAMI DYNI
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wymieszaj jogurt z resztą składników.

KOLACJA 20:00

K:352.6 / B:26.3 / T:7.3 / WP:41.6 / F:6.6 / WW:4.2

MAKARON Z TWAROŻKIEM I TRUSKAWKAMI
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Makaron pełnoziarnisty - 30 g (0.43 x Szklanka)
Miód pszczeli - 5 g (0.21 x Łyżka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Makaron ugotuj (lub użyj ugotowanego wcześniej).
2. Twaróg wymieszaj z jogurtem.
3. Truskawki opcjonalnie podgrzej z miodem (możesz ten krok pominąć i zjeść na zimno ze świeżymi truskawkami).
4. Na makaron wyłóż twaróg i truskawki.

SUMA K: 1810.7 B: 91.7 T: 63.6 WP: 195.2 F: 37.2 WW: 19.6

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

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00 — **K:433.3 / B:28.9 / T:12.0 / WP:46.7 / F:6.8 / WW:4.7**

KANAPKI Z TWAROŻKIEM Z WARZYWAMI I SZCZYPIORKIEM
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
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: 10 minut
1. Twarożek rozdrobnij widelcem, wymieszaj z jogurtem.
2. Wymieszaj z pokrojonymi warzywami, dopraw do smaku.
3. Nałóż na chleb, posyp pestkami.

Drugie śniadanie - Jeśli nie pijasz/nie lubisz kawy - pomiń ten krok i po prostu zalej płatki wodą, żeby zmiękły. Możesz od razu wymieszać je z kakao.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 — **K:321.0 / B:13.5 / T:11.9 / WP:37.3 / F:5.6 / WW:3.8**

DESER A'LA TIRAMISU Z TRUSKAWKAMI
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Kawa, napar bez cukru - 25 g (0.1 x Szklanka)
Miód pszczeli - 5 g (0.21 x Łyżka)
Truskawki - 200 g (2.86 x Garść)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Płatki owsiane zalej kawą i odstaw, żeby nasiąkły. (Możesz dodać więcej kawy, jeśli lubisz - nie wpłynie to kaloryczność posiłku).
2. Ser wymieszaj z jogurtem i miodem.
3. W wyższym naczyniu/szklance układaj warstwy - połowa płatków, połowa kakao, połowa sera i znowu połowa płatków, połowa kakao, połowa sera.
4. Na wierzchu ułóż truskawki.

OBIAD 14:00 — **K:531.6 / B:23.4 / T:16.5 / WP:64.5 / F:13.4 / WW:6.4**

MAKARON Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ, SZPARAGAMI I RICOTTĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PRZEKĄSKA 17:30 — **K:172.1 / B:7.7 / T:6.8 / WP:18.6 / F:2.8 / WW:1.9**

JOGURT Z NEKTARYNKĄ I CYNAMONEM
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 100 g (5 x Łyżka)
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
Jogurt wymieszaj z resztą składników.

KOLACJA 20:00 — **K:310.5 / B:16.8 / T:15.3 / WP:23.8 / F:4.4 / WW:2.4**

SAŁATKA MAKARONOWA Z TOFU BALSAMICO I OGÓRKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 1768.5 B: 90.3 T: 62.5 WP: 190.9 F: 32.8 WW: 19.1

Piątek

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

Śniadanie - Możesz od razu ugotować więcej kaszy do obiadu. Jeśli nie masz problemów z cukrem, możesz dla urozmaicenia lekko zblendować kaszę z dodatkiem odrobiny mleka i zrobić a'la budyń. Pamiętaj jednak, że to podniesie indeks glikemiczny posiłku i sprawi, że będzie on mniej sycący.

ŚNIADANIE 07:00

K:462.5 / B:26.6 / T:11.7 / WP:60.4 / F:6.1 / WW:5.3

KAKAOWA JAGLANKA Z BORÓWKAMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI
Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)
Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Kasza jaglana - 40 g (3.08 x Łyżka)
Miód pszczeli - 5 g (0.21 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Skyr naturalny (0% tłuszczu) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Kaszę ugotuj na wodzie.
2. Wymieszaj z jogurtem, kakao i miodem.
3. Dodaj owoce i orzechy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:272.8 / B:23.2 / T:3.0 / WP:31.7 / F:6.0 / WW:3.2

SEREK WIEJSKI Z PAPRYKĄ I RZODKIEWKĄ
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Serek wymieszaj z pokrojonymi warzywami.
2. Zjedz z chlebem.

Obiad - To danie możesz przygotować również w garnku albo na grillu.

OBIAD 14:00

K:573.0 / B:35.7 / T:22.1 / WP:54.2 / F:7.7 / WW:5.4

ŁOSOŚ ZAPIEKANY W RATATUJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 15 g (3 x Ząbek)
Kasza jaglana - 120 g (9.23 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 250 g (2.5 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 45 minut
1. Pomidora sparz, obierz ze skórki. Wszystkie warzywa pokrój w małą kostkę.
2. Bakłażana połóż na sitku i posól. Po 15 minutach spłucz wodą i osusz.
3. Warzywa wymieszaj z obranymi ząbkami czosnku, oliwą i przyprawami. Przełóż do naczynia żaroodpornego/brytfanki.
4. Piecz 15 minut w 200 stopniach.
5. Po tym czasie wymieszaj ratatuj, przesuń na bok i włóż łososia skropionego sokiem z cytryny, posypanego solą i pieprzem.
6. Piecz jeszcze około 15 minut.
7. Po wyjęciu z piekarnika posyp natką pietruszki.
8. Podawaj z kaszą.

Inspiracja: Viola Urban, Czas na obiad

Przekąska - Jeśli masz problemy z cukrem (insulinooporność, cukrzyca), to zjedz najpierw orzechy, potem owoc. Dzięki temu cukier z owoców będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30

K:140.0 / B:3.4 / T:6.9 / WP:16.6 / F:2.9 / WW:1.6

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

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

Kolacja - W tym daniu szparagi możesz wymienić na cukinię lub fasolkę szparagową.

KOLACJA 20:00 | **K:363.1 / B:16.5 / T:18.1 / WP:29.1 / F:7.2 / WW:2.9**

SZPARAGI ZAPIEKANE Z PARMEZANEM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Ser, parmezan - 20 g (2.5 x Łyżka)
Szparagi - 150 g (5 x Sztuka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Szparagi umyj, odłam zdrewniałe końcówki.
2. Ułóż na blaszce na papierze do pieczenia, skrop oliwą, posyp solą, pieprzem, tymiankiem.
3. Piecz około 10 minut w 200 stopniach. W połowie pieczenia posyp parmezanem i płatkami migdałów.
4. Zjedz z chlebem (też można go podpiec w piekarniku).

SUMA K: 1811.3 B: 105.4 T: 61.8 WP: 191.9 F: 29.8 WW: 18.5

Sobota

Śniadanie - W tym daniu szparagi możesz wymienić na dowolne inne warzywo np. cukinię, fasolkę szparagową, paprykę, również grzyby (pieczarki, kurki) albo użyj więcej pomidorków.

ŚNIADANIE 07:00 | **K:423.1 / B:20.7 / T:21.6 / WP:31.7 / F:7.2 / WW:3.3**

OMLET ZE SZPARAGAMI I POMIDORKAMI
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Szparagi - 100 g (3.33 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Szparagi umyj, odłam zdrewniałe końce.
2. Podsmaż na oliwie na patelni.
3. Jajka rozmieszaj z przyprawami (sól, pieprz, bazylia) i opcjonalnie 1-2 łyżkami wody/mleka. Wlej na patelnię.
4. Pomidorki przekrój na pół, poukładaj pomiędzy szparagami.
5. Zjedz z chlebem z masłem.

Drugie śniadanie - Jeśli nie przemawia do Ciebie koncepcja kanapek z owocami ;) to dodaj na chleb ulubione surowe warzywo (np. pomidor, ogórek), a truskawki zjedz na deser.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 | **K:267.9 / B:9.7 / T:8.1 / WP:34.6 / F:5.9 / WW:3.5**

KANAPKI Z RICOTTĄ I TRUSKAWKAMI
Truskawki - 150 g (2.14 x Garść)
Ser, ricotta (z pełnego mleka) - 50 g (2.5 x Łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pieczywo posmaruj serkiem, na wierzchu ułóż plastry truskawek.
Opcjonalnie dodaj listki świeżej mięty :)

OBIAD 14:00 | **K:573.0 / B:35.7 / T:22.1 / WP:54.2 / F:7.7 / WW:5.4**

ŁOSOŚ ZAPIEKANY W RATATUJ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PRZEKĄSKA 17:30 | **K:184.5 / B:19.0 / T:0.4 / WP:25.0 / F:3.6 / WW:1.8**

SKYR Z BORÓWKAMI
Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)
Skyr naturalny (0% tłuszczu) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut
Wymieszaj jogurt z owocami.

Kolacja - W ten sposób możesz przyrządzić również bakłażana. To może być świetne danie na imprezę albo grilla. Jeśli nie masz patelni grillowej, bez problemu przyrządzisz je również w piekarniku.

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

KOLACJA 20:00 | **K:369.3 / B:16.1 / T:13.2 / WP:39.3 / F:9.2 / WW:4.0**

CUKINIOWE MINI PIZZE Z PARMEZANEM
Bazylia (suszona) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)
Ser, parmezan - 20 g (2.5 x Łyżka)
Keczup - 15 g (1 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 150 g (7.5 x Sztuka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Cukinię pokrój na 1,5–2-centymetrowe plastry.
2. Plastry cukinii posmaruj oliwą wymieszaną z czosnkiem. Grilluj krótko z obu stron na patelni (możesz również użyć piekarnika zamiast grilla/patelni).
3. Pokrój w plastry cebulę i pomidory koktajlowe.
4. Na zgrillowane plastry cukinii nałóż cebulę i pomidorki, posyp parmezanem, bazylią i oregano (opcjonalnie solą i pieprzem).
5. Połóż na grillu/patelni i piecz, aż ser się rozpuści. Opcjonalnie polej keczupem.
6. Zjedz z chlebem.

SUMA K: 1817.8 B: 101.3 T: 65.4 WP: 184.8 F: 33.6 WW: 17.9

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00 | **K:436.3 / B:19.1 / T:23.9 / WP:32.8 / F:7.4 / WW:3.3**

ŻYTNIE PLACUSZKI Z BORÓWKAMI
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
Mąka żytnia, typ 2000 - 20 g (1.33 x Łyżka)
Miód pszczeli - 5 g (0.21 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 10 g (1.67 x Łyżka)
Skórka z cytryny (starta) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Jajka roztrzep z mąką, połową wiórków, miodem i łyżką jogurtu, następnie dodaj borówki (połowę zostaw do posypania) i całość wymieszaj łyżką.
2. Dobrze rozgrzaną patelnię skrop tłuszczem (jeśli masz dobrą patelnię, to możesz smażyć bez tłuszczu), następnie rozprowadź go pędzelkiem.
3. Na patelni smaż placuszki z obu stron, na talerzu polej resztą jogurtu, posyp świeżo startą skórką z cytryny, resztą wiórków oraz borówkami.

Drugie śniadanie - Najlepiej od razu ugotować więcej komosy do obiadu. Komosa jest trudniej dostępna i droższa niż pozostałe produkty zbożowe w tym jadłospisie. Raczej nie jest dostępna w Biedronce i Lidlu. Można poszukać jej w sklepie internetowym. Warto jednak uwzględnić ją w diecie (szczególnie przy obniżonej kaloryczności), bo ma najwięcej wartości odżywczych i pełnowartościowego białka spośród wszystkich produktów zbożowych użytych w jadłospisie :)

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30 | **K:331.3 / B:26.5 / T:4.7 / WP:42.0 / F:6.9 / WW:3.5**

KOMOSA Z CHIA I TRUSKAWKAMI
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x Łyżka)
Truskawki - 100 g (1.43 x Garść)
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)
Skyr naturalny (0% tłuszczu) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Komosę ugotuj na wodzie.
2. Wymieszaj z nasionami chia i jogurtem.
3. Dodaj owoce.

OBIAD 14:00 | **K:551.4 / B:25.2 / T:15.8 / WP:70.1 / F:15.7 / WW:7.1**

SOCZEWICA Z BAKŁAŻANEM W POMIDORACH
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.57 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 50 g (4.17 x Łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Sok z limonki - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Bakłażana pokrój w kostkę, połóż na sitku i posól. Po 15 minutach spłucz wodą i osusz.
2. Na oliwie zeszklij cebulę i czosnek. Dodaj przepłukaną soczewicę.
3. Sparz pomidory, pokrój w kostkę, dodaj na patelnię razem z bakłażanem. Dodaj przyprawy: pieprz, sól, wędzoną paprykę, kmin rzymski. Wlej odrobinę wody (do poziomu soczewicy). Gotuj 10 minut bez przykrycia.
4. Dodaj sok z limonki/cytryny, podawaj z komosą i natką pietruszki.

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

Przekąska - Jeśli masz problemy z cukrem (insulinooporność, cukrzyca), to zjedz najpierw orzechy, potem owoc. Dzięki temu cukier z owoców będzie się wolniej wchłaniał.

PRZEKĄSKA 17:30 — **K:133.0 / B:3.6 / T:6.8 / WP:15.1 / F:1.7 / WW:1.6**

NEKTARYNKA
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

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

KOLACJA 20:00 — **K:315.0 / B:12.9 / T:12.9 / WP:30.7 / F:6.2 / WW:3.1**

TOSTY Z PAPRYKĄ, CZERWONĄ CEBULĄ I PARMEZANEM
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ser, parmezan - 20 g (2.5 x Łyżka)
Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Cebulę pokrój w krążki, paprykę w plastry, zgrilluj na oliwie (lub upiecz).
2. Nałóż na chleb, posyp parmezanem i przyprawami (np. sól, pieprz, tymianek).
3. Zapiekaj około 10 minut w 200 stopniach.

SUMA K: 1767.0 B: 87.4 T: 64.1 WP: 190.8 F: 37.9 WW: 18.6

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

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Borówki amerykańskie	500 g	10 x Garść
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Czosnek	45 g	9 x Ząbek
Fasola biała (konserwowa)	240 g	12 x Łyżka
Limonka	58 g	1 x Sztuka
Nektarynka	300 g	3 x Sztuka
Ogórek	320 g	8 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pietruszka, liście	96 g	16 x Łyżeczka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	500 g	25 x Sztuka
Rzodkiewka	180 g	12 x Sztuka
Sałata	110 g	22 x Liść
Skórka z cytryny (starta)	3 g	1 x Łyżeczka
Soczewica czerwona, nasiona suche	50 g	4.17 x Łyżka
Sok z limonki	12 g	2 x Łyżka
Szalotka	20 g	1 x Sztuka
Szczypiorek	25 g	5 x Łyżeczka
Szparagi	500 g	16.67 x Sztuka
Truskawki	1500 g	21.43 x Garść
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	16 g	4 x Łyżeczka
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	5 g	5 x Listek
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2 g	0.4 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Rozmaryn (świeży)	15 g	3 x Łodyga
Tymianek	4 g	1 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	15 g	1.5 x Łyżka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Nasiona chia	5 g	1 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	60 g	4 x Łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	30 g	3 x Łyżka
Wiórki kokosowe	10 g	1.67 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	280 g	5 x Sztuka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	450 g	22.5 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	125 g	8.33 x Porcja

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ser, parmezan	60 g	7.5 x Łyżka
Ser, ricotta (z pełnego mleka)	250 g	12.5 x Łyżka
Serek wiejski (light)	450 g	3 x Opakowanie
Skyr naturalny (0% tłuszczu)	450 g	3 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	150 g	11.54 x Łyżka
Kasza jaglana	160 g	12.31 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	100 g	7.14 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	260 g	3.71 x Szklanka
Mąka żytnia, typ 2000	20 g	1.33 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	20 g	2 x Łyżka
INNE		
Keczup	15 g	1 x Łyżka
Miód pszczeli	20 g	0.83 x Łyżka
Musztarda	5 g	0.5 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	24 g	8 x Łyżeczka
Syrop klonowy	10 g	1 x Łyżka
Tofu wędzone	360 g	2 x Opakowanie
NAPOJE		
Kawa, napar bez cukru	25 g	0.1 x Szklanka
Sok cytrynowy	42 g	7 x Łyżka
Woda	30 g	0.12 x Szklanka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	15 g	3 x Łyżeczka
Olej lniany tłoczony na zimno	15 g	1.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	90 g	9 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	250 g	2.5 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	840 g	28 x Kromka

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