

Indywidualny Program Odżywiania

JUSTYNA
Owsiana
ŚWIETLICKA

Jadłospis

Nazwa:	Dieta wegetariańska 1800 kcal
Dietetyk:	Justyna Świetlicka

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Owsianka z truskawkami i czekoladą	Kanapki z pastą koperkowo szczypiorkową	Cynamonowe placuszki twarogowe z jabłkiem	Frittata z cukinią i serem feta	Owsianka z cukinią, granatem i orzechami	Grzanka z awokado, szparagami, jajkiem i parmezanem	Jogurtowe placuszki z pomarańczą
DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00	DRUGIE ŚNIADANIE 12:00
Salatka ze szparagami i mozzarellą	Salatka ze szparagami i mozzarellą	Salatka z granatem i camembertem	Salatka z granatem i camembertem	Chrupiąca sałatka z fetą	Chrupiąca sałatka z fetą	Snikers w słoiczku
OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00	OBIAD 16:00
Gulasz z batata i fasoli	Gulasz z batata i fasoli	Makaron z szparagami i parmezanem	Makaron z szparagami i parmezanem	Tofu tikka masala z ryżem	Tofu tikka masala z ryżem	Ziemniaki z jajkiem i mizerią
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Kanapki z pastą koperkowo szczypiorkową	Czekoladowy koktajl białkowy	Gryczane kaszotto z soczewicą	Kanapki z twarogiem, syropem i orzechami	Gryczane kaszotto z soczewicą	Snikers w słoiczku	Tosty francuskie z parmezanem
K: 1816.5 / B: 70.0 T: 75.0 / WP: 195.7 F: 34.1 / WW: 19.7	K: 1789.7 / B: 71.5 T: 77.1 / WP: 182.9 F: 33.3 / WW: 18.5	K: 1822.0 / B: 96.6 T: 64.7 / WP: 197.3 F: 26.9 / WW: 19.8	K: 1773.9 / B: 94.5 T: 86.1 / WP: 140.8 F: 19.3 / WW: 14.2	K: 1796.0 / B: 76.0 T: 75.9 / WP: 183.9 F: 28.8 / WW: 18.3	K: 1803.2 / B: 67.6 T: 93.1 / WP: 159.7 F: 22.0 / WW: 16.0	K: 1805.1 / B: 61.9 T: 62.4 / WP: 237.8 F: 26.9 / WW: 23.8

Poniedziałek

ŚNIADANIE 08:00

K:504.9 / B:17.2 / T:20.2 / WP:59.0 / F:7.6 / WW:5.9

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I CZEKOLADĄ

Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 20 g (1.33 x Łyżka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Napój sojowy bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj do miękkości. Dodaj szczyptę soli i syrop klonowy.
2. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojone truskawki, czekoladę i orzechy

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:405.9 / B:21.2 / T:27.2 / WP:16.5 / F:5.0 / WW:1.7

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI I MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Ser, mozzarella - 100 g (6.67 x Porcja)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 40 g (4 x Łyżka)
Szparagi - 300 g (10 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 15 g (5 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Roszponkę optucz, wyłóż na talerz.
2. Na sałacie układaj pomidorki koktajlowe i mozzarełę.
3. Szparagi optucz, ugotuj na parze. Dopraw.
4. Słonecznik upraż na suchej patelni.
5. Szparag wyłóż na sałatkę, posyp nasionami.
6. polej dressingiem (oliwa, ocet, syrop klonowy)

OBIAD 16:00

K:510.9 / B:16.3 / T:7.1 / WP:82.3 / F:16.1 / WW:8.3

GULASZ Z BATATA I FASOLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 240 g (12 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (4 x Porcja)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 20 g (2 x Łyżka)
Ryż basmati - 100 g (6.67 x Łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 45 minut

Cebulę posiekaj w kosteczkę. Batata oraz paprykę pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę. Podsmaż cebulę. Następnie dodaj paprykę, batata oraz wszystkie przyprawy. Smaż kilka minut aż warzywa się zarumienią. Następnie na patelni dodaj pomidory, optukaną fasolę i szklankę wody. Całość gotuj około 30 minut aż batat będzie miękki i powstanie gęsty sos. Pod koniec dodaj pęczek posiekanej pietruszki, sól oraz pierz do smaku. Podawaj z ryżem lub komosą ryżową.

KOLACJA 20:00

K:394.8 / B:15.3 / T:20.4 / WP:37.9 / F:5.4 / WW:3.8

KANAPKI Z PASTĄ KOPERKOWO SZCZYPIONIOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Szczypiorek - 25 g (5 x Łyżeczka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 75 g (5 x Łyżka)
Limonka - 29 g (0.5 x Sztuka)
Chleb żytni zakwasie - 120 g (4 x Kromka)
Napój sojowy bez cukru - 50 g (0.2 x Szklanka)
Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)
Tofu naturalne - 100 g (0.56 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 10 minut

Do pojemnika malaksera wrzuc namoczone przez noc orzechy nerkowca, tofu, napój sojowy, sok z limonki, pieprz i sól. Zblenduj na gładką masę. Do pasty dodaj posiekany koperek i szczypiorek. Dokładnie wymieszaj. Spróbuj czy pasta jest wystarczająco słona i kwaśna. Dopasuj smak do siebie. Podawaj z chlebem lub świeżą bułeczką.

SUMA K: 1816.5 B: 70.0 T: 75.0 WP: 195.7 F: 34.1 WW: 19.7

Wtorek

ŚNIADANIE 08:00

K:394.8 / B:15.3 / T:20.4 / WP:37.9 / F:5.4 / WW:3.8

KANAPKI Z PASTĄ KOPERKOWO SZCZYPRIORKOWĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:405.9 / B:21.2 / T:27.2 / WP:16.5 / F:5.0 / WW:1.7

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI I MOZZARELLĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 16:00

K:510.9 / B:16.3 / T:7.1 / WP:82.3 / F:16.1 / WW:8.3

GULASZ Z BATATA I FASOLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:478.0 / B:18.8 / T:22.4 / WP:46.2 / F:6.8 / WW:4.6

CZEKOLADOWY KOKTAJL BIAŁKOWY

Banan - 180 g (1.5 x Sztuka)

Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x łyżka)

Masło migdałowe prażone - 15 g (1 x łyżeczka)

Nasiona konopi (łuskane) - 15 g (3 x łyżeczka)

Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 3 minut

Koktajl smakuje najlepiej z mrożonym bananem.

Zblenduj wszystkie składniki. Masło migdałowe możesz zastąpić masłem orzechowym.

SUMA K: 1789.7 B: 71.5 T: 77.1 WP: 182.9 F: 33.3 WW: 18.5

Środa

ŚNIADANIE 08:00

K:517.2 / B:35.0 / T:11.0 / WP:65.1 / F:9.3 / WW:6.5

CYNAMONOWE PLACUSZKI TWAROGOWE Z JABŁKIEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)

Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 50 g (3.33 x łyżka)

Napój sojowy bez cukru - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

Widelcem roztrzepujemy jajko, dodajemy twaróg i rozgniatamy go. Kiedy masa jest jednolita dodajemy mleko i mieszamy. (Składniki można także zblendować). Na koniec dodajemy mąkę, cynamon, sól oraz syrop klonowy (1 łyżka). Smażymy na niewielkiej ilości tłuszczu. Kiedy wylejesz ciasto i placki się podsmażą z jednej strony ułóż na nich plaster jabłka i obróć na drugą stronę. Smaż na małym ogniu. Podawaj z pozostałym syropem klonowym.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:397.6 / B:16.3 / T:30.8 / WP:12.3 / F:2.7 / WW:1.2

SAŁATKA Z GRANATEM I CAMEMBERTEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Granat - 70 g (0.7 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Roszonka - 40 g (2 x Garść)

Ser, camembert pełnotłusty - 120 g (1 x Opakowanie)

Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)

Ocet balsamiczny - 18 g (6 x Łyżeczka)



Czas przygotowania: 20 minut

Przygotuj dwie porcje sałatki na dwa dni. Do dwóch pojemników włóż roszonkę, camembert, granat i orzechy. Przygotuj dressing i polej przed podaniem.

OBIAD 16:00

K:502.5 / B:24.3 / T:14.6 / WP:63.3 / F:5.4 / WW:6.3

MAKARON Z SZPARAGAMI I PARMEZANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Ser, parmezan - 50 g (6.25 x Łyżka)

Szparagi - 300 g (10 x Sztuka)

Makaron penne - 160 g (2.29 x Szklanka)



Czas przygotowania: 15 minut

Ugotuj makaron.

Szparagi umyj, odłóż końce. Pokrój na 3 cm kawałki. Na oliwie podsmaż cebulkę i dodaj szparagi i czosnek. Smaż ok 5 minut. Dodaj makaron na patelnię i wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Przelóż na talerz i posyp startym parmezanem.

KOLACJA 20:00

K:404.6 / B:21.0 / T:8.3 / WP:56.6 / F:9.5 / WW:5.7

GRYCZANE KASZOTTO Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Kasza gryczana - 100 g (7.69 x Łyżka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 90 g (7.5 x Łyżka)

Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 20 g (2 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

Czerwoną soczewicę zalewam wrzątkiem i zostawiam pod przykryciem na 20 minut.

Kaszę gryczaną gotuję na sypko.

Na patelni podsmażam cebulę.

Dodaję utartą na tarce marchewkę, pokrojone pieczarki i podlewam sosem sojowym.

Podsmażam przez chwilę mieszając.

Dodaję przyprawy, soczewicę i kaszę. Gotuję jeszcze przez chwilę, mieszając.

SUMA K: 1822.0 B: 96.6 T: 64.7 WP: 197.3 F: 26.9 WW: 19.8

Czwartek

ŚNIADANIE 08:00

K:490.4 / B:28.8 / T:30.1 / WP:22.2 / F:7.0 / WW:2.2

FRITTATA Z CUKINIĄ I SEREM FETA

Bazyli (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Oregano (suszone) - 2 g (0.67 x Łyżeczka)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypka)

Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)

Czosnek granulowany - 2 g (2 x Szczypka)

Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Pokrój cukinię, cebulę, szczypiorek.

2. Rozmieszaj widelcem jajka z przyprawami.

3. Na tłuszczu podsmaż cebulę (ok 2 minuty), dodaj cukinię. Duś ok 5 minut.

4. Zalej masą jajeczną. Posyp szczypiorkiem i rozkruszone ser feta.

5. Smaż pod przykryciem na najmniejszym ogniu, do ścięcia jajek.

6. Podawaj z chlebem.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:397.6 / B:16.3 / T:30.8 / WP:12.3 / F:2.7 / WW:1.2

SAŁATKA Z GRANATEM I CAMEMBERTEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



MAKARON Z SZPARAGAMI I PARMEZANEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:383.3 / B:25.2 / T:10.6 / WP:43.1 / F:4.2 / WW:4.4

KANAPKI Z TWAROGIEM, SYROPEM I ORZECHAMI

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

Na pieczywo połóż ser. Polej syropem klonowym i posyp słonecznikiem.

SUMA K: 1773.9 B: 94.5 T: 86.1 WP: 140.8 F: 19.3 WW: 14.2

Piątek

ŚNIADANIE 08:00

K:501.4 / B:20.8 / T:22.0 / WP:48.3 / F:9.7 / WW:4.7

OWSIANKA Z CUKINIĄ, GRANATEM I ORZECHAMI

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Granat - 30 g (0.3 x Sztuka)

Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)

Masło migdałowe prażone - 25 g (1.67 x łyżeczka)

Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

Do rondelka dodaj płatki owsiane, napój sojowy, syrop klonowy i szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu około 2 minuty. Dodaj startą na grubych oczkach cukinię i gotuj kolejne 3 minuty. Jeśli lubisz bardziej gęstą owsiankę zostaw ją w rondelku pod przykryciem na 5 minut. Przetłóć do miseczki, udekoruj owocami i orzechami.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:385.3 / B:15.6 / T:27.2 / WP:15.8 / F:4.2 / WW:1.6

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x łyżka)

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 40 g (4 x łyżka)

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)

Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)

Ocet winny - 18 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

Pokrój ogórka w pół plasterki. Awokado obierz i pokrój w kostkę. Cebulę oraz chilli posiekaj. Ser feta pokrój w kostkę. Wymieszaj ogórka, awokado, fetę, cebulkę i chilli. Polej dressingiem przygotowanym z oliwy, syropu klonowego oraz octu winnego. Przypraw solą i pieprzem. Posyp podprażonym słonecznikiem.

OBIAD 16:00

K:504.7 / B:18.7 / T:18.4 / WP:63.3 / F:5.4 / WW:6.3

TOFU TIKKA MASALA Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Mleczko kokosowe (12%) - 100 g (5 x łyżka)

Kurkuma - 1 g (0.2 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Ryż basmati - 120 g (8 x łyżka)

Passata pomidorowa (przecier) - 250 g (2.5 x Porcja)

Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)

Kmin rzymski (kumin) - 2 g (0.5 x łyżeczka)

Tofu naturalne - 260 g (1.44 x Opakowanie)



Czas przygotowania: 30 minut

Mleczko kokosowe wymieszaj z przyprawami (kurkuma, garam masala, cynamon, kumin, posiekany imbir, pieprz). Pokruszone tofu marynuj w mleczku kokosowym.

Na patelni podsmaż cebulkę i czosnek. Dodaj zamarynowane tofu i smaż ok 5 minut.

Następnie dodaj passatę i smaż do zredukowania płynu.

Podawaj z ryżem. Posyp świeżą kolendrą lub natką pietruszki.

GRYCZANE KASZOTTO Z SOCZEWICĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1796.0 B: 76.0 T: 75.9 WP: 183.9 F: 28.8 WW: 18.3

Sobota

ŚNIADANIE 08:00

K:507.5 / B:25.1 / T:28.5 / WP:31.9 / F:8.2 / WW:3.2

GRZANKA Z AWOKADO, SZPARAGAMI, JAJKIEM I PARMEZANEM

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)

Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)

Szparagi - 180 g (6 x Sztuka)

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 20 minut

Awokado rozgnieć widelcem. Dodaj sok z cytryny, sól i pieprz.

Jajka w koszulkach: do garnka wlać wodę na wysokość ok. 6 cm. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum. Na 10 sekund zanurzyć we wrzątku całe jajka. Wyjąć łyżką i dopiero wbić do wrzątku, powtórzyć z drugim jajkiem. Gotować przez 2 i 1/2 minuty, jajka wyjąć łyżką cedzakową i odkłóżyć na talerz.

Szparagi opłukać pod bieżącą wodą, odtłamać i odrzucić grube jasne końce łodyg (same się złamią w odpowiednim miejscu). Na patelni podgrzej oliwę i wrzuć pokrojone na pół szparagi. Smaż ok 4-5 minut.

Chleb posmaruj awokado. Połóż szparagi, jajko i posyp startym parmezanem.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:385.3 / B:15.6 / T:27.2 / WP:15.8 / F:4.2 / WW:1.6

CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 16:00

K:504.7 / B:18.7 / T:18.4 / WP:63.3 / F:5.4 / WW:6.3

TOFU TIKKA MASALA Z RYŻEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 20:00

K:405.6 / B:8.3 / T:19.0 / WP:48.7 / F:4.1 / WW:4.8

SNIKERS W SŁOICZKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Czekolada gorzka - 20 g (3.33 x Kostka)

Daktyle, suszone - 50 g (10 x Sztuka)

Kasza jagłana - 50 g (3.85 x Łyżka)

Orzechy arachidowe - 10 g (0.67 x Łyżeczka)

Masło orzechowe - 25 g (1.67 x Łyżeczka)

Syrop klonowy - 20 g (2 x Łyżka)

Mleczko kokosowe (12%) - 100 g (5 x Łyżka)

Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)



Czas przygotowania: 40 minut

Suszone daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 30 minut.

Kaszę jagłaną opłukaj i gotuj w wodzie 20 minut. Odstaw pod przykryciem na 10 minut, żeby kasza napęczniała. Ugotowaną kaszę zblenduj z mleczkiem kokosowym, syropem klonowym i szczyptą soli. Rozlej do czterech słoiczków lub szklanek.

Namoczone daktyle odsącz i zblenduj z masłem orzechowym. Dodaj 4-5 łyżek wody, żeby uzyskać krem. Dodaj szczyptę soli, żeby uzyskać efekt solonego karmelu. Karmel wylej na masę z kaszy jaglanej.

Deser polej rozpuszczoną czekoladą i posyp posiekanymi orzechami. Można zjeść na ciepło lub wstawić na noc do lodówki.

SUMA K: 1803.2 B: 67.6 T: 93.1 WP: 159.7 F: 22.0 WW: 16.0

Niedziela

ŚNIADANIE 08:00

K:521.3 / B:18.8 / T:15.4 / WP:74.4 / F:7.9 / WW:7.3

JOGURTOWE PLACUSZKI Z POMARAŃCZĄ

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Syrop klonowy - 20 g (2 x łyżka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.33 x łyżeczka)
Mąka owsiana (pełnoziarnista) - 60 g (4 x łyżka)
Olej kokosowy (płynny) - 3 g (0.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Mieszymy jajko, jogurt, skórkę z pomarańczy i łyżkę syropu klonowego.. Mąkę przesiewamy z proszkiem do pieczenia do mokrych składników. Smażymy placuszki na niewielkiej ilości oleju kokosowego. Podajemy z pomarańczą i łyżką syropu klonowego.

DRUGIE ŚNIADANIE 12:00

K:405.6 / B:8.3 / T:19.0 / WP:48.7 / F:4.1 / WW:4.8

SNIKERS W SŁOICZKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 16:00

K:477.2 / B:11.9 / T:12.6 / WP:77.7 / F:9.9 / WW:7.8

ZIEMNIAKI Z JAJKIEM I MIZERIĄ

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 70 g (3.5 x łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Ziemniaki - 420 g (6 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

Ugotuj ziemniaki, usmaż jajka na oliwie.
Przygotuj mizerię. Pokrój ogórka w plastry, cebulkę z kosteczkę. Wymieszaj z jogurtem.

KOLACJA 20:00

K:401.0 / B:22.9 / T:15.4 / WP:37.0 / F:5.0 / WW:3.7

TOSTY FRANCUSKIE Z PARMEZANEM

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ser, parmezan - 24 g (3 x łyżka)
Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 x Kromka)
Napój sojowy bez cukru - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

Jajko roztrzep z mlekiem, a następnie przypraw solą i pieprzem. Maczaj kromki chleba w jajku, po czym smaż na rozgrzanej patelni z obu stron. Podawaj z startym serem.

SUMA K: 1805.1 B: 61.9 T: 62.4 WP: 237.8 F: 26.9 WW: 23.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	180 g	1.5 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Cebula	400 g	4 x Sztuka
Cebula czerwona	100 g	1 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Daktyle, suszone	50 g	10 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	240 g	12 x Łyżka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Imbir	5 g	1 x Plaster
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	5 g	1 x Pęczek
Limonka	29 g	0.5 x Sztuka
Marchew	45 g	1 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Papryka czerwona	280 g	2 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	300 g	15 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Rozponka	80 g	4 x Garść
Soczewica czerwona, nasiona suche	90 g	7.5 x Łyżka
Szczypiorek	45 g	9 x Łyżeczka
Szparagi	780 g	26 x Sztuka
Truskawki	140 g	2 x Garść
Ziemniaki	420 g	6 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Cynamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypota
Kmin rzymski (kumin)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	10 g	10 x Listek
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	2 g	0.67 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	1 g	1 x Szczypota
Sól biała	2 g	2 x Szczypota

INNIE		
Czekolada gorzka	32 g	5.33 x Kostka
Mleczko kokosowe (12%)	200 g	10 x Łyżka
Nasiona konopi (tuskane)	15 g	3 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	33 g	11 x Łyżeczka
Ocet winny	18 g	3 x Łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	250 g	2.5 x Porcja
Proszek do pieczenia	1 g	0.33 x Łyżeczka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	40 g	4 x Łyżka
Syrop klonowy	140 g	14 x Łyżka
Tofu naturalne	360 g	2 x Opakowanie

LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Jogurt naturalny	150 g	7.5 x Łyżka
Ser twarogowy chudy	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	150 g	3 x Porcja
Ser, camembert pełnotłusty	120 g	1 x Opakowanie
Ser, mozzarella	100 g	6.67 x Porcja
Ser, parmezan	82 g	10.25 x Łyżka

ORZECZY I ZIARNA		
Kakao 16%, proszek	10 g	1 x Łyżka
Masło migdałowe prażone	40 g	2.67 x Łyżeczka
Masło orzechowe	25 g	1.67 x Łyżeczka
Orzechy arachidowe	10 g	0.67 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	95 g	6.33 x Łyżka
Orzechy włoskie	45 g	3 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, tuskane	80 g	8 x Łyżka

ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	100 g	7.69 x Łyżka
Kasza jagłana	50 g	3.85 x Łyżka
Makaron penne	160 g	2.29 x Szklanka
Mąka owsiana (pełnoziarnista)	110 g	7.33 x Łyżka
Płatki owsiane	100 g	10 x Łyżka
Ryż basmati	220 g	14.67 x Łyżka

TŁUSZCZE		
Olej kokosowy (płynny)	3 g	0.3 x Łyżka
Oliwa z oliwek	118 g	11.8 x Łyżka

NAPOJE		
Napój sojowy bez cukru	850 g	3.4 x Szklanka
Woda	150 g	0.6 x Szklanka

PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	360 g	12 x Kromka

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

