

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Mleko na ciepło z miodem - 250g .pieczeń wieprzowa w ziołach - 20g .Pasta z białej fasoli z czosnkiem i lubczykiem - 10g Papryka czerwona Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g) Woda niegazowana - 200g	.Mix płatków (płatki wielozbożowe) na mleku - 170g .Jajeczne talarki - 30g .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g Ogórek kiszony .Herbata bez cukru - 200g Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)	.Kakao na mleku z cynamonem - 250g Parówki z kurczaka Ketchup (ketchup) .Talarki marchewki - 15g .Talarki kalarepy - 15g Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)	Gruszka Serek naturalny Bieluch .Czekokrem z ciecioriki i bananów - 15g Winogrona .Herbata bez cukru - 200g .Żółta owsianka - 170g Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g) Woda niegazowana - 200g	.Kawa INKA na mleku z dodatkiem napoju migdałowego - 250g Serek topiony - 20g .Pasta jarzynowa z olejem - 15g Pomidor Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
.Koktajl z czerwonych owoców na bazie jogurtu naturalnego - 200g Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej	.Bagietka wieloziarnista Masło ekstra Sałata .Szynka wiejska Gruszka .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g	.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g .Kasza manna na mleku - 150g .mus malinowy - 30g	.Pudding jogurtowo-kokosowy a'la rafaello z wiórkami kokosowymi - 120g .Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g Pieczywo chrupkie typu Wasa .Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g	.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g .mus truskawkowy - 50g Biszkopty (ciastka) .Włoska panna cotta - 150g
E [kcal]: 1015.58 , B [g]: 40.95 , T [g]: 38.34 , W [g]: 133.57	E [kcal]: 1026.73 , B [g]: 48.92 , T [g]: 33.69 , W [g]: 138.53	E [kcal]: 1039.35 , B [g]: 41.58 , T [g]: 39.1 , W [g]: 138.95	E [kcal]: 1008.85 , B [g]: 42.06 , T [g]: 40.04 , W [g]: 128.61	E [kcal]: 1040.81 , B [g]: 49.17 , T [g]: 40.7 , W [g]: 127.05

DZIEŃ 1

Śniadanie

Waga [g]: 357g | E [kcal]: 366kcal | B [g]: 16.27g | T [g]: 12.62g | W [g]: 48.61g

Mleko na ciepło z miodem - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 235g

Miód pszczeleli - 15g

.pieczeń wieprzowa w ziołach - 20g

Wieprzowina, szynka surowa - 20g

Olej rzepakowy - 1g (gramy)

.Pasta z białej fasoli z czosnkiem i lubczykiem - 10g

Oliwa z oliwek - 1g

Czosnek

Fasola biała z puszki - 9g

.Lubczyk

Papryka czerwona - 30g

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

Mleko na ciepło z miodem:

.pieczeń wieprzowa w ziołach: możesz użyć gotowej

Przykładowy

przepis: <https://sprawdzone.pl/arttykul/pieczen-wieprzowa-w-ziolach-idealne-pieczyste-na-swiateczny-stol,aid,7125,ext>

Wymieszaj suszony tymianek, rozmaryn, majeranek. Mięso oplucz, osusz. Natrzyj przygotowaną mieszanką. Odłóż na noc w chłodne miejsce. Następnego dnia zrumień z każdej strony na rozgrzanym oleju. Obsmażone mięso ułóż w naczyniu żaroodpornym, podlej odrobiną wody. Naczynie przykryj. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temperatury 190°C. Piecz około 1,5 godziny. Kroić po całkowitym wystudzeniu.

.Pasta z białej fasoli z czosnkiem i lubczykiem:

Przykładowy przepis: <https://www.olgasmile.com/pasta-z-fasoli-z-czosnkiem.html>

Fasolę odsączyć, zachowując trochę zalewy. Przełożyć do blendera, dodać czosnek, oliwę i lubczyk. Zmiksować na gładką pastę.

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):

Podwieczorek

Waga [g]: 215g | E [kcal]: 187.9kcal | B [g]: 7.17g | T [g]: 5.64g | W [g]: 29.2g

.Koktajl z czerwonych owoców na bazie jogurtu naturalnego - 200g

Porzeczki czerwone - 15g (1/3 garście)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 121g (gramy)
Cukier - 4g (1/3 łyżki)
Truskawki, mrożone - 30g
Maliny, mrożone - 30g
Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej - 15g (1 wafelek)

.Koktajl z czerwonych owoców na bazie jogurtu naturalnego :

Przykładowy przepis: <https://www.doradcasnaku.pl/przepis-koktajl-truskawkowy-na-jogurcie-naturalnym-1-59574>
Zmiksować wszystkie składniki.
Można użyć zarówno świeżych jak i mrożonych owoców.

Śniadanie

Waga [g]: 493g | E [kcal]: 305.8kcal | B [g]: 13.14g | T [g]: 10.68g | W [g]: 41.53g

.Mix płatków (płatki wielozbożowe) na mleku - 170g

Płatki owsiane - 5g

Płatki jaglane - 5g

Płatki żytnie - 5g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 154g (gramy)

.Jajeczne talarki - 30g

Jaja kurze całe - 30g (1/2 sztuki)

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g

Jabłko - 11g

Gruszka - 10g

Banan - 9g

Ogórek kiszony - 30g

.Herbata bez cukru - 200g

.Herbata, napar bez cukru - 200g

Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g)

Chleb pszenny - 15g

Chleb żytni razowy - 15g

Masło ekstra - 4g (gramy)

.Mix płatków (płatki wielozbożowe) na mleku:

Płatki zalać ciepłym mlekiem.

.Jajeczne talarki :

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

.Herbata bez cukru :

Sugerowane herbaty: owocowe (np. truskawka, malina, jabłko, dzika róża, jeżyna, owoce lasu), rooibos, pokrzywa, melisa, czystek, lipa.

Rzadziej: herbata czarna, zielona, biała, rumianek, mięta.

Pamiętaj o urozmaiceniu. Nie wybieraj codziennie tej samej herbaty.

■ Pieczywo mieszane z masłem (30g/4g):

Podwieczerek

Waga [g]: 289g | E [kcal]: 146.2kcal | B [g]: 6.58g | T [g]: 4.72g | W [g]: 20.46g

.Bagietka wieloziarnista

- 30g

Masło ekstra - 4g

(gramy)

Sałata - 5g (1 liść)

.Szynka wiejska - 20g

Gruszka - 30g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

■ .Woda niegazowana / herbata bez cukru:

DZIEŃ 3

Śniadanie

Waga [g]: 366g | E [kcal]: 402kcal | B [g]: 15.99g | T [g]: 18.42g | W [g]: 45.82g

.Kakao na mleku z cynamonem - 250g

Kakao 16%, proszek - 5g (1 łyżeczka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g
Cynamon w proszku - 2g (gramy)
Cukier - 3g (gramy)

Parówki z kurczaka - 30g

Ketchup (ketchup) - 10g

.Talarki marchewki - 15g

Marchew - 15g

.Talarki kalarepy - 15g

Kalarepa - 15g (1/10 sztuki)

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g

Chleb żytni razowy - 20g

Masło ekstra - 6g

.Kakao na mleku z cynamonem:

.Talarki marchewki :

.Talarki kalarepy:

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):

Podwieczorek

Waga [g]: 380g | E [kcal]: 160.7kcal | B [g]: 6.8g | T [g]: 2.9g | W[g]: 28.1g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Kasza manna na mleku - 150g

Kasza manna - 25g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 125g

.mus malinowy - 30g

Maliny, mrożone - 23g (1/10 szklanki)

Woda - 7g (2/3 łyżki)

.Woda niegazowana / herbata bez cukru:

.Kasza manna na mleku:

Przykładowy przepis: <https://aniagotuje.pl/przepis/kasza-manna>
Kaszkę manną wrzucamy do mleka. Gotujemy i mieszamy z użyciem trzepaczki.

.mus malinowy:

Maliny podlać wodą i podgrzać. Zblendować na mus.

DZIEŃ 4

Śniadanie

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 343.35kcal | B [g]: 12.43g | T [g]: 10.72g | W [g]: 51.67g

Gruszka - 30g

Serek naturalny Bieluch - 20g

.Czekokrem z ciecioriki i bananów - 15g

Cieciorika konserwowa (ciecierzyca) - 7g

Kakao 16%, proszek - 1g

Miód pszczeni - 2g

Oliwa z oliwek

Wanilia ekstrakt

Cynamon w proszku (1/10 szczypty)

Banan - 5g

Winogrona - 30g

.Herbata bez cukru - 200g

.Herbata, napar bez cukru - 200g

.Żółta owsianka - 170g

Płatki owsiane - 20g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150g

Kurkuma mielona - 1g (2/3 szczypty)

Pieczycwo mieszane z masłem (30g/4g)

Chleb pszenny - 15g

Chleb żytni razowy - 15g

Masło ekstra - 4g (gramy)

.Czekokrem z ciecioriki i bananów:

Przykładowy

przepis: <https://alaantkoweblw.pl/czeko-krem-z-ciecierzycy-alaantkoweblw/>

Zblendować wszystkie składniki na gładki krem.

.Herbata bez cukru :

Sugerowane herbaty: owocowe (np. truskawka, malina, jabłko, dzika róża, jeżyna, owoce lasu), rooibos, pokrzywa, melisa, czystek, lipa.

Rzadziej: herbata czarna, zielona, biała, rumianek, mięta.

Pamiętaj o urozmaiceniu. Nie wybieraj codziennie tej samej herbaty.

.Żółta owsianka:

Przykładowy przepis:

<https://alaantkoweblw.pl/zolta-owsianka-z-kurkuma-alaantkoweblw/>

Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem kurkumy.

Pieczycwo mieszane z masłem (30g/4g):

:

Podwieczorek

Waga [g]: 355g | E [kcal]: 163.1kcal | B [g]: 5.94g | T [g]: 8.02g | W [g]: 18.2g

.Pudding jogurtowo-kokosowy a'la rafaello z wiórkami kokosowymi - 120g

Wiórki kokosowe - 9g (1 i 1/3 łyżki)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 111g

.Owoc sezonowy (jesień-zima) - 30g

Jabłko - 11g

Gruszka - 10g

Banan - 9g

Pieczycwo chrupkie typu Wasa - 5g (1 kromka)

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.Pudding jogurtowo-kokosowy a'la rafaello z wiórkami kokosowymi:

Składniki połącz ze sobą

.Owoc sezonowy (jesień-zima):

Użyj dowolnego pojedynczego owocu sezonowego. Podane są przykładowe. Pamiętaj by stosować owoce zamiennie - uważać na powtarzalność.

.Woda niegazowana / herbata bez cukru

Śniadanie

Waga [g]: 362g | E [kcal]: 361.73kcal | B [g]: 13.62g | T [g]: 16.68g | W [g]: 40.64g

.Kawa INKA na mleku z dodatkiem napoju migdałowego - 250g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 211g
Cukier - 3g
Kawa INKA zbożowa - 4g (gramy)
Woda - 21g
Napój (mleko) migdałowy (Alpro) - 11g

Serek topiony - 20g

Ser topiony Edamski - 20g (1 łyżka)

.Pasta jarzynowa z olejem - 15g

Marchew - 5g
Pietruszka, korzeń - 6g
Seler korzeniowy - 2g
Olej rzepakowy - 1g (1/10 łyżki)
Por - 2g

Pomidor - 30g

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g)

Chleb pszenny - 20g
Chleb żytni razowy - 20g
Masło ekstra - 6g

.Kawa INKA na mleku z dodatkiem napoju migdałowego:

Serek topiony :

.Pasta jarzynowa z olejem:

Przykładowy przepis:

<https://www.przyslijprzepis.pl/przepis/pasta-warzywna-do-pieczywa>
Marchew, seler i pietruszkę obieramy i kroimy. Gotujemy wodę i wrzucamy warzywa. Gotujemy do miękkości (ok. 20-30min). Ugotowane warzywa ścieramy na tarce na drobnych oczkach. Por kroimy i bardzo drobno siekamy i dodajemy do przetartych warzyw. Dodajemy olej i mieszamy.

Pieczywo mieszane z masłem (40g/6g):

ID: 107692

Podwieczorek

Waga [g]: 404g | E [kcal]: 199.8kcal | B [g]: 14.73g | T [g]: 6.98g | W[g]: 19.91g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru - 200g

Woda - 200g

.mus truskawkowy - 50g

Woda - 12g (1 i 1/10 łyżki)
Truskawki - 38g (gramy)

Biszkopty (ciastka) - 5g (1 sztuka)

.Włoska panna cotta - 150g

Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 20g
Cukier - 7g (1 i 1/10 łyżeczki)
Wanilia ekstrakt (1/5 łyżeczki)
Żelatyna - 3g (3/4 łyżeczki)
Jogurt typu greckiego - 119g

.Woda niegazowana / herbata bez cukru:

.mus truskawkowy:

Truskawki podlać wodą i podgrzać. Zblendować na mus.

.Włoska panna cotta :

Przykładowy przepis:

<https://apetycznie-klasycznie.pl/2021/04/fit-panna-cotta-z-jogurtu/>
Panna cotta: Żelatynę rozpuszczamy w gorącym mleku, odstawiamy na 5 minut do ostygnięcia. Jogurt mieszamy różgą z wanilią i cukrem, dodajemy żelatynę rozpuszczoną w mleku, dokładnie mieszamy różgą, przelewamy do szklanych lub ceramicznych kokilek, przykrywamy folią, wstawiamy do lodówki na co najmniej 6 godzin.

LISTA ZAKUPÓW

Produkt	Ilość	Dzień	Produkt	Ilość	Dzień
Nabiał i produkty jajeczne			Słodycze i desery		
Jaja kurcze całe	51g (3/4 sztuki)	2, 3, 4, 5	Biszkopty (ciastka)	5g (1 sztuka)	5
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	232g	1, 4	Cukier	22g (3/4 łyżki + 1 i 1/10 łyżeczki + 6g)	1, 3, 5
Jogurt typu greckiego	126g	1, 5	Cukier puder	3g (1/4 łyżki)	2
Masło ekstra	42g (3/4 łyżeczki + 37g)	1, 2, 3, 4, 5	Kakao 16%, proszek	6g (1 łyżeczka + gram)	3, 4
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1115g	1, 2, 3, 4, 5	Miód pszczeli	17g (gram + 15g)	1, 4
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	20g	5	Wafle ryżowe w czekoladzie deserowej	15g (1 wafelek)	1
Ser Mozzarella, w kostce	10g	1	Żelatyna	3g (3/4 łyżeczki)	5
Ser topiony Edamski	20g (1 łyżka)	5	Produkty wieprzowe		
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	66g	2	Wieprzowina, szynka surowa	59g	1, 2
Serek naturalny Bieluch	20g	4	Wieprzowina, topatka	74g	4
Śmietana, 18% tłuszczu	20g (3/4 łyżki)	3	Tłuszcze i oleje		
Śmietanka, 30% tłuszczu	20g	1	Majonez z olejem rzepakowym	2g	1
Żółtko jaja kurzego	9g (1/3 sztuki)	1	Olej rzepakowy	39g (1 i 1/10 łyżki + 27g)	1, 2, 3, 4, 5
Warzywa strączkowe			Oliwa z oliwek	12g (3/4 łyżki + 5g)	1, 3, 4, 5
Cieciora konserwowa (ciecierzyca)	7g (gram)	4	Warzywa		
Fasola biała z puszki	9g	1	159g (gram + 3/4 porcji +		
Soczewica czerwona, nasiona suche	12g	3	Brokuły	42g)	1, 4, 5
Przyprawy i zioła			Cebula	59g (1/4 sztuki + 1/10 sztuki małej + 29g)	1, 2, 3, 4, 5
.Lubczyk	0g	1	Cukinia	13g	5
Cynamon w proszku	2g (1/10 szczypty + 2g)	3, 4	Czosnek	4g (1/2 ząbka)	1, 3, 5
Koper ogrodowy	8g (3/4 łyżeczki + 5g)	4, 5	Dynia	168g (1/10 sztuki + 24g)	3, 5
Kurkuma mielona	1g (2/3 szczypty)	4	Fasola szparagowa	23g	5
Majeranek suszony	0g (1/4 szczypty)	3	Kalafior	50g	5
Wanilia ekstrakt	1g (gram + 1/5 łyżeczki)	4, 5	Kalarepa	21g (1/10 sztuki)	3
			Kapusta biała	27g	1
			Kapusta czerwona	29g	1
			Kecsup (ketchup)	10g	3
			Koncentrat pomidorowy, 30%	4g (1/10 łyżki)	2
			Marchew	240g (1/3 sztuki dużej + 1/3 sztuki + gram + 134g)	1, 2, 3, 4, 5
			Mąka ziemniaczana	4g (gram + 1/10 łyżki)	2, 4
			Ogórek kiszony	110g	2, 3
			Papryka czerwona	91g (1/10 sztuki + 52g)	1, 2, 3
			Pietruszka, korzeń	46g (1/4 sztuki + 15g)	1, 2, 3, 4, 5
			Pietruszka, liście (natka pietruszki)	15g (1/5 pęczka + 1/5 łyżeczki + 5g)	1, 2, 3, 4, 5
			Pomidor	67g	3, 5
			Por	38g (1/10 sztuki + gram)	1, 2, 4, 5
			Sałata	5g (1 liść)	2
			Seler korzeniowy	34g (1/5 plastra + gram + 10g)	1, 2, 3, 4, 5
			Ziemniaki, późne	188g	5
			Ziemniaki, średnio	286g	2, 3, 4, 5

Produkt	Ilość	Dzień
Pieczywo		
.Bagietka wieloziarnista	30g	2
Bułka tarta	5g (1/2 łyżki)	4, 5
Chleb graham	9g	5
Chleb pszenny	90g	1, 2, 3, 4, 5
Chleb żytni razowy	90g	1, 2, 3, 4, 5
Pieczywo chrupkie typu Wasa	5g (1 kromka)	4
Produkty drobiowe		
Mięso z piersi indyka, bez skóry	15g	3
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	20g (1/10 sztuki)	1
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	20g	3
Płatki śniadaniowe		
Kasza manna	25g	3
Płatki owsiane	25g	2, 4
Wędliny i kielbasy		
.Szynka wiejska	21g	2
Parówki z kurczaka	31g	3
Orzechy i nasiona		
Wiórki kokosowe	9g (1 i 1/3 łyżki)	4
Ryby i owoce morza		
.Miruna, świeża, filet bez skóry	67g	5

Produkt	Ilość	Dzień
Napoje		
.Herbata, napar bez cukru	400g	2, 4
Kawa INKA zbożowa	4g	5
Napój (mleko) migdałowy (Alpro)	11g	5
Woda	2635g (1 i 3/4 łyżki + 2616g)	1, 2, 3, 4, 5
Makarony, ryże i ziarna zbóż		
Kasza bulgur	50g	4
Makaron dwujajeczny	20g	3
Makaron spaghetti	39g	1
Mąka pszenna, typ 500	68g	2, 3
Płatki jaglane	5g	2
Płatki żytnie	5g	2
Ryż biały	17g	1
Owoce i soki owocowe		
Agrest, mrożony	30g	3, 5
Aronia, mrożona	15g	3, 5
Banan	36g (1/10 sztuki)	2, 4
Brzoskwinia w syropie	25g	2
Cytryna	6g (gram)	1
Gruszka	101g (1/10 sztuki + 79g)	2, 4
Jabłko	28g (1/10 sztuki)	2, 4
	53g (1/10 szklanki + 30g)	
Maliny, mrożone	30g	1, 3
Porzeczki czerwone	15g (1/3 garście)	1
Porzeczki, mrożone	15g	3, 5
Sok z cytryny	2g (1/4 łyżki)	2
Truskawki	40g	5
Truskawki, mrożone	74g	1, 3, 5
Winogrona	31g	4
Śliwki bez pestek, mrożone	29g	3, 5