



# JADŁOSPIS NA 7 DNI

- dzienna kaloryczność: 2000 kcal

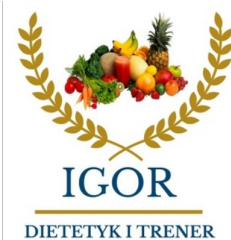
## Igor Mieńkowski

Właściciel firmy Fitness Security, General  
Menager Restauracji Parkowa

Specjalizacja: Dietetyk Kliniczny/Dietetyk  
Sportowy

Telefon: +48668000840

Email: imienkowski@gmail.com



# DZIEŃ 1

Posiłek

Potrawy

Przepis

## ŚNIADANIE 08:00

420 kcal

### PYSZNE TOSTY Z POMIDORAMI, CHUTNEYEM I RUKOŁĄ

10 min | 420 kcal, białko 24.4 g, węglowodany  
41 g, tłuszcz 18.1 g

SKŁADNIKI:

**Chleb pełnoziarnisty tostowy** 0.05 kg, (2 kromki)

**Pomidor czerwony** 0.17 kg, (1 cały)

**Sos chutney** 0.02 kg

**Ser mozzarella** 0.06 kg, (0.5 kula)

**Rukola** 0.04 kg, (2 garście)

**Suszona bazylija** 0 kg, (1 łyżeczka)

**Sól** 0 kg, (0 łyżeczek)

**Czarny pieprz** 0 kg, (1 łyżeczka)

### PYSZNE TOSTY Z POMIDORAMI, CHUTNEYEM I RUKOŁĄ:

Piekarnik rozgrzać na funkcji grill. Na kromkach ułożyć pomidora, oprószyć solą i pieprzem. Przykryć serem i posypać bazylią. Kromki ułożyć na nienatłuszczonej blaszce, wstawić blachę na środkową półkę piekarnika i piec tosty przez 10-15 minut, aż ser się roztopi i przypiecze. Jeśli tost jest dobrze przyrządzony, będzie chrupiący na zewnątrz i miękki w środku. Po wyjęciu dodać sos chutney i posypać rukolą. Smacznego! :)

## LUNCH 12:00

208 kcal

### CZEKOLADA MLECZNA Z ORZECHAMI LASKOWYMI

92 kcal, białko 1.46 g, węglowodany 9.67 g,  
tłuszcz 5.25 g

0.02 kg, (1 rządek)

### JABŁKO

116 kcal, białko 0.58 g, węglowodany 30.8 g,  
tłuszcz 0.38 g

0.22 kg, (1 duże)

## OBIAD 15:00

870 kcal

### DIETETYCZNY SCHABOWY

10 min | 675 kcal, białko 50.1 g, węglowodany  
31.9 g, tłuszcz 39.1 g

SKŁADNIKI:

**Schab wieprzowy bez kości** 0.18 kg, (1 kotlet)

**Jogurt naturalny** 0.04 kg, (2 łyżki)

**Jajko** 0.06 kg, (1 sztuka)

**Musztarda** 0.02 kg, (1 łyżka)

**Papryka słodka przyprawa** 0 kg

**Suszona papryka hot chili** 0 kg

**Sól himalajska** 0 kg

**Czarny pieprz** 0 kg, (1 łyżeczka)

**Płatki owsiane** 0.03 kg, (3 łyżki)

**Smalec** 0.01 kg, (1 łyżka)

### DIETETYCZNY SCHABOWY:

Schab rozbijamy za pomocą tłuczka. W misce mieszamy ze sobą jogurt, jajko, musztardę i przyprawy. Do tak powstałej marynaty przekładamy kotleta, mieszamy, odstawiamy w chłodne miejsce na minimum 30 minut. Płatki przekładamy do foliowego worka i kruszymy za pomocą wałka. Kotlety obtaczamy w płatkach, przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Smażymy na smalcu. Smacznego :)

### SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ:

Pokrój kapustę pekińską, cebule i jabłko. Wrzuć do miseczki. Dodaj kukurydzę. Dopraw majonezem, solą i pieprzem.

### SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

5 min | 195 kcal, białko 4.51 g, węglowodany  
39.1 g, tłuszcz 5.62 g

SKŁADNIKI:

**Kapusta pekińska** 0.2 kg, (4 garście)

**Jabłko** 0.1 kg, (0.5 duże)

**Cebula** 0.05 kg, (0.5 sztuk)

**Kukurydza w puszcze** 0.04 kg, (2 łyżki)

**Majonez light** 0.03 kg, (1 łyżka)

**Sól himalajska** 0 kg

**Czarny pieprz** 0 kg, (1 łyżeczka)

---

**KOLACJA**  
**19:00**  
479 kcal

**CHLEB ŻYTNY**

207 kcal, białko 6.8 g, węglowodany 38.6 g,  
tłuszcz 2.64 g

0.08 kg, (2 kromki)

---

**PROSTA SAŁATKA GYROS**

5 min | 272 kcal, białko 26.3 g, węglowodany  
28.4 g, tłuszcz 7.25 g

SKŁADNIKI:

**Pierś z kurczaka** 0.1 kg, (0.5 sztuk)

**Kukurydza w puszcze** 0.05 kg, (3 łyżki)

**Papryka czerwona słodka** 0.1 kg, (0.5 sztuk)

**Majonez** 0.02 kg, (2 łyżeczki)

**Ketchup** 0.02 kg, (2 łyżeczki)

**Kapusta pekińska** 0.1 kg, (2 garście)

**PROSTA SAŁATKA GYROS:**

Kurczaka usmaż, na patelni w przyprawie gyros,  
kapuste pokrój w paski, paprykę w kostkę, dodaj  
kukurydzę. Przesłodzonego kurczaka pokrój w kostkę.  
Całość wymieszaj. Dressing majonez połącz z  
ketchupem

---

## DZIEŃ 2

Posiłek

Potrawy

Przepis

### ŚNIADANIE

08:00

582 kcal

#### JAJECZNICA

10 min | 582 kcal, białko 35.2 g, węglowodany 44.3 g, tłuszcz 28.8 g

SKŁADNIKI:

Jajko 0.18 kg, (3 sztuki)

Chleb pełnoziarnisty 0.1 kg, (2 kromki)

Szcypiorek 0.01 kg, (1 łyżka)

Masło 0.01 kg, (1 łyżka)

Sól 0 kg, (0.5 łyżeczek)

#### JAJECZNICA:

Na rozgrzaną patelnię wrzucić masło, jajka. Smażyć do ulubionej konsystencji. Posypać szczypiorkiem i solą. Podawać z chlebem.

### LUNCH

12:00

257 kcal

#### KOKTAJL Z MANGO I POMARAŃCZĄ

5 min | 257 kcal, białko 8.6 g, węglowodany 51 g, tłuszcz 4.76 g

SKŁADNIKI:

Kefir 0.12 kg, (0.5 szklanek)

Mango 0.09 kg, (2 plastry)

Pomarańcza 0.24 kg, (1 sztuka)

Natka pietruszki 0.04 kg, (1 garść)

#### KOKTAJL Z MANGO I POMARAŃCZĄ:

Zblendować z dodatkiem kefiru naturalnego: 1/3 mango, pomarańcza z garścią natki pietruszki

### OBIAD

15:00

848 kcal

#### KOTLETY MIELONE FIT

20 min | 430 kcal, białko 56.4 g, węglowodany 21.5 g, tłuszcz 12.1 g

SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka 0.2 kg, (1 sztuka)

Jajko 0.06 kg, (1 sztuka)

Bułka tarta 0.02 kg, (2 łyżki)

Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk)

Czosnek, surowy 0.01 kg, (1 ząbek)

Sól himalajska 0 kg, (1 łyżeczka)

Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka)

Suszony majeranek 0 kg, (1 łyżeczka)

Natka pietruszki 0.01 kg, (4 łyżeczki)

#### KOTLETY MIELONE FIT:

Przygotuj bułkę tartą z suchego chleba bezglutenowego lub gryczanego. (można wysuszyć w tosterze) Mięso zmiel w maszynce. Wymieszaj mięso z jajkiem, bułką tartą, zetrzyj na tarce cebulę i dodaj do mięsa. Czosnek zgnieć i również dodaj do masy. Wszystko dokładnie wymieszaj, dopraw solą, pieprzem, majerankiem, natką pietruszki. Uformuj kilka małych kotletów i smaż na nie przywierającej patelni, aż będą rumiane (możesz dolewać trochę wody, aby się nie przypaliły i dusić po przykryciu. Smacznego :)

#### ZDROWE FRYTKI

20 min | 418 kcal, białko 6.73 g, węglowodany 54.2 g, tłuszcz 20.9 g

SKŁADNIKI:

Czosnek, surowy 0.02 kg, (4 ząbek)

Ziemniak 0.23 kg, (3 sztuki)

Cukier 0.01 kg, (1 łyżeczka)

Olej kokosowy 0.02 kg, (2 łyżki)

Papryka w proszku 0.01 kg, (3 łyżeczki)

Sól himalajska 0 kg

#### ZDROWE FRYTKI:

Czosnek (jeśli lubisz) podziel na pojedyncze ząbki. Obrane ziemniaki pokrój na frytki takiej wielkości, jakiej lubisz najbardziej. Przetóż frytki do miski, zalej zimną wodą, dodaj łyżeczkę cukru, dokładnie wymieszaj, odstaw na 30 minut. Wylej wodę, wypłucz frytki pod bieżącą wodą, dokładnie osusz na ściereczce. Ponownie przetóż do miski, dodaj rozpuszczony wcześniej olej kokosowy rafinowany (gdyż proces rafinacji pozbawia go smaku kokosa), posyp je papryką w proszku, wymieszaj. Przetóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia - frytki powinny być ułożone w jednej warstwie. Pomiedzy frytki powciskaj ząbki czosnku. Lekko posól. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 220 stopni. Piecz przez 20-30 minut, aż przybiorą Twój ulubiony kolor i poziom chrupkości.

### KOLACJA

19:00

309 kcal

#### PROSTE NALEŚNIKI Z MAKI GRYCZANEJ Z SEREM I DŻEMEM (3 PORCJE), ILOŚĆ PORCJI: 1

10 min | 309 kcal, białko 12.1 g, węglowodany 41.5 g, tłuszcz 11.3 g

SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (3 PORCJE):

Mąka gryczana 0.1 kg

Sól 0 kg

Jajko 0.1 kg

Mleko kokosowe 0.24 kg

Olej kokosowy 0.01 kg

Dżemy i konfitury, dowolny smak 0.06 kg, (4 łyżeczki)

Twaróg półtłusty 0.1 kg, (0.5 kostka)

#### PROSTE NALEŚNIKI Z MAKI GRYCZANEJ Z SEREM I DŻEMEM (3 PORCJE):

100 g mąki gryczanej szczypta soli 2 jajka 300 ml mleka (dowolnego, może być roślinne) 3 łyżki oleju kokosowego Wszystkie składniki zmiksować ze sobą i smażyć na beztłuszczowej patelni. Dodać dżem i twaróg półtłusty

# DZIEŃ 3

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> <b>08:00</b> 621 kcal	<b>KANAPKA Z KAWOWYM INDYKIEM I SURÓWKĄ</b> 20 min   621 kcal, białko 42.9 g, węglowodany 75.4 g, tłuszcz 15.5 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Sos barbecue</b> 0.05 kg <b>Kawa instant</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>Jabłko</b> 0.03 kg, (0 duże) <b>Kapusta czerwona</b> 0.05 kg, (3.5 łyżki) <b>Pierś z indyka</b> 0.15 kg, (0.5 sztuk) <b>Bułka żytnia</b> 0.09 kg, (2 bułka duża) <b>Majonez</b> 0.01 kg, (1 łyżeczka)	<b>KANAPKA Z KAWOWYM INDYKIEM I SURÓWKĄ:</b> Surówka z jabłka i kapusty - do kanapek 1 łyżka majonezu light, 1/2 łyżki octu jabłkowego lub cydru, 1 łyżeczka miodu, 1/2 jabłka, obranego i drobno posiekanego, 1/2 małej główki czerwonej kapusty, drobno posiekanej. 1. Składniki na surówkę wymieszaj w misce, dopraw solą i pieprzem, przykryj i wstaw do lodówki na godzinę. 2. W garnku wymieszaj sos barbecue, kawę rozpuszczalną i ziele angielskie(odrobinę). Podgrzej na małym ogniu, aż kawa się rozpuści. Dodaj plastry indyka i podgrzewaj 2 minuty. 3. Jeżeli lubisz bułki lekko podpieczone, wstaw je na minutę do piekarnika z opcją grillowania. 4. Podziel indyka i równą ilość surówki na każdą bułkę, ułóż na dolnych połówkach. Nakryj górnymi i lekko dociśnij. Smacznego :)
<b>LUNCH</b> <b>12:00</b> 416 kcal	<b>ZDROWY DESER</b> 2 min   324 kcal, białko 14 g, węglowodany 15.9 g, tłuszcz 25.4 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Żółtko jaja kurzego</b> 0.09 kg, (3 sztuki) <b>Xylitol(cukier brzozyowy)</b> 0.01 kg, (2 łyżeczki) <b>Cynamon mielony</b> 0 kg, (1 łyżeczka)	<b>ZDROWY DESER:</b> Jajka w skorupkach wyparz przez 10 sekund we wrzącej wodzie. Żółtka wraz z ksylitolem i cynamonem miksuj za pomocą miksera na pełnej mocy przez kilka minut. Do momentu powstania puszystej, kremowej masy.
	<b>CZEKOLADA MLECZNA Z ORZECHAMI LASKOWYMI</b> 92 kcal, białko 1.46 g, węglowodany 9.67 g, tłuszcz 5.25 g 0.02 kg, (1 rząddek)	
<b>OBIAD</b> <b>15:00</b> 611 kcal	<b>DIETETYCZNA PIZZA, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 45 min   611 kcal, białko 32.4 g, węglowodany 78 g, tłuszcz 19.6 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (3 PORCJE):</b> <b>Mąka żytnia</b> 0.3 kg, (2.5 szklanki) <b>Drożdże piekarskie, prasowane</b> 0.02 kg, (0 kostka) <b>Sól</b> 0.01 kg, (1 łyżeczka) <b>Oliwa z oliwek</b> 0.01 kg, (1 łyżka) <b>Ser mozzarella</b> 0.13 kg, (1 kula) <b>Pierś z kurczaka</b> 0.15 kg, (1 sztuka) <b>Oliwki zielone</b> 0.05 kg <b>Pieczarki</b> 0.02 kg, (1 sztuka) <b>Suszone oregano</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>Suszona bazyliia</b> 0 kg, (1 łyżeczka)	<b>DIETETYCZNA PIZZA:</b> Do miski wsypać mąkę, następnie w szklance ciepłej (ale nie gorącej) wody rozpuścić sól, drożdże i dodać do mąki, oczywiście drożdże można też wkruszyć i rozrobić ale polecam mój sposób bo jest znacznie prostszy :) Energicznie wyrobić ciasto, jeśli będzie kleiło się do rąk można dodać jeszcze trochę mąki. Przykrywamy miskę ręcznikiem i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (około 20 min). Gdy ciasto wyrośnie rozwałkowujemy je na blasze lub na dnie od tortownicy, smarujemy przecierem pomidorowym lub ketchupem bez cukru (może być wymieszany z bazylią i oregano), następnie układamy pokrojoną w plasterki mozzarellę(najlepiej light), kurczaka(lub np. tuńczyka) + wszystkie inne ulubione dodatki(niskokaloryczne!:) (pieczarki można podsmażyć chwilę na patelni). Na koniec posypujemy pizzę bazylią i oregano. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 220 stopni, pieczemy ok 20-25 minut, do momentu kiedy brzeg ciasta będzie zarumieniony.

---

**KOLACJA**  
**19:00**  
387 kcal

**PROSTA SAŁATKA Z BOCZKIEM I JAJKIEM**

3 min | 387 kcal, białko 12.7 g, węglowodany 7.11 g, tłuszcz 34.2 g

SKŁADNIKI:

**Boczek wędzony** 0.02 kg, (2 plastry)  
**Jajko na twardo** 0.05 kg, (1 sztuka)  
**Oliwa z oliwek** 0.01 kg, (1 łyżka)  
**Mix sałat** 0.06 kg, (2 porcje)  
**Jogurt naturalny** 0.06 kg, (3 łyżki)  
**Czosnek, surowy** 0.01 kg, (1 ząbek)  
**Sól himalajska** 0 kg, (1 łyżeczka)  
**Czarny pieprz** 0 kg, (1 łyżeczka)  
**Maśło klarowane** 0.01 kg, (1 łyżeczka)

**PROSTA SAŁATKA Z BOCZKIEM I JAJKIEM:**

Jajko ugotuj, boczek usmaż na maśle klarowanym.  
Dodaj do sałaty. Całość skrop oliwą + dressing. 3 łyżki jogurtu wymieszaj z wyciśniętym ząbkiem czosnku.  
Dodaj sól i pieprz

---

## DZIEŃ 4

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> 08:00 350 kcal	<b>PROSTE KANAPKI 2</b> 3 min   350 kcal, białko 14.6 g, węglowodany 46.2 g, tłuszcz 12.5 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Chleb żytni</b> 0.08 kg, (2 kromki) <b>Masło</b> 0.01 kg, (1 łyżka) <b>Szynka wiejska</b> 0.03 kg, (2 plastry) <b>Pomidor czerwony</b> 0.17 kg, (1 cały) <b>Sól himalajska</b> 0 kg, (0.5 łyżeczek) <b>Czarny pieprz</b> 0 kg, (0.5 łyżeczek)	<b>PROSTE KANAPKI 2:</b> Chleb posmarować masłem, dodać szynkę, pokrojonego pomidora i szczyptę soli himalajskiej oraz pieprzu
<b>LUNCH</b> 12:00 350 kcal	<b>PYSZNA KANAPKA Z MAKRELĄ I MUSEM JABŁKOWYM</b> 5 min   350 kcal, białko 23.5 g, węglowodany 27.3 g, tłuszcz 15.9 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Makreła</b> 0.1 kg, (0.5 sztuk) <b>Kiełki rzodkiewki</b> 0.01 kg, (1 łyżka) <b>Mus jabłkowy</b> 0.02 kg <b>Chrzan tarty ze stoika</b> 0.01 kg <b>Butka żytnia</b> 0.04 kg, (1 butka duża)	<b>PYSZNA KANAPKA Z MAKRELĄ I MUSEM JABŁKOWYM:</b> Mus jabłkowy (może być ten do szarlotki) Wszystkie składniki pakujemy do butki i uzyskujemy niezwykley smak w tej prostej ale pysznej kanapce. :)
<b>OBIAD</b> 15:00 755 kcal	<b>SPAGHETTI Z INDYKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM</b> 20 min   755 kcal, białko 44.9 g, węglowodany 79 g, tłuszcz 28.6 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Mielony indyk</b> 0.19 kg, (1 szklanka) <b>Olej kokosowy</b> 0.01 kg, (1 łyżka) <b>Cebula</b> 0.05 kg, (0.5 sztuk) <b>Czosnek, surowy</b> 0.01 kg, (1 ząbek) <b>Pomidor w puszcze</b> 0.24 kg, (1 szklanka) <b>Bazylia</b> 0 kg, (3 liść) <b>Makaron ryżowy</b> 0.08 kg, (2 porcje)	<b>SPAGHETTI Z INDYKIEM I MAKARONEM RYŻOWYM:</b> Zmieszać mięso z indyka doprawić szczyptą soli, pieprzu, papryki czerwonej ostrej i łagodnej. Dusić na oleju kokosowym bezzapachowym lub rzepakowym. Po kwadransie dodać poszatkowaną cebulę z czosnkiem oraz pomidory. Dusić kwadrans, posypać bazylią i wymieszać z ugotowanym makaronem ryżowym.
<b>KOLACJA</b> 19:00 525 kcal	<b>DIETETYCZNY HAMBURGER, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 20 min   525 kcal, białko 44.2 g, węglowodany 33.8 g, tłuszcz 24.6 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Mielony indyk</b> 0.12 kg, (0.5 porcji) <b>Jajko</b> 0.06 kg, (1 sztuka) <b>Cebula</b> 0.03 kg, (0 sztuk) <b>Czosnek, surowy</b> 0.01 kg, (1 ząbek) <b>Butka tarta</b> 0.01 kg, (1 łyżka) <b>Butka razowa</b> 0.03 kg, (1 sztuka) <b>Cebula czerwona</b> 0.05 kg, (0.5 sztuk) <b>Pomidor czerwony</b> 0.08 kg, (0.5 cały) <b>Ser gouda</b> 0.03 kg, (1 plaster) <b>Sałata lodowa</b> 0.04 kg, (1 liść) <b>Musztarda</b> 0.02 kg, (1 łyżka)	<b>DIETETYCZNY HAMBURGER:</b> Przygotowanie mięsa: Cebulę zetrzyj na tarce, czosnek przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj. Mięso mielone wymieszaj w misce z jajem, cebulą, czosnkiem i przyprawami. Dla poprawy konsystencji dodaj bułkę tartą (na tyle, by powstała masa można było formować). Z powstałej masy uformuj dwie kule, które spłaszcz, aby osiągnąć idealny kształt burgerów. burgera obsmaż z obu stron przez mniej więcej minutę. Do smażenia użyj odrobiny masła klarowanego, smalcu lub oleju kokosowego(rafinowanego - bo jego smak jest neutralny) Obsmażonego burgera wsadź do piekarnika rozgrzanego do 200oC na 15 min. Przygotowanie burgera: Bułkę wstaw do piekarnika, na minutę, żeby nabrała chrupkości. Na dolnej części rozprowadź łyżkę sosu. Na tak powstałej bazie „zbuduj” hamburgera z podanych składników i dodaj odrobinę musztardy. :)

# DZIEŃ 5

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> <b>08:00</b> 291 kcal	<b>KANAPKI Z TZATZIKI, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 15 min   291 kcal, białko 11.2 g, węglowodany 48.5 g, tłuszcz 6.04 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Chleb żytni</b> 0.08 kg, (2 kromki) <b>Jogurt naturalny</b> 0.1 kg, (5 łyżek) <b>Ogórek</b> 0.09 kg, (0.5 sztuk) <b>Czosnek, surowy</b> 0.01 kg, (1 ząbek) <b>Szczypiorek</b> 0.01 kg, (1 łyżka)	<b>KANAPKI Z TZATZIKI:</b> Do jogurtu dodajemy starty ogórek, posiekany szczypiorek i czosnek, doprawiamy solą i pieprzem. Smarujemy chleb powstałym sosem.
<b>LUNCH</b> <b>12:00</b> 608 kcal	<b>ENERGIA W BIURZE, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 10 min   608 kcal, białko 64.2 g, węglowodany 21.9 g, tłuszcz 31.7 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Sałata lodowa</b> 0.04 kg, (1 liść) <b>Pomidor czerwony</b> 0.09 kg, (0.5 cały) <b>Cebula czerwona</b> 0.03 kg, (0.5 sztuk) <b>Ser gouda</b> 0.05 kg, (2 plastry) <b>Suszony pomidor</b> 0.01 kg, (1 garść) <b>Awokado</b> 0.07 kg, (0.5 sztuk) <b>Schab wołowy</b> 0.2 kg, (0.5 kawałek)	<b>ENERGIA W BIURZE:</b> Schab gotujemy wcześniej w wodzie albo smażymy na odrobinie oliwy z oliwek. Kroimy cienko w plasterki i razem z pozostałymi składnikami wkładamy do lunchboxa. Awokado możemy zblendować na dip.
<b>OBIAD</b> <b>15:00</b> 674 kcal	<b>PROSTY OMLET Z KURCZAKIEM</b> 10 min   674 kcal, białko 56.5 g, węglowodany 12.7 g, tłuszcz 42.8 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Jajko</b> 0.18 kg, (3 sztuki) <b>Kwaśna śmietana</b> 0.02 kg, (1 łyżka) <b>Pierś z kurczaka</b> 0.1 kg, (0.5 sztuk) <b>Papryka czerwona słodka</b> 0.1 kg, (0.5 sztuk) <b>Groszek zielony</b> 0.03 kg, (2 łyżki) <b>Ser brie</b> 0.04 kg, (2 plastry) <b>Masło</b> 0.01 kg, (1 łyżka)	<b>PROSTY OMLET Z KURCZAKIEM:</b> Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw. Usmaż na oleju. Pod koniec dodaj paprykę. Do kurczaka dodaj groszek, drobno pokrojony ser i wymieszaj. Jajka ze śmietaną dopraw solą i wlej na patelnię. Po chwili rozłóż przygotowany farsz. Smaż na małym ogniu.
<b>KOLACJA</b> <b>19:00</b> 434 kcal	<b>PROSTE KANAPKI 9</b> 3 min   434 kcal, białko 10.3 g, węglowodany 45.7 g, tłuszcz 23.7 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Chleb żytni</b> 0.08 kg, (2 kromki) <b>Masło</b> 0.01 kg, (1 łyżka) <b>Boczek wędzony</b> 0.02 kg, (2 plastry) <b>Majonez light</b> 0.02 kg, (2 łyżeczki) <b>Ogórek kiszony</b> 0.06 kg, (1 sztuka) <b>Czarny pieprz</b> 0 kg, (0.5 łyżeczek)	<b>PROSTE KANAPKI 9:</b> Chleb posmarować masłem, dodać boczek, pokrojonego ogórka, majonez i szczyptę pieprzu



# DZIEŃ 6

Posiłek

Potrawy

Przepis

**ŚNIADANIE**  
**08:00**  
643 kcal

## OMLET Z BANANA

10 min | 643 kcal, białko 24.8 g, węglowodany 109 g, tłuszcz 14.1 g

SKŁADNIKI:

Jajko 0.12 kg, (2 sztuki)

Płatki owsiane 0.02 kg, (2 łyżki)

Mąka żytnia jasna 0.05 kg

Banan 0.24 kg, (2 sztuki)

## OMLET Z BANANA:

Zmiksować. Piec na patelni bez tłuszczu.

**LUNCH**  
**12:00**  
273 kcal

## POMARAŃCZA

112 kcal, białko 2.25 g, węglowodany 28.1 g, tłuszcz 0.29 g

0.24 kg, (1 sztuka)

## CZEKOLADA MLECZNA

161 kcal, białko 2.29 g, węglowodany 17.8 g, tłuszcz 8.9 g

0.03 kg, (5 kostka)

**OBIAD**  
**15:00**  
752 kcal

## DOMOWY KEBAB

20 min | 752 kcal, białko 57.8 g, węglowodany 66.8 g, tłuszcz 29.4 g

SKŁADNIKI:

Piers z kurczaka 0.2 kg, (1 sztuka)

Jogurt naturalny 0.1 kg, (5 łyżek)

Czosnek, surowy 0.01 kg, (2 ząbek)

Kapusta pekińska 0.05 kg

Cebula 0.05 kg, (0.5 sztuk)

Pomidor czerwony 0.17 kg, (1 cały)

Sól 0 kg, (0 łyżeczek)

Czarny pieprz 0 kg, (1 łyżeczka)

Oliwa z oliwek 0.01 kg, (1 łyżka)

Tortilla gotowa 0.1 kg, (1.5 sztuk)

Majonez 0.01 kg, (1 łyżeczka)

## DOMOWY KEBAB:

1. Piersi kurczaka kroimy w dosyć cienkie paski i porządnie obsypujemy przyprawą gyros (lub panierujemy). 2. Smażymy na patelni do czasu gdy mięso będzie miękkie. 3. Kroimy cienko kapustę pekińską, pomidory i cebulkę. 4. Sałatkę przygotowujemy według uznania. 5. Jogurt naturalny przelewamy do miseczki i wyciskamy do niej czosnek. 6. Dosypujemy trochę czosnku granulowanego, możemy też dodać odrobinę majonezu i odstawiamy do lodówki. 7. Tortille grillujemy w opiekaczu (jeżeli ma taką funkcję) lub w piekarniku przez około minutę, tak aby była lekko chrupiąca. 8. Układamy tortillę na talerzu i na środek kładziemy mięso, sałatkę i polewamy sosem czosnkowym. Składamy tortillę tak aby przypominała piłę z pobliskiego Kebaba ;) Dół owijamy srebrną folią, co zapobiegnie wylewaniu się sosu. Smacznego ;)

**KOLACJA**  
**19:00**  
261 kcal

## PROSTA SAŁATKA Z RYŻEM I ANANASEM BEZ MIĘSA

10 min | 261 kcal, białko 4.99 g, węglowodany 53.8 g, tłuszcz 3.04 g

SKŁADNIKI:

Ryż biały 0.05 kg, (0.5 szklanek)

Ananas w puszce 0.03 kg, (2 plastry)

Kukurydza w puszce 0.04 kg, (2 łyżki)

Jogurt naturalny 0.02 kg, (1 łyżka)

Majonez 0.01 kg, (1 łyżeczka)

## PROSTA SAŁATKA Z RYŻEM I ANANASEM BEZ MIĘSA:

Ugotuj ryż, dodaj pozostałe składniki. Zrób sos z majonezu i jogurtu. Wszystko wymieszaj i dopraw do smaku

# DZIEŃ 7

Posiłek	Potrawy	Przepis
<b>ŚNIADANIE</b> <b>08:00</b> 671 kcal	<b>PROSTA OWSIANKA 4</b> 4 min   671 kcal, białko 12.5 g, węglowodany 131 g, tłuszcz 15.3 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Płatki owsiane</b> 0.05 kg, (5 łyżek) <b>Suszona żurawina</b> 0.02 kg, (2 łyżki) <b>Orzechy nerkowca</b> 0.02 kg, (2 łyżki) <b>Mleko owsiane</b> 0.15 kg <b>Jabłko</b> 0.22 kg, (1 duże) <b>Banan</b> 0.12 kg, (1 sztuka)	<b>PROSTA OWSIANKA 4:</b> Płatki owsiane zalać gorącym mlekiem i odczekać chwilę aby zmiękły. Pozostałe produkty dodać do owsianki, Smacznego! :)
<b>LUNCH</b> <b>12:00</b> 291 kcal	<b>PYSZNA KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM</b> 5 min   291 kcal, białko 19.1 g, węglowodany 26.9 g, tłuszcz 11.6 g <b>SKŁADNIKI:</b> <b>Łosoś wędzony</b> 0.08 kg, (3 filet) <b>Cebula czerwona</b> 0.03 kg, (0 sztuk) <b>Bułka żytnia</b> 0.04 kg, (1 bułka duża) <b>Koper</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>sok z limonki</b> 0.01 kg, (1 łyżka) <b>Czosnek, surowy</b> 0.01 kg, (1 ząbek)	<b>PYSZNA KANAPKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM:</b> Zamiast bułki może być chleb żytni. Czosnek należy przed dodaniem do kanapki zmiążdżyć. Dodatkowo poza wyborynym smakiem tej kanapki - łosoś w połączeniu z czosnkiem działa bardzo silnie antyrakowo i obniża zły cholesterol.
<b>OBIAD</b> <b>15:00</b> 667 kcal	<b>CANNELLONI Z MIĘSNYM FARSZEM, ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 60 min   667 kcal, białko 58.2 g, węglowodany 47.4 g, tłuszcz 26.5 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (2 PORCJE):</b> <b>Pierś z indyka</b> 0.4 kg, (1 sztuka) <b>Cebula</b> 0.1 kg, (1 sztuka) <b>Ser gouda</b> 0.03 kg, (1 plaster) <b>Pomidor w puszcze</b> 0.24 kg, (1 puszka) <b>Jajko</b> 0.06 kg, (1 sztuka) <b>Makaron cannelloni</b> 0.1 kg, (1 porcja) <b>Olej rzepakowy</b> 0.01 kg, (1 łyżka) <b>Czosnek, surowy</b> 0.01 kg, (1 ząbek) <b>Czarny pieprz</b> 0 kg, (1 łyżeczka) <b>Sól himalajska</b> 0 kg, (1 łyżeczka)	<b>CANNELLONI Z MIĘSNYM FARSZEM:</b> Mięso mielone podsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i także podsmażyć. Do naczynia wrzucić podsmażone mięso i cebulę, starty ser żółty, przeciśnięty przez praskę czosnek, doprawić solą i pieprzem, wbić całe jajko i wszystko dokładnie wymieszać. Farszem napętnić surowe rurki cannelloni (nie trzeba ich wcześniej gotować!) i ułożyć je w naczyniu żaroodpornym (nie więcej niż w dwóch warstwach). Przecier pomidorowy rozcieńczyć w dwóch szklankach wody, doprawić dobrze solą i pieprzem. Można dodać suszoną bazylię i oregano. Tak przygotowanym sosem zalać ułożone w naczyniu cannelloni wypełnione farszem - sos powinien zakrywać rurki. Na wierzch posypać starty żółty ser. Wstawić do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i piec około 45 minut
<b>KOLACJA</b> <b>19:00</b> 439 kcal	<b>DIETETYCZNY HOT-DOG , ILOŚĆ PORCJI: 1</b> 20 min   439 kcal, białko 19.3 g, węglowodany 58.4 g, tłuszcz 14.7 g <b>SKŁADNIKI NA CAŁE DANIE (1 PORCJA):</b> <b>Bułka pełnoziarnista podłużna</b> 0.08 kg, (1 sztuka) <b>Parówki śniadaniowe z indyka</b> 0.04 kg, (1 sztuka) <b>Sałata lodowa</b> 0.04 kg, (1 liść) <b>Pomidor czerwony</b> 0.08 kg, (0.5 cały) <b>Rzodkiewka</b> 0.01 kg, (1 sztuka) <b>Kapusta biała</b> 0.05 kg, (1 liść) <b>Marchew</b> 0.04 kg, (0.5 sztuk) <b>Cebula</b> 0.05 kg, (0.5 sztuk) <b>Jogurt naturalny</b> 0.02 kg, (1 łyżka) <b>Musztarda</b> 0.02 kg, (1 łyżka) <b>Sól</b> 0 kg, (0.5 łyżeczek) <b>Czarny pieprz</b> 0 kg, (1 łyżeczka)	<b>DIETETYCZNY HOT-DOG :</b> Przygotowujemy surówkę: kapustę szatkujemy, solimy i odstawiamy na 20 minut. Cebulę kroimy w drobną kosteczkę, marchew obieramy i trzemy na tarce na grubych oczkach. Do jogurtu dodajemy musztardę i przyprawę - mieszamy z warzywami. Możemy również przygotować sos pomidorowy (2 łyżki koncentratu pomidorowego, łyżeczka oliwy z oliwek + sól, pieprz i zioła do smaku) - mieszamy ze sobą wszystkie składniki. Teraz pozostaje nam już danie główne a więc ZDROWY i smaczny hot - dog :) Do bułki wkładamy zagraną parówkę (najlepiej taką o zawartości minimum 90 % mięsa :) i stroimy jak największą ilością świeżych warzyw i surówki :)

# LISTA ZAKUPÓW NA CAŁĄ DIETĘ

Kategoria	Produkty
PRODUKTY MĄCZNE	Bułka pełnoziarnista podłużna 0.08 kg (1 sztuka)
	Bułka razowa 0.03 kg (1 sztuka)
	Bułka żytnia 0.17 kg (4 bułka duża)
	Chleb pełnoziarnisty 0.1 kg (2 kromki)
	Chleb pełnoziarnisty tostowy 0.05 kg (2 kromki)
	Chleb żytni 0.32 kg (8 kromek)
	Makaron cannelloni 0.1 kg (1 porcja)
	Makaron ryżowy 0.08 kg (2 porcje)
	Mąka gryczana 0.1 kg
	Mąka żytnia 0.3 kg (2.5 szklanki)
	Mąka żytnia jasna 0.05 kg
	Płatki owsiane 0.1 kg (10 łyżek)
	Ryż biały 0.05 kg (0.5 szklanek)
	NABIAŁ
Jajko na twardo 0.05 kg (1 sztuka)	
Jogurt naturalny 0.34 kg (17 łyżek)	
Kefir 0.12 kg (0.5 szklanek)	
Kwaśna śmietana 0.02 kg (1 łyżka)	
Masło 0.04 kg (4 łyżki)	
Masło klarowane 0.01 kg (1 łyżeczka)	
Ser brie 0.04 kg (2 plastry)	
Ser gouda 0.1 kg (4 plastry)	
Ser mozzarella 0.18 kg (1.5 kula)	
Twaróg półtłusty 0.1 kg (0.5 kostka)	
Żółtko jaja kurzego 0.09 kg (3 sztuki)	
WARZYWA I OWOCE	Ananas w puszcze 0.03 kg (2 plastry)
	Awokado 0.07 kg (0.5 sztuk)
	Banan 0.36 kg (3 sztuki)
	Bazylia 0 (3 liść)
	Cebula 0.38 kg (3.5 sztuki)
	Cebula czerwona 0.1 kg (1 sztuka)
	Chrzan tarty ze słoika 0.01 kg
	Czosnek, surowy 0.07 kg (13 ząbek)
	Groszek zielony 0.03 kg (2 łyżki)
	Jabłko 0.58 kg (2.5 duże)
	Kapusta biała 0.05 kg (1 liść)
	Kapusta czerwona 0.05 kg (3.5 łyżki)
	Kapusta pekińska 0.35 kg (6 garści)
	Kiełki rzodkiewki 0.01 kg (1 łyżka)
	Koper 0 kg (1 łyżeczka)
	Mango 0.09 kg (2 plastry)
	Marchew 0.04 kg (0.5 sztuk)
	Mix sałat 0.06 kg (2 porcje)
	Natka pietruszki 0.05 kg (1 garść, 4 łyżeczki)
	Ogórek 0.09 kg (0.5 sztuk)
	Ogórek kiszony 0.06 kg (1 sztuka)
	Papryka czerwona słodka 0.2 kg (1 sztuka)
	Pomarańcza 0.48 kg (2 sztuki)
	Pomidor czerwony 0.76 kg (4.5 cały)
	Pomidor w puszcze 0.48 kg (1 szklanka, 1 puszka)
	Rukola 0.04 kg (2 garście)
	Rzodkiewka 0.01 kg (1 sztuka)
	Sałata lodowa 0.12 kg (3 liść)
Suszona papryka hot chili 0 kg	
Suszona żurawina 0.02 kg (2 łyżki)	
Suszony pomidor 0.01 kg (1 garść)	
Szczypiorek 0.01 kg (2 łyżki)	
Ziemniak 0.23 kg (3 sztuki)	
sok z limonki 0.01 kg (1 łyżka)	

---

**MIĘSO I RYBY**

**Boczek wędzony** 0.05 kg (4 plastry)  
**Makrela** 0.1 kg (0.5 sztuk)  
**Mielony indyk** 0.31 kg (0.5 porcji, 1 szklanka)  
**Parówki śniadaniowe z indyka** 0.04 kg (1 sztuka)  
**Pierś z indyka** 0.55 kg (1.5 sztuk)  
**Pierś z kurczaka** 0.75 kg (4 sztuki)  
**Schab wieprzowy bez kości** 0.18 kg (1 kotlet)  
**Schab wołowy** 0.2 kg (0.5 kawałek)  
**Szynka wiejska** 0.03 kg (2 plastry)  
**Łosoś wędzony** 0.08 kg (3 filet)

---

**INNE**

**Bułka tarta** 0.02 kg (3 łyżki)  
**Cukier** 0.01 kg (1 łyżeczka)  
**Cynamon mielony** 0 kg (1 łyżeczka)  
**Czarny pieprz** 0.02 kg (9 łyżeczek)  
**Czekolada mleczna z orzechami laskowymi** 0.03 kg (2 rządek)  
**Drożdże piekarskie, prasowane** 0.02 kg  
**Dżemy i konfitury, dowolny smak** 0.06 kg (4 łyżeczki)  
**Kawa instant** 0 kg (1 łyżeczka)  
**Kecup** 0.02 kg (2 łyżeczki)  
**Kukurydza w puszcze** 0.13 kg (7 łyżek)  
**Majonez** 0.05 kg (5 łyżeczek)  
**Majonez light** 0.04 kg (1 łyżka, 2 łyżeczki)  
**Mleko kokosowe** 0.24 kg  
**Mleko owsiane** 0.15 kg  
**Mus jabłkowy** 0.02 kg  
**Musztarda** 0.06 kg (3 łyżki)  
**Olej kokosowy** 0.05 kg (3 łyżki)  
**Olej rzepakowy** 0.01 kg (1 łyżka)  
**Oliwa z oliwek** 0.03 kg (3 łyżki)  
**Oliwki zielone** 0.05 kg  
**Orzechy nerkowca** 0.02 kg (2 łyżki)  
**Papryka słodka przyprawa** 0 kg  
**Papryka w proszku** 0.01 kg (3 łyżeczki)  
**Pieczarki** 0.02 kg (1 sztuka)  
**Smalec** 0.01 kg (1 łyżka)  
**Sos barbecue** 0.05 kg  
**Sos chutney** 0.02 kg  
**Suszona bazylia** 0 kg (2 łyżeczki)  
**Suszone oregano** 0 kg (1 łyżeczka)  
**Suszony majeranek** 0 kg (1 łyżeczka)  
**Sól** 0.01 kg (2 łyżeczki)  
**Sól himalajska** 0.02 kg (3.5 łyżeczki)  
**Tortilla gotowa** 0.1 kg (1.5 sztuk)  
**Xylitol(cukier brzozywy)** 0.01 kg (2 łyżeczki)

---