



# DIETA

## 1300 1500 2000 KCAL

PDF, do pobrania

[barbaradabrowska.pl](http://barbaradabrowska.pl)

## Jadłospis 5 dniowy – 1300, 1500, 2000 kcal

### Podstawowe założenia jadłospisu

#### 1. Kaloryczność:

Cztery poziomy energetyczności (kaloryczności):

- **1300 kcal/dobę:** BIAŁKO: 15% energii; TŁUSZCZE: 25% energii; WĘGLOWODANY: 60% energii
- **1500 kcal/dobę:** BIAŁKO: 15% energii; TŁUSZCZE: 25% energii; WĘGLOWODANY: 60% energii
- **2000 kcal/dobę:** BIAŁKO: 15% energii; TŁUSZCZE: 25% energii; WĘGLOWODANY: 60% energii

#### 2. Posiłki:

- 5 posiłków dziennie: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczerek, kolacja.
- Przepisy oznaczone kursywą i gwiazdką znajdują się pod tabelą z jadłospisem.

#### 3. Rozkład energii z uwzględnieniem posiłków

##### 1300 kcal/dobę

- I śniadanie 25% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 325 kcal +/-10%
- II śniadanie 10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 130 kcal +/-10%
- obiad 35% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 455 kcal +/-10%
- podwieczerek 10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 130 kcal +/-10%
- kolacja 20% całodziennego zapotrzebowania energetycznego - 260 kcal +/-10%

##### 1500 kcal/dobę

- I śniadanie 25% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 375 kcal +/-10%
- II śniadanie 10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 150 kcal +/-10%

- obiad 35% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 525 kcal +/-10%
- podwieczorek 10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 150 kcal +/-10%
- kolacja 20% całodziennego zapotrzebowania energetycznego - 300 kcal +/-10%

#### 2000 kcal/dobę

- I śniadanie 25% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 500 kcal +/-10%
- II śniadanie 10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 200 kcal +/-10%
- obiad 35% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 700 kcal +/-10%
- podwieczorek 10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego – 200 kcal +/-10%
- kolacja 20% całodziennego zapotrzebowania energetycznego - 400 kcal +/-10%

#### 4. Legenda do tabeli

E: energetyczność (kcal), B: zawartość białka w g, T: zawartość tłuszczu w g, W: zawartość węglowodanów w g

## JADŁOSPIS

| POSIŁEK        | DANIE                                                                                                                                                 | GRAMATURY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PRZEPIS                                                                                                                                                                                | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dzień 1</b> |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie      | <b>Zimowa kasza jaglana</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Kasza jaglana sucha (70 g)<br>Miód 1/2 łyżeczki (5 g)<br>Orzechy włoskie 1 łyżeczka (5 g)<br>Mandarynka 1 sztuka (65 g)<br>Cynamon (szczypta)<br>Jogurt naturalny 1 łyżka (15 g)<br><b>1500 kcal</b><br>Kasza jaglana sucha (80 g)<br>Miód 1/2 łyżeczki (5 g)<br>Orzechy włoskie 1 łyżeczka (5 g)<br>Mandarynka 1 sztuka (65 g)<br>Cynamon (szczypta)<br>Jogurt naturalny 2 łyżki (30 g)<br><b>2000 kcal</b><br>Kasza jaglana sucha (90g)<br>Miód 1 łyżeczka (10 g)<br>Orzechy włoskie 2 łyżeczki (10 g)<br>Mandarynka 2 sztuki (130 g)<br>Cynamon (szczypta)<br>Jogurt naturalny 3 łyżki (45g) | Kaszę ugotować na sypko, połączyć z miodem i jogurtem naturalnym. Kaszę przyprawić szczyptą cynamonu. Na wierzch ułożyć cząstki mandarynki, posypać rozdrobnionymi orzechami włoskimi. | <b>1300 kcal</b><br>E: 327 kcal, B: 9, T:5,5, W: 63<br><b>1500 kcal</b><br>E: 371 kcal, B: 11, T:6, W: 71<br><b>2000 kcal</b><br>E: 490 kcal, B: 14, T:10, W: 91 |
| II śniadanie   | <b>Warzywne paluszki</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub                                        | <b>1300 kcal</b><br>Marchew surowa 1 mała sztuka (45 g)<br>Ogórek zielony 1/3 średniej sztuki (90g)<br>Seler Naciowy 1 łydyga (45 g)<br><i>Sos ziołowy z jogurtu greckiego* (4 łyżki)</i><br><b>1500 kcal</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Marchew i ogórka obrać. Wszystkie warzywa pokroić w słupki. Podawać z gotowym <i>sosem ziołowym z jogurtu greckiego*</i> , jako przekąski do maczania.                                 | <b>1300 kcal</b><br>E: 124 kcal, B: 5, T: 7,5, W: 12<br><b>1500 kcal</b><br>E: 151 kcal, B: 5,5, T: 9,                                                           |

|       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>Herbata owocowa bez cukru</b>                                                                                                                                 | Marchew surowa 1 średnia sztuka (60 g)<br>Ogórek zielony 1/3 średniej sztuki (90g)<br>Seler Naciowy 1 łodyga (45 g)<br><i>Sos ziołowy z jogurtu greckiego* (5 łyżek)</i><br><b>2000 kcal</b><br>Marchew surowa 1 duża sztuka (100 g)<br>Ogórek zielony 1/3 średniej sztuki (90g)<br>Seler Naciowy 2 łodygi (90 g)<br><i>Sos ziołowy z jogurtu greckiego* (6 łyżek)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W: 14,5<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 191 kcal, B: 7, T: 11,<br>W: 21                                                                                                                       |
| Obiad | <b>Makron z kurczakiem i warzywami</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Makaron pszenny pełnoziarnisty suchy (70 g)<br>Cukinia zielona (150 g)<br>Pomidorki koktajlowe 4 sztuki (80 g)<br>Pomidory suszone 2 sztuki (14 g)<br>Pierś z kurczaka (80 g)<br>Cebula 1/3 średniej (20 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Słodka papryka<br>Zioła prowansalskie<br><b>1500 kcal</b><br>Makaron pszenny pełnoziarnisty suchy (70 g)<br>Cukinia zielona (150 g)<br>Pomidorki koktajlowe 4 sztuki (80 g)<br>Pomidory suszone 2 sztuki (14 g)<br>Pierś z kurczaka (100 g)<br>Cebula 1/3 średniej (20 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Słodka papryka<br>Zioła prowansalskie | Makaron ugotować al. dente w lekko osolonej wodzie. Cebulę posiekać. Pomidorki suszone pokroić w paseczki. Pomidorki koktajlowe na połówki, zaś cukinię w plastry. Na rozgrzanej oliwie z oliwek wrzucić cebulę, zeszklić. Dodać cukinię, suszone pomidory i pomidorki koktajlowe. Warzywa przyprawić solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami prowansalskimi. Na patelni połączyć warzywa z makaronem. Całość podsmażyć do miękkości cukinii (ale nie może się rozpadać). | <b>1300 kcal</b><br>E: 459 kcal, B: 32, T: 12,<br>W: 59<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 513 kcal, B: 37,5, T: 12,<br>W: 65<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 699 kcal, B: 52, T: 20,5,<br>W: 79,5 |

|              |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                     | <b>2000 kcal</b><br>Makaron pszenny pełnoziarnisty suchy (100 g)<br>Cukinia zielona (150 g)<br>Pomidorki koktajlowe 4 sztuki (80 g)<br>Pomidory suszone 3 sztuki (21 g)<br>Pierś z kurczaka (150 g)<br>Cebula 1/3 średniej (20 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Słodka papryka<br>Zioła prowansalskie |                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |
| Podwieczorek | <b>Świeże owoce</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b>                       | <b>1300 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 200g<br><b>1500 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 250g<br><b>2000 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 300g                                                                                             |                                                                          | <b>1300 kcal</b><br>E: ok 130 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W: ok 34<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: ok 150 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W: ok 40<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 200 kcal, B: ok 4, T: ok 1, W: ok 50 |
| Kolacja      | <b>Zupa krem z soczewicy i marchewki*</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Porcja 400 ml<br><b>1500 kcal</b><br>Porcja 450 ml<br><b>2000 kcal</b><br>Porcja 450 ml<br>Chleb żytni razowy 1 kromka (35 g)                                                                                                                                                                            | Zupę przygotować według przepisu. Podawać na ciepło z pieczywem lub bez. | <b>1300 kcal</b><br>E: 240 kcal, B: 13, T: 5, W: 37<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 300 kcal, B: 17, T: 6, W: 46<br><br><b>2000 kcal</b>                                                                  |

|                |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     | E: 395 kcal, B: 19, T: 7,<br>W: 64                                                                                                                                                                      |
| <b>Dzień 2</b> |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie      | <b>Kanapki z pastą z wędzonego pstrąga/makreli</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Bułka grahamka 1 mała sztuka (70g)<br><i>Pasta z wędzonego pstrąga/makreli* 1 łyżka (25g)</i><br>Plasterki ogórka kiszzonego i rzodkiewki<br><b>1500 kcal</b><br>Bułka grahamka 1 średnia sztuka (80g)<br><i>Pasta z wędzonego pstrąga/makreli* 1 czubata łyżka (30g)</i><br>Plasterki ogórka kiszzonego i rzodkiewki<br><b>2000 kcal</b><br>Bułka grahamka 1 duża sztuka (80g)<br><i>Pasta z wędzonego pstrąga/makreli* 1 łyżki (50g)</i><br>Plasterki ogórka kiszzonego i rzodkiewki | Bułkę przekroić na pół, posmarować masłem i <i>pastą z wędzonego pstrąga/makreli*</i> . Na kanapkę ułożyć plasterki ogórka kiszzonego i rzodkiewki. | <b>1300 kcal</b><br>E: 320 kcal, B: 7,5, T: 16, W: 41<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 374 kcal, B: 9, T: 19, W: 46,5<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 513 kcal, B: 10, T: 31,5, W: 53                        |
| II śniadanie   | <b>Świeże owoce</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b>                                | <b>1300 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 200g<br><b>1500 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 250g<br><b>2000 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 300g                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     | <b>1300 kcal</b><br>E: ok 130 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W: ok 34<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: ok 150 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W: ok 40<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 200 kcal, B: ok 4, T: ok 1, W: ok 50 |
| Obiad          | <b>Półdzwiczki w sosie grzybowym</b><br><b>Kasza gryczana</b>                                                                                                                | <b>1300 kcal</b><br>Półdzwiczki wieprzowe 4 plastry 1 cm (80g)<br>Mrożone grzyby (dowolny gatunek) (30 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kaszę gryczaną ugotować na sypko. Cebulę i czosnek posiekać. Marchew obrać i zetrzeć na tarce.                                                      | <b>1300 kcal</b><br>E: 461 kcal, B: 26, T: 22, W: 41                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Surówka z kapusty kiszonej</b><br/>.....<br/><b>Woda mineralna</b><br/>.....<br/><b>Herbata zielona bez cukru</b><br/>lub<br/><b>Herbata owocowa bez cukru</b></p> | <p>Śmietana 10% lub 12% (2 łyżki)<br/>Czosnek (1/2 ząbka)<br/>Cebula 1/3 średniej (20 g)<br/>Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)<br/>Sól<br/>Pieprz<br/>Suszony tymianek<br/>Natka pietruszki<br/>Kasza gryczana sucha (50 g)<br/>Kiszona kapusta (30 g)<br/>Marchew surowa (20 g)<br/><b>1500 kcal</b><br/>Polędwiczki wieprzowe 5 plastrów 1 cm (100 g)<br/>Mrożone grzyby (dowolny gatunek) (30 g)<br/>Śmietana 10% lub 12% (2 łyżki)<br/>Czosnek (1/2 ząbka)<br/>Cebula 1/3 średniej (20 g)<br/>Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)<br/>Sól<br/>Pieprz<br/>Suszony tymianek<br/>Natka pietruszki<br/>Kasza gryczana sucha (60 g)<br/>Kiszona kapusta (30 g)<br/>Marchew surowa (20 g)<br/><b>2000 kcal</b><br/>Polędwiczki wieprzowe 6 plastrów 1 cm (120 g)<br/>Mrożone grzyby (dowolny gatunek) (40 g)<br/>Śmietana 10% lub 12% (3 łyżki)<br/>Czosnek (1/2 ząbka)<br/>Cebula 1/3 średniej (20 g)<br/>Oliwa z oliwek 1,5 łyżki (15 g)<br/>Sól</p> | <p>Polędwiczkę oczyścić i pokroić w plastry o grubości 1cm. Na rozgrzanej, suchej patelni przesmażamy krótko mięso, po około 2 min z każdej strony. Na oddzielnej patelni na oliwie z oliwek podsmażamy posiekaną cebulę i czosnek. Dodajemy grzyby i dusimy całość aż grzyby się rozmrożą, dodajemy śmietanę i przyprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem. Dokładamy podsmażone wcześniej polędwiczki i podsmażamy jeszcze chwilę. Podajemy z kaszą, posypane natką pietruszki z surówką z wymieszanej kapusty kiszonej i marchewki startej na tarce.</p> | <p><b>1500 kcal</b><br/>E: 517 kcal, B: 32, T: 23,<br/>W: 48</p> <p><b>2000 kcal</b><br/>E: 684 kcal, B: 40, T: 31,<br/>W: 63</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                           | Pieprz<br>Suszony tymianek<br>Natka pietruszki<br>Kasza gryczana sucha (80 g)<br>Kiszona kapusta (30 g)<br>Marchew surowa (20 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
| Podwieczorek | <b>Serek wiejski z pomidorkami koktajlowymi</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Serek wiejski (120 g)<br>Pomidorki koktajlowe (4 sztuki)<br>Posiekany szczypiorek<br>Sól<br>Pieprz<br>Suszona bazylia<br><b>1500 kcal</b><br>Serek wiejski (150 g)<br>Pomidorki koktajlowe (4 sztuki)<br>Posiekany szczypiorek<br>Sól<br>Pieprz<br>Suszona bazylia<br><b>2000 kcal</b><br>Serek wiejski (200 g)<br>Pomidorki koktajlowe (4 sztuki)<br>Posiekany szczypiorek<br>Sól<br>Pieprz<br>Suszona bazylia | Pomidorki koktajlowe pokroić na połówki. Serek wymieszać z pomidorkami, szczypiorkiem, solą, pieprzem i suszoną bazylią.                                                                                                          | <b>1300 kcal</b><br>E: 131 kcal, B: 14, T: 6, W: 6<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 161 kcal, B: 17, T: 8, W: 7<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 209 kcal, B: 23, T: 10, W: 8 |
| Kolacja      | <b>Bukiet jarzyn z orzechami i fetą</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b>         | <b>1300 kcal</b><br>Bukiet jarzyn mrożony (200 g)<br>Ser feta (50 g)<br>Orzechy włoskie 1 łyżeczka (5 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)<br>Pieprz<br>Oregano<br><b>1500 kcal</b>                                                                                                                                                                                                                                                | Bukiet jarzyn ugotować w lekko osolonej wodzie. Orzechy posiekać drobno. Ser feta pokroić w niewielką kostkę. Bukiet jarzyn połączyć z fetą i orzechami. Całość skropić oszczędnie oliwą z oliwek, przyprawić pieprzem i oregano. | <b>1300 kcal</b><br>E: 265 kcal, B: 12, T: 19, W: 11<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 307 kcal, B: 14,5, T: 22, W: 13,5                                                    |

|                |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                           | Bukiet jarzyn mrożony (250 g)<br>Ser feta (60 g)<br>Orzechy włoskie 1 łyżeczka (5 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)<br>Pieprz<br>Oregano<br><b>2000 kcal</b><br>Bukiet jarzyn mrożony (300 g)<br>Ser feta (60 g)<br>Orzechy włoskie 2 łyżeczki (10 g)<br>Oliwa z oliwek 2 łyżeczki (10 g)<br>Pieprz<br>Oregano                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          | <b>2000 kcal</b><br>E: 396 kcal, B: 16, T: 30,<br>W: 17                                                                                                                                 |
| <b>Dzień 3</b> |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie      | <b>Omlet z papryką i rukolą</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Jajka 2 sztuki L (120g)<br>Papryka czerwona ¼ sztuki (50 g)<br>Rukola mała garść (10g)<br>Masło klarowane do smażenia (5 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Chleb żytni razowy (bez masła!) 1 kromka (35 g)<br><b>1500 kcal</b><br>Jajka 2 sztuki L (120g)<br>Papryka czerwona ¼ sztuki (50 g)<br>Rukola mała garść (10g)<br>Masło klarowane do smażenia (5 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Chleb żytni razowy (bez masła!) 2 kromki (70 g)<br><b>2000 kcal</b><br>Jajka 3 sztuki L (180g) | Paprykę pokroić w dość krótkie słupki. Jajka rozbić w miseczkę, dodać paprykę, sól oraz pieprz. Omlet usmażyć na rozgrzanym maśle klarowanym. Podawać posypany rukolą z kromkami chleba. | <b>1300 kcal</b><br>E: 325 kcal, B: 15, T: 22,<br>W: 22<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 375 kcal, B: 15, T: 22,<br>W: 38<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 493 kcal, B: 20, T: 26,5,<br>W: 53 |

|              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                    | Papryka czerwona ¼ sztuki (50 g)<br>Rukola duża garść (50g)<br>Masło klarowane do smażenia (7 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Chleb żytni razowy (bez masła!) 3 kromki (105 g)                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
| II śniadanie | <b>Świeże owoce</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b>      | <b>1300 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 200g<br><b>1500 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 250g<br><b>2000 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 300g                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1300 kcal</b><br>E: ok 130 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W: ok 34<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: ok 150 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W: ok 40<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 200 kcal, B: ok 4, T: ok 1, W: ok 50 |
| Obiad        | <b>Risotto z pęczaku</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Kasza pęczak sucha (90 g)<br>Pieczarki 2 sztuki (40 g)<br>Czerwona papryka (30 g)<br>Zielona papryka (30 g)<br>Marchew (20 g)<br>Bulion warzywny (150 ml)<br>Czerwona cebula 1/3 średniej (20 g)<br>Natka pietruszki do posypania<br>Sól<br>Pieprz<br>Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)<br><b>1500 kcal</b><br>Kasza pęczak sucha (100 g)<br>Pieczarki 2 sztuki (40 g)<br>Czerwona papryka (30 g) | Paprykę pokroić w kostkę.<br>Pieczarki w ćwiartki. Marchew obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę posiekać. Na rozgrzanej oliwie przesmażyć cebulę, dodać warzywa, przyprawić solą, pieprzem. Smażyć 3-4 minuty. Dodać suchą kaszę. Stopniowo wlewać bulion aż do kasza chłonie go całkowicie i zmięknie. Podawać posypane posiekaną natką pietruszki. | <b>1300 kcal</b><br>E: 465 kcal, B: 11, T: 18, W: 75<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 519 kcal, B: 11, T: 21, W: 82<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 694 kcal, B: 15, T: 29, W: 107,5                         |

|              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                | Zielona papryka (30 g)<br>Marchew (20 g)<br>Bulion warzywny (170 ml)<br>Czerwona cebula 1/3 średniej (20 g)<br>Natka pietruszki do posypania<br>Sól<br>Pieprz<br>Oliwa z oliwek 1,5 łyżki (15 g)<br><b>2000 kcal</b><br>Kasza pęczak sucha (130 g)<br>Pieczarki 3 sztuki (60 g)<br>Czerwona papryka (40 g)<br>Zielona papryka (40 g)<br>Marchew (30 g)<br>Bulion warzywny (200 ml)<br>Czerwona cebula 1/3 średniej (20 g)<br>Natka pietruszki do posypania<br>Sól<br>Pieprz<br>Oliwa z oliwek 2 łyżki (20 g) |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
| Podwieczorek | <b>Kanapka z wędliną i warzywami</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Chleb żytni razowy 1 kromka (35 g)<br>Wędlina drobiowa (np. polędwica z kurczaka dobrej jakości) 1 plaster (12 g)<br>Masło prawdziwe (3 g)<br>Ogórek zielony plasterki na kanapkę<br>Liście sałaty<br>Pomidor plasterki na kanapkę<br>Dowolne kiełki<br><b>1500 kcal</b><br>Chleb żytni razowy 1,5 kromki (50 g)<br>Wędlina drobiowa (np. polędwica z kurczaka dobrej jakości) 1,5 plastra (18 g)<br>Masło prawdziwe (3 g)<br>Ogórek zielony plasterki na kanapkę                        | Chleb posmarować masłem prawdziwym. Na chlebie ułożyć liście sałaty, plasterki wędliny i pomidora. Posypać kiełkami. | <b>1300 kcal</b><br>E: 124 kcal, B: 5, T: 4, W: 19<br><b>1500 kcal</b><br>E: 166 kcal, B: 7, T: 5, W: 27<br><b>2000 kcal</b><br>E: 208 kcal, B: 8, T: 5,5, W: 37 |

|         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                                      | Liście sałaty<br>Pomidor plasterki na kanapkę<br>Dowolne kiełki<br><b>2000 kcal</b><br>Chleb żytni razowy 2 kromki (70 g)<br>Wędlina drobiowa (np. polędwica z kurczaka dobrej jakości) 2 plastry (24 g)<br>Masło prawdziwe (5 g)<br>Ogórek zielony plasterki na kanapkę<br>Liście sałaty<br>Pomidor plasterki na kanapkę<br>Dowolne kiełki                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
| Kolacja | <b>Sałatka z kurczakiem i pomarańczami</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br><i>Pierś z kurczaka grillowana z ziołami* (70 g)</i><br>Mieszanka sałat garść<br>Pomarańcza ¼ sztuki (60g)<br>Orzechy włoskie pół łyżeczki (3 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)<br>Sok z pomarańczy 1 łyżka (10 ml)<br>Sól<br>Pieprz<br>Ryż brązowy suchy (20 g)<br><b>1500 kcal</b><br><i>Pierś z kurczaka grillowana z ziołami* (70 g)</i><br>Mieszanka sałat garść<br>Pomarańcza ¼ sztuki (60g)<br>Orzechy włoskie pół łyżeczki (3 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)<br>Sok z pomarańczy 1 łyżka (10 ml)<br>Sól<br>Pieprz<br>Ryż brązowy suchy (30 g)<br><b>2000 kcal</b> | Grillowaną pierś z kurczaka pokroić w paseczki. Pomarańczę obrać i wyfiletować (podzielić na części, bez błonek). Orzechy włoskie posiekać. Ryż ugotować na sypko. Wymieszać ryż z kurczakiem. Na liściach sałaty ułożyć kurczaka z ryżem, dodać części pomarańczy, posypać orzechami. Skropić sosem przygotowanym z oliwy z oliwek, soku z pomarańczy, soli i pieprzu. | <b>1300 kcal</b><br>E: 267 kcal, B: 26, T: 8, W: 24<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 301 kcal, B: 26,5, T: 8, W: 31<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 400 kcal, B: 35, T: 9, W: 46 |

|                |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                                             | Pierś z kurczaka grillowana z ziołami* (90 g)<br>Mieszanka sałat garść<br>Pomarańcza ¼ sztuki (60g)<br>Orzechy włoskie pół łyżeczki (3 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżeczka (5 g)<br>Sok z pomarańczy 1 łyżka (10 ml)<br>Sól<br>Pieprz<br>Ryż brązowy suchy (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
| <b>Dzień 4</b> |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
| Śniadanie      | <b>Koktajl truskawkowy z płatkami migdałowymi</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Kefir naturalny (300 ml)<br>Mrożone truskawki (150 g)<br>Płatki migdałowe 1 łyżka (10 g)<br>Miód ½ łyżeczki (5 g)<br>Chleb chrupki razowy 2 kromki (15 g)<br><b>1500 kcal</b><br>Kefir naturalny (350 ml)<br>Mrożone truskawki (200 g)<br>Płatki migdałowe 1 łyżka (15 g)<br>Miód ½ łyżeczki (5 g)<br>Chleb chrupki razowy 2 kromki (15 g)<br><b>2000 kcal</b><br>Kefir naturalny (400 ml)<br>Mrożone truskawki (200 g)<br>Płatki migdałowe 1 łyżka (20 g)<br>Miód ½ łyżeczki (5 g)<br>Chleb chrupki razowy 4 kromki (28 g) | Truskawki rozmrozić. Truskawki zblendować z kefirem i miodem na gładki koktajl, posypać płatkami migdałowymi. Podawać z chlebem chrupkim. | <b>1300 kcal</b><br>E: 319 kcal, B: 16, T: 11, W: 39<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 388 kcal, B: 19, T: 15, W: 46<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 493 kcal, B: 23, T: 19, W: 57 |
| II śniadanie   | <b>Pistacje</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b>                                                                              | <b>1300 kcal</b><br>Pistacje w łupinach (20g)<br><b>1500 kcal</b><br>Pistacje w łupinach (25g)<br><b>2000 kcal</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                           | <b>1300 kcal</b><br>E: ok 130 kcal, B: ok 3, T: ok 12, W: ok 4<br><br><b>1500 kcal</b>                                                                                       |

|       |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b>                                                                                                                     | Pistacje w łupinach (35g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: ok 160 kcal, B: ok 4, T: ok 15, W: ok 4,5<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: ok 200 kcal, B: ok 5, T: ok 18, W: ok 5,5                                                               |
| Obiad | <b>Dorsz z zimowymi warzywami</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Filet z dorsza świeży lub mrożony (150 g)<br>Marchew (60 g)<br>Por (25 g)<br>Fasola szparagowa mrożona zielona (100 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Koperek do smaku<br>Kasza gryczana sucha (60 g)<br><b>1500 kcal</b><br>Filet z dorsza świeży lub mrożony (200 g)<br>Marchew (60 g)<br>Por (25 g)<br>Fasola szparagowa mrożona zielona (100 g)<br>Oliwa z oliwek 1 łyżka (10 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Koperek do smaku<br>Kasza gryczana sucha (70 g)<br><b>2000 kcal</b><br>Filet z dorsza świeży lub mrożony (250 g)<br>Marchew (60 g)<br>Por (25 g)<br>Fasola szparagowa mrożona zielona (150 g)<br>Oliwa z oliwek 2 łyżki (20 g)<br>Sól<br>Pieprz<br>Koperek do smaku | Filet z dorsza przyprawiać solą i pieprzem. Marchew obierać i pokroić w słupki. Fasolę pokroić na kilkucentymetrowe kawałki. Pora oczyścić i pokroić w półplasterki. Warzywa przesmażyć na patelni, na rozgrzanej oliwie. Dodać kilka łyżek wody i dusić do miękkości. Rybę ułożyć w żaroodpornym naczyniu, obłożyć warzywami i piec 15-20 min w temp 180 stopni. Dorsza podawać z ugotowaną na sypko kaszą gryczaną. | <b>1300 kcal</b><br>E: 450 kcal, B: 37,5, T: 13, W: 53<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 489 kcal, B: 47,5, T: 14, W: 60<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 691 kcal, B: 59, T: 23,5, W: 71 |

|              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podwieczorek | <b>Świeże owoce</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b>                                       | <b>Kasza gryczana sucha (80 g)</b><br><b>1300 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców –<br>porcja około 200g<br><b>1500 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców –<br>porcja około 250g<br><b>2000 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców –<br>porcja około 300g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1300 kcal</b><br>E: ok 130 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W:<br>ok 34<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: ok 150 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W:<br>ok 40<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 200 kcal, B: ok 4, T: ok 1,<br>W: ok 50 |
| Kolacja      | <b>Papryka faszerowana</b><br><b>twarożkiem i ziołami</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Czerwona/zielona papryka ½ sztuki (120 g)<br>Ser twarogowy półtłusty (100 g)<br>Szczypiorek do smaku<br>Natka pietruszki do smaku<br>Sól<br>Pieprz<br>Chleb żytni razowy 1 kromka (35 g)<br>Masło prawdziwe (3 g)<br><b>1500 kcal</b><br>Czerwona/zielona papryka ½ sztuki (120 g)<br>Ser twarogowy półtłusty (100 g)<br>Szczypiorek do smaku<br>Natka pietruszki do smaku<br>Sól<br>Pieprz<br>Chleb żytni razowy 1,5 kromki (50 g)<br>Masło prawdziwe (3 g)<br><b>2000 kcal</b><br>Czerwona/zielona papryka ½ sztuki (120 g)<br>Ser twarogowy półtłusty (120 g)<br>Szczypiorek do smaku<br>Natka pietruszki do smaku | Paprykę oczyścić z gniazd<br>nasiennych. Ser rozgnieść,<br>przyprawić solą i pieprzem,<br>połączyć z posiekaną natką<br>pietruszki oraz szczypiorkiem.<br>Serem napełnić połówki papryk.<br>Podawać z chlebem<br>posmarowanym cienko masłem<br>prawdziwym. | <b>1300 kcal</b><br>E: 262 kcal, B: 22, T: 8,<br>W: 29<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 294 kcal, B: 23, T: 9,<br>W: 37<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 403 kcal, B: 34, T: 11,<br>W: 49                              |

|                |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                                                         | Sól<br>Pieprz<br>Chleb żytni razowy 2 kromki (70 g)<br>Masło prawdziwe (5 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dzień 5</b> |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie      | <b>Naleśniki z kiwi</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b>       | <b>1300 kcal</b><br><i>Naleśnik z mąki graham* 1 sztuka, średnica około 28 cm (130 g)</i><br>Kiwi 1 sztuka (75 g)<br>Serek homogenizowany naturalny 4 łyżki (60g)<br>Miód ½ łyżeczki (5 g)<br><b>1500 kcal</b><br><i>Naleśnik z mąki graham* 1 sztuka, średnica około 28 cm (130 g)</i><br>Kiwi 1,5 sztuki (113 g)<br>Serek homogenizowany naturalny 5 łyżek (75 g)<br>Miód ½ łyżeczki (5 g)<br><b>2000 kcal</b><br><i>Naleśnik z mąki graham* 1,5 sztuki, średnica około 28 cm (195 g)</i><br>Kiwi 2 sztuki (150 g)<br>Serek homogenizowany naturalny 6 łyżek (90 g)<br>Miód ½ łyżeczki (5 g) | Z mąki, mleka, jajek, odrobiny oleju i szczypty soli przygotować ciasto naleśnikowe. Serek homogenizowany naturalny wymieszać z miodem. Kiwi obrać o pokroić w półplasterki. Naleśniki posmarować serkiem, na wierz ułożyć kiwi. | <b>1300 kcal</b><br>E: 323 kcal, B: 13, T: 12, W: 45<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 363 kcal, B: 14, T: 13, W: 53<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 497 kcal, B: 19,5, T: 18, W: 71,5 |
| II śniadanie   | <b>Kanapka z żółtym serem</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Chleb żytni razowy 1 kromka (35 g)<br>Żółty ser 1 plaster (10 g)<br>Rzodkiewka plasterki na kanapkę<br>Liście sałaty<br>Ogórek zielony plasterki na kanapkę<br><b>1500 kcal</b><br>Chleb żytni razowy 1,5 kromki (50 g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Na chlebie ułożyć liście sałaty, plasterki sera żółtego oraz plasterki warzyw: ogórka zielonego i rzodkiewki.                                                                                                                    | <b>1300 kcal</b><br>E: 6 kcal, B: 5, T: 18, W:<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 164 kcal, B: 7, T: 5, W: 26                                                                         |

|       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                      | Żółty ser 1,5 plastra (15 g)<br>Rzodkiewka plasterki na kanapkę<br>Liście sałaty<br>Ogórek zielony plasterki na kanapkę<br><b>2000 kcal</b><br>Chleb żytni razowy 2 kromki (70 g)<br>Żółty ser 2 plastry (20 g)<br>Rzodkiewka plasterki na kanapkę<br>Liście sałaty<br>Ogórek zielony plasterki na kanapkę                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2000 kcal</b><br>E: 214 kcal, B: 10, T: 7,<br>W: 33                                                                                                                                  |
| Obiad | <b>Makaron ze szpinakiem i pieczarkami</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br>Makaron pszenny pełnoziarnisty suchy (70 g)<br>Szpinak liściasty świeży lub mrożony<br>Pieczarki<br>Cebula<br>Czosnek<br>Pomidory krojone z puszki<br>Natka pietruszki<br>Sól<br>Pieprz<br>Oliwa z oliwek<br><b>1500 kcal</b><br>Makaron pszenny pełnoziarnisty suchy (80 g)<br>Szpinak liściasty świeży lub mrożony 2 garści (50 g)<br>Pieczarki 2 sztuki (40 g)<br>Cebula 1/3 średniej (20 g)<br>Czosnek 1 ząbek<br>Pomidory krojone z puszki 1/3 szklanki<br>Sól<br>Pieprz<br>Oliwa z oliwek 2 łyżki (20 g)<br><b>2000 kcal</b> | Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie al. dente. Cebulę i czosnek posiekać. Pieczarki pokroić w plasterki. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć czosnek i cebulę. Dodać pieczarki i szpinak. Począć aż liście zwiędną lub się rozmrożą. Dodać pomidory z puszki. Doprawić solą, pieprzem. Podgrzewać chwilę, połączyć z makaronem. Podawać z posiekaną natką pietruszki. | <b>1300 kcal</b><br>E: 448 kcal, B: 16,5, T: 15,<br>W: 63<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 524 kcal, B: 18, T: 20,<br>W: 70<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 700 kcal, B: 23, T: 30,<br>W: 88 |

|              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                           | Makaron pszenny pełnoziarnisty suchy (80 g)<br>Szpinak liściasty świeży lub mrożony 3 garści (75 g)<br>Pieczarki 3 sztuki (60 g)<br>Cebula 1/3 średniej (20 g)<br>Czosnek 1 ząbek<br>Pomidory krojone z puszki 2/3 szklanki<br>Sól<br>Pieprz<br>Oliwa z oliwek 3 łyżki (30 g)                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |
| Podwieczorek | <b>Świeże owoce</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b>                             | <b>1300 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 200g<br><b>1500 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 250g<br><b>2000 kcal</b><br>Wybór świeżych sezonowych owoców – porcja około 300g                                                                                                                                                |                                                                                                                               | <b>1300 kcal</b><br>E: ok 130 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W: ok 34<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: ok 150 kcal, B: ok 3, T: ok 1, W: ok 40<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 200 kcal, B: ok 4, T: ok 1, W: ok 50 |
| Kolacja      | <b>Paszтет warzywny z suszonymi pomidorami*</b><br>.....<br><b>Woda mineralna</b><br>.....<br><b>Herbata zielona bez cukru</b><br>lub<br><b>Herbata owocowa bez cukru</b> | <b>1300 kcal</b><br><i>Paszтет warzywny*</i> 1 mały plaster (40 g)<br>Pomidor 1 sztuka (150 g)<br>Kiełki 1 łyżka (10 g)<br><b>1500 kcal</b><br><i>Paszтет warzywny*</i> 1 średni plaster (50 g)<br>Pomidor 1 sztuka (150 g)<br>Kiełki 1 łyżka (10 g)<br><b>2000 kcal</b><br><i>Paszтет warzywny*</i> 1 duży plaster (65 g)<br>Pomidor 1 sztuka (150 g)<br>Kiełki 2 łyżki (20 g) | Przygotowany według przepisu paszтет warzywny pokroić w plastry, podawać posypany kiełkami z pomidorem pokrojonym w ćwiartki. | <b>1300 kcal</b><br>E: 141 kcal, B: 6, T: 5, W: 17<br><br><b>1500 kcal</b><br>E: 167 kcal, B: 7, T: 6, W: 19<br><br><b>2000 kcal</b><br>E: 219 kcal, B: 9, T: 7,5, W: 25                                |

## PRZEPISY

1. **Pesto z pietruszki:** *pęczek natki pietruszki, sok z 1/2 cytryny, 5 łyżek oliwy z oliwek, 5 łyżek nasion słonecznika lub pestek dyni, 4 łyżki tartego sera żółtego twardego (np. Bursztyn, lub typu parmezan), 1 ząbek czosnku, sól, pieprz.* Ręcznym blenderem zmiksować wszystkie składniki: natkę pietruszki, nasiona słonecznika/pestki dyni, czosnek, parmezan, oliwę, sok z cytryny oraz szczyptę soli i pieprzu.
2. **Sos ziołowy z jogurtu greckiego:** *1 op. jogurtu greckiego, posiekana natka pietruszki, posiekany koperek, sól, pieprz, 1 ząbek czosnku, sok z cytryny, suszone oregano, suszony tymianek.* Jogurt wymieszać z posiekaną natką pietruszki i koperkiem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Przyprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny, oregano i tymiankiem.
3. **Zupa krem z soczewicy i marchewki (około 6 porcji):** *soczewica czerwona sucha 200g, marchew 500g, ziemniaki 500g, 1 duża cebula (100g), wywar warzywny 1,5 litra, koncentrat pomidorowy 4 łyżki, oliwa z oliwek 3 łyżki, sól, pieprz, kurkuma, curry.* Marchew obrać i pokroić w krążki. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Cebulę posiekać. Cebulę zeszklić na oliwie z oliwek, dorzucić soczewicę, marchewkę i ziemniaki. Przyprawić solą, pieprzem, curry i kurkumą. Wlać bulion, gotować do miękkości warzyw. Przed końcem gotowania dodać przecier pomidory. Zupę zmiksować na gładki krem i ew. jeszcze doprawić do smaku.
4. **Pasta z wędzonego pstrąga/makreli (około 3 porcje):** *wędzony pstrąg/makrela 100g, posiekany szczypiorek, 1 średnia cebula (60g), 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego, sól, pieprz, sok z cytryny.* Rybę oczyścić z ości, mięso rozdrobnić widelcem. Cebulę drobno posiekać. Pstrąga wymieszać z jogurtem, cebulą o posiekanym szczypiorkiem. Pastę doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
5. **Pierś z kurczaka grillowana z ziołami** *1 podwójna pierś z kurczaka (400g), 2 ząbki czosnku, 4 łyżki oliwy, sok z ½ cytryny, sól, pieprz, oregano, tymianek, słodka papryka.* Posiekaj czosnek, dodaj oliwę i sok z cytryny, przypraw solą, pieprzem, oregano, tymiankiem i słodką papryką. Pierś umyć, oczyścić z błonek, kostek, wrzucić do marynaty i odstawić na noc. Zamarynowaną pierś włożyć do rękawa do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na około 30-40 minut. Kroić w plasterki/paseczki po wystygnięciu.
6. **Naleśniki z mąki graham:** *mąka typu graham, mleko 2%, jaja, olej rzepakowy, sól.* Z mąki, mleka, jajek, odrobiny oleju i szczypty soli przygotować ciasto naleśnikowe. Usmażyć naleśniki na minimalnej ilości oleju rzepakowego.

7. **Pasztet warzywny z suszonymi pomidorami (na 1 formę keksówkę):** 1/2 szklanki kaszy jaglanej, 2 średnie cebule (120g), 1 szklanka posiekanej kiszanej kapusty, 1 szklanka pokrojonych suszonych pomidorów odciśniętych z oliwy, 150 ml przecieru pomidorowego, 1/3 łyżeczki mielonego kminku, sól, oliwa do wysmarowania formy + dodatkowe 3 łyżki do podsmażenia cebuli. Kaszę jaglaną wypłukać na sitku i przełożyć do rondelka. Zalać 1,5 szklanki wrzątku i gotować na małym ogniu pod przykryciem do momentu, aż kasza wchłonie wodę i będzie miękka. W tym czasie zeszklić na oliwie posiekaną drobno cebulę, dodać kiszoną kapustę, suszone pomidory i przecier pomidorowy, wymieszać i dusić przez około 10-15 minut. Następnie warzywa zdjąć z ognia, zblendować na prawie jednolitą masę i wymieszać (już nie blendować) z ugotowaną kaszą jaglaną. Doprawić kminkiem i solą. Gotową masę przełożyć do formy keksówki posmarowanej oliwą. Wyrównać wierzch, włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 °C i piec przez około 60 minut. Pasztet jest gotowy, gdy zacznie odchodzić od formy. Można go kroić, gdy całkowicie wystygnie.