

Gabinet Dietetyczny
"ALIAANT"

ul.Przykładowa
00-000 Miasto

+48 000 000 000
kontakt@aliant.com.pl
www.aliant.com.pl

MIEJSCE NA
TWOJE LOGO

INDYWIDUALNA DIETA DLA:

SZPITAL ŁASIN

14 DNI

1824 KCAL

MIEJSCE NA
TWOJE LOGO

DZIEŃ 1	śniadanie	masło ekstra, bez laktozy (10 g); masło ekstra (10 g); kiełbasa szynkowa z kurczaka (35 g); pomidory, czerwone (80 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g); serek śmietankowy do	podwieczorek	kefir, 1,5% tłuszczu (375 g)
	II śniadanie	pomarańcza (150 g)	kolacja	chleb graham (100 g); masło ekstra (10 g); szynka w siatce (35 g); ser twarogowy półtusty (60 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g); koper ogrodowy (3 g); kawa zbożowa,
	obiad	kasza kuskus (80 g); Zupa koperkowa (420 g); Bitki schabowe w sosie własnym (130 g); Surówka z jabłka i marchwi z jogurtem naturalnym (56 g)		
DZIEŃ 2	śniadanie	płatki owsiane (20 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (350 g); chleb zwykły (100 g); masło ekstra (10 g); kiełbasa krakowska parzona (35 g); twaróg grani, naturalny (150 g); sałata masłowa (6 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g)	podwieczorek	wafle ryżowe naturalne (20 g)
	obiad	kompot cytrynowy produkt (250 g); Zupa ryżowa (303 g); pieczeń wieprzowa, w sosie własnym, duszona (100 g); ziemniaki (250 g); Ciepłe buraczki na szybko (90 g)	kolacja	chleb graham (100 g); masło ekstra (20 g); polędwica z indyka (35 g); pomidory, czerwone (80 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g); paprykarz "szczeciński" (40 g)
			podwieczorek	zagęszczony sok z buraka (BEET IT SPORT SHOT) (70 g)
DZIEŃ 3	śniadanie	chleb graham (100 g); masło ekstra (20 g); szynka tostowa (35 g); jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (180 g); pomidory, czerwone (65 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	podwieczorek	zagęszczony sok z buraka (BEET IT SPORT SHOT) (70 g)
	II śniadanie	kiwi (80 g)	kolacja	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (10 g); jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (180 g); kiełbasa szynkowa z kurczaka (35 g); pomidory, czerwone (60 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna,
	obiad	brokuły (70 g); masło ekstra (2 g); syrop wiśniowy (5 g); woda (250 g); Barszcz czerwony (350 g); ryż biały (80 g); Filety z kurczaka w kremowym sosie (95 g)		
DZIEŃ 4	śniadanie	chleb zwykły (100 g); masło ekstra (20 g); polędwica sopočka (35 g); kefir, 1,5% tłuszczu (375 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 3,2%	podwieczorek	Pączki na bazie twarogu (100 g)
	II śniadanie	sałatka wiosenna (99 g)	kolacja	chleb graham (100 g); masło ekstra (10 g); Galaretką z mięsa mielonego (124 g); sałata masłowa (6 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (250 g); mleko spożywcze, 2%
	obiad	brokuły, łodygi z różyczkami, mrożone (115 g); masło ekstra (5 g); syrop wiśniowy (10 g); woda (250 g); Zupa krem z białych warzyw łatwostrawna (250 g); Pulpety w sosie		
DZIEŃ 5	śniadanie	chleb graham (100 g); masło ekstra (20 g); ser twarogowy półtusty (60 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru, przygotowana z pełnego mleka (250 g); koper ogrodowy (2 g);	podwieczorek	chrupki kukurydziane (30 g)
	II śniadanie	banan (115 g)	kolacja	chleb graham (100 g); masło ekstra (10 g); Sałatka z kuskusem, tuńczykiem i ogórkiem (70 g); majonez domowy z olejem rzepakowym (10 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar
	obiad	Zapiekany filet z miruny w towarzystwie letnich warzyw (205 g); bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (115 g); przyprawa do ryb (1 g); Surówka z jabłka i marchwi z jogurtem		
DZIEŃ 6	śniadanie	chleb graham (100 g); masło ekstra (10 g); polędwica z indyka (35 g); jaja kurze całe (40 g); sałata masłowa (6 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko	podwieczorek	Kisiel truskawkowy (146 g)
	II śniadanie	mandarynki (49 g)	kolacja	chleb graham (100 g); masło ekstra (10 g); kiełbasa krakowska parzona (35 g); pomidory, czerwone (80 g); jogurt grecki, 3% tłuszczu (100 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar
	obiad	Zupa ziemniaczana (215 g); Risotto z kurczakiem i warzywami (380 g); Surówka colesław (115 g); kompot cytrynowy produkt (250 g)		
DZIEŃ 7	II śniadanie	sok wielowarzywny (300 g)	podwieczorek	twaróg grani, naturalny (150 g)
	obiad	ziemniaki (187 g); Buraczki tarte (87 g); sok pomarańczowy (250 g); Roladki schabowe z marchewką (78 g); Zupa rosół (303 g); skrzydło kurczaka (20 g); seler korzeniowy (20 g)	kolacja	chleb graham (200 g); masło ekstra (10 g); szynka delikatesowa z kurczaka (35 g); jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu (150 g); pomidory, czerwone (60 g); kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru (200 g); mleko spożywcze, 2% tłuszczu (50 g)



DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

766 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
masło ekstra, bez laktozy	0.1	8.3	0.0	0.0	5.5	0.0
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
kiełbasa szynkowa z kurczaka	5.7	1.8	0.0	0.0	0.4	0.0
pomidory, czerwone	0.7	0.2	2.2	1.0	0.1	2.9
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
serek śmietankowy do smarowania, naturalny	3.6	13.8	3.5	0.0	9.0	1.8
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru, przygotowana z pełnego mleka	8.3	8.3	0.0	0.3	5.2	14.0
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
RAZEM	28.4	43.2	8.5	7.6	26.5	69.9

II ŚNIADANIE

71 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
pomarańcza	1.4	0.3	13.1	2.9	0.0	16.9
RAZEM	1.4	0.3	13.1	2.9	0.0	16.9

OBIAD

716 KCAL

- Zupa koperkowa: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój.
2. W garnku rozgrzej masło, podsmaż na nim warzywa.
3. Podsmażaj warzywa cały czas mieszając, po czym wlej bulion do garnka i doprowadź do wrzenia. Gotuj do miękkości.
4. Pod koniec gotowania dodaj posiekany koper, śmietankę i przyprawy.

- Bitki schabowe w sosie własnym: 1. Plastry mięsa rozbij delikatnie, oprósz pieprzem i obtocz w mące.
2. Cebulę i czosnek umyj, obierz i pokrój.
3. Obsmaż mięso na maśle, dodaj cebulę, czosnek, wlej część wody i duś przez 50 minut na małej mocy palnika. Dolej więcej wody, w razie potrzeby. Na koniec dodaj sól.

- Surówka z jabłka i marchwi z jogurtem naturalnym: 1. Kapustę posiekaj.
2. Cebulę umyj, obierz i pokrój w kostkę.
3. Jabłko i marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce.
4. Połącz kapustę, cebulę, jabłko i marchew.
5. Dodaj sól, pieprz, olej, umyty, posiekany koper i wymieszaj.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kasza kuskus	10.2	0.5	0.0	4.0	0.1	61.9

ZUPA KOPERKOWA - 420g (1 porcja)

bulion drobiowy	9.2	5.3	0.7	1.2	1.5	3.3
ziemniaki	1.1	0.0	0.4	1.1	0.0	9.0
marchew	0.4	0.1	2.2	1.6	0.0	3.8
cebula	0.3	0.1	1.0	0.3	0.0	1.2
koper ogrodowy	0.4	0.1	0.1	0.5	0.0	0.9
śmietana, 12% tłuszczu	0.3	1.2	0.4	0.0	0.7	0.4
zacierka (makaron dwujajeczny)	2.0	0.6	0.7	0.0	0.0	14.0
masło ekstra	0.0	3.2	0.0	0.0	2.1	0.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3
gałka muszkatołowa, mielona	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1

BITKI SCHABOWE W SOSIE WŁASNYM - 130g (0.4 porcji)

wieprzowina, schab surowy bez kości	9.9	1.8	0.0	0.0	0.7	0.0
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
cebula	0.5	0.1	1.8	0.6	0.0	2.2
mąka pszenna, typ 500	0.4	0.1	0.0	0.1	0.0	3.2
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	3.3	0.0	0.0	0.2	0.0
czosnek	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

SURÓWKA Z JABŁKA I MARCHWI Z JOGURTEM NATURALNYM - 56g (0.7 porcji)

jabłko	0.1	0.1	2.0	0.4	0.0	2.3
marchew	0.2	0.0	1.2	0.8	0.0	2.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	0.5	0.1	0.6	0.0	0.1	0.7
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	35.9	16.8	11.1	11.1	5.7	107.0

PODWIECZOREK

161 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kefir, 1,5% tłuszczu	11.6	5.6	15.4	0.0	3.8	15.8
RAZEM	11.6	5.6	15.4	0.0	3.8	15.8

KOLACJA

460 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
szynka w siatce	9.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0
ser twarogowy półtłusty	11.2	2.8	1.9	0.0	1.7	2.2

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
RAZEM	30.7	13.9	5.2	7.3	8.3	56.2

PODSUMOWANIE	107.9	79.8	53.2	28.9	44.4	265.8
---------------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

779 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
płatki owsiane	2.4	1.4	0.2	1.4	0.3	13.9
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	11.9	7.0	17.2	0.0	4.2	17.2
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
kiełbasa krakowska parzona	6.3	2.7	0.0	0.0	0.6	0.0
twarożek grani, naturalny	16.5	6.0	4.8	0.0	4.2	3.6
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
RAZEM	43.5	26.7	23.8	6.5	15.0	93.8

II ŚNIADANIE

0 KCAL

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
--------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

OBIAD

549 KCAL

Zupa ryżowa: 1. Ugotuj bulion drobiowy wg wybranego przepisu.
2. Zagotuj w garnku osoloną wodę, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
3. Pokrój ugotowaną marchewkę w plasterki i ułóż w głębokim talerzu. Dodaj porcję ugotowanego makaronu, wlej bulion, posyp natką pietruszki.

Ciepłe buraczki na szybko: 1. Buraki uprzednio ugotuj i zetrzyj na tarce na wiórki. Możesz użyć też mrożonych, wcześniej je rozmroź.

2. Cebulę pokrój w kostkę. Zeszklij na patelni z dodatkiem oleju.

3. Dodaj buraki, podsmaż je. Następnie dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kompot cytrynowy produkt	0.1	0.0	3.5	0.1	0.0	4.3

ZUPA RYŻOWA - 303g (1 porcja)

bulion drobiowy	9.2	5.3	0.7	1.2	1.5	3.3
pietruszka, liście	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
marchew	0.4	0.1	2.2	1.6	0.0	3.8
pieczeń wieprzowa, w sosie własnym, duszona	17.0	9.8	0.5	0.2	2.9	1.3
ziemniaki	5.1	0.2	2.0	5.3	0.1	43.7

CIEPŁE BURACZKI NA SZYBKO - 90g (0.6 porcji)

buraki gotowane, odsączone, z solą	1.4	0.2	6.6	1.7	0.0	8.3
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	3.3	0.0	0.0	0.2	0.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1

RAZEM	33.3	19.0	15.7	10.1	4.8	65.3
-------	------	------	------	------	-----	------

PODWIECZOREK

77 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
wafle ryżowe naturalne	1.6	0.6	0.0	0.8	0.1	16.3
RAZEM	1.6	0.6	0.0	0.8	0.1	16.3

KOLACJA

540 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
połędwica z indyka	5.5	1.6	0.0	0.0	0.4	0.0
pomidory, czerwone	0.7	0.2	2.2	1.0	0.1	2.9
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
paprykarz "szczeciński"	4.0	4.8	0.2	0.3	0.3	3.4
RAZEM	20.6	25.8	5.5	8.4	12.8	60.2

PODSUMOWANIE

99.1	72.1	45.0	25.9	32.6	235.6
------	------	------	------	------	-------

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

546 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
szynka tostowa	4.9	0.7	0.0	0.0	0.3	1.2
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	9.2	2.7	10.1	0.0	1.6	13.1
pomidory, czerwone	0.6	0.1	1.8	0.8	0.1	2.3
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
RAZEM	23.3	21.8	12.5	8.0	13.3	68.1

II ŚNIADANIE

48 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kiwi	0.7	0.4	7.3	1.7	0.1	11.1
RAZEM	0.7	0.4	7.3	1.7	0.1	11.1

OBIAD

515 KCAL

- Barszcz czerwony :
1. Buraki uprzednio ugotuj lub kup już ugotowane. Obierz, pokrój w kostkę.
 2. Fasolę namocz przez 12-24h, zmień wodę i ugotuj do miękkości (około 2h).
 3. Przygotuj wywar. Do garnka wlej wodę, dodaj mięso, liść laurowe oraz ziele angielskie i gotuj przez 45 minut od momentu zagotowania się wody.
 4. W międzyczasie warzywa pokrój w niedużą kostkę.
 5. Do wywaru dodaj warzywa, sól, pieprz i gotuj kolejne 15 minut.
 6. Po tym czasie z wywaru wyjmij mięso, przestudź, obierz i pokrój na kawałki, dodaj do zupy.
 7. Do zupy dodaj też ugotowaną fasolę i buraki. Zagotuj razem przez 5 minut. Zapraw śmietaną i posyp natką pietruszki.

Filety z kurczaka w kremowym sosie z botwinki: Kurczaka oczyścić z błonek i kostek. Pokroić wzdłuż na 2 cieńsze filety i rozbić nieco tłuczkiem w najgrubszej części. Doprawić solą, pieprzem i oprószyć mąką pszenną.

Botwinkę dokładnie umyć, odciąć buraczki, obrać je i zetrzeć na tarce. Liście drobno posiekać. W garnku roztopić masło i lekko zrumienić starty czosnek. Dodać starte buraczki i chwilę razem podsmażyć. Doprawić solą, pieprzem i wlać połowę bulionu. Gotować przez ok. 5 minut aż buraczki zmiękną. Dodać liście botwinki i resztę bulionu, wymieszać i znów gotować przez ok. 3 minuty. Dodać jogurt wymieszany z mąką ziemniaczaną. Całość wymieszać, zagotować i odstawić z ognia. Rozgrzać patelnię z olejem i masłem. Włożyć filety kurczaka, obsmażyć na złoty kolor z dwóch stron. Odłożyć na talerz.

Na tę samą patelnię włożyć ugotowaną botwinkę razem z sosem. W środek włożyć obsmażone filety. Całość zagotować.

Posypać filety tartym serem, przykryć patelnię i gotować przez ok. 2 minuty aż ser się roztopi. Posypać filety posiekanym koperkiem.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
brokuły	2.1	0.3	1.6	1.8	0.1	3.6
masło ekstra	0.0	1.6	0.0	0.0	1.1	0.0
syrop wiśniowy	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

BARSZCZ CZERWONY - 350g (1.1 porcja)

woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
buraki gotowane, odsączone, bez soli	1.1	0.1	0.3	1.2	0.0	2.3
ziemniaki	0.6	0.0	0.2	0.6	0.0	5.0
noga (udo) kurczaka	3.6	2.2	0.0	0.0	0.6	0.0
marchew	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	1.3
por	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
pietruszką, korzeń	0.2	0.0	0.4	0.3	0.0	0.8
seler korzeniowy	0.1	0.0	0.2	0.4	0.0	0.7
śmietana, 18% tłuszczu	0.1	0.9	0.2	0.0	0.5	0.2
pietruszką, liście	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
ziele angielskie całe	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
ryż biały	5.4	0.6	0.2	1.9	0.1	63.1

FILETY Z KURCZAKA W KREMOWYM SOSIE - 95g

mięso z piersi kurczaka, bez skóry	16.0	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0
śmietana, 12% tłuszczu	0.4	1.6	0.5	0.0	1.0	0.5
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
mąka pszenna, typ 750	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	1.2	0.0	0.0	0.1	0.0
czosnek	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	30.3	9.7	4.5	7.5	3.8	80.3

PODWIECZOREK

68 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
zagęszczony sok z buraka (BEET IT SPORT SHOT)	2.8	0.1	9.1	0.0	0.0	14.0
RAZEM	2.8	0.1	9.1	0.0	0.0	14.0

KOLACJA

526 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	9.2	2.7	10.1	0.0	1.6	13.1
kiełbasa szynkowa z kurczaka	5.7	1.8	0.0	0.0	0.4	0.0
pomidory, czerwone	0.5	0.1	1.7	0.7	0.1	2.2

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	23.5	15.2	15.8	5.7	8.5	76.7

PODSUMOWANIE	80.6	47.3	49.2	22.8	25.6	250.3
---------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

650 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb zwykły	6.1	1.3	1.4	4.2	0.3	56.3
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
połędwica sopocka	7.6	1.4	0.0	0.0	0.5	0.3
kefir, 1,5% tłuszczu	11.6	5.6	15.4	0.0	3.8	15.8
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	1.6	1.6	2.4	0.0	1.0	2.4
RAZEM	27.3	26.5	19.5	5.0	16.5	77.5

II ŚNIADANIE

75 KCAL

SAŁATKA WIOSENNA - 99g (1 porcja)

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
ogórek	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0	0.6
mix sałat z sałatą lodową (Vital Fresh)	0.3	0.0	0.1	0.8	0.0	1.8
rzodkiewka	0.1	0.0	0.3	0.4	0.0	0.7
szczypiorek	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	3.6	2.4	0.0	0.0	1.5	0.4
oregano suszone	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.7
bazylia suszona	0.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.5
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.0
RAZEM	4.8	4.6	0.8	2.2	1.7	4.8

OBIAD

587 KCAL

- Zupa krem z białych warzyw łatwostrawna: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój w kostkę.
 2. Włóż do garnka, dodaj wodę, sól i majeranek. Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.
 3. Kiedy warzywa będą prawie miękkie, dodaj kaszę mannę, koper i liście pietruszki, gotuj dalej, aż kasza będzie miękka.
 4. Pod koniec gotowania dodaj napój migdałowy.
 5. Zmiksuj zupę blenderem na gładki krem i dodaj olej.

- Pulpety w sosie pomidorowym: 1. Mięso zmiel lub kup już zmielone.
 2. Mięso połącz z jajkiem, kaszą, umytą, posiekaną pietruszką, sokiem z cytryny, umyтым, obranym, posiekanym czosnkiem, solą, pieprzem, cynamonem, imbirem i chili.
 3. Wymieszaj i uformuj pulpety.
 4. Na oleju zeszklij umytą, obraną, posiekaną w kostkę cebulę. Dodaj pulpety i podsmaż je.
 5. Pulpety oprósz mąką i wymieszaj, cały czas smażąc. Wlej wodę oraz pomidory i doprowadź do wrzenia. Dodaj cukier. Mieszaj i gotuj na małej mocy palnika, aby sos równomiernie zgęstniał.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
brokuły, łodygi z różyczkami, mrożone	3.5	0.4	1.7	3.5	0.1	6.2

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
masło ekstra	0.0	4.1	0.0	0.0	2.7	0.0
syrop wiśniowy	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW ŁATWOSTRAWNA - 250g (1 porcja)

woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki	1.4	0.1	0.6	1.5	0.0	12.2
seler korzeniowy	0.5	0.1	0.8	1.5	0.0	2.4
pietruszka, korzeń	0.7	0.1	1.5	1.3	0.0	2.8
kasza manna	1.3	0.2	0.0	0.4	0.0	11.5
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.0
pietruszka, liście	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
majeranek suszony	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1

PULPETY W SOSIE POMIDOROWYM - 127g (0.5 porcji)

wołowina, mięso mielone	10.0	8.2	0.0	0.0	3.9	0.0
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	0.3	0.1	0.8	0.6	0.0	1.1
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
cebula	0.1	0.0	0.5	0.2	0.0	0.6
jaja kurze całe	0.8	0.6	0.0	0.0	0.2	0.0
kasza manna	0.5	0.1	0.0	0.1	0.0	4.5
olej rzepakowy tłoczony na zimno	0.0	2.1	0.0	0.0	0.1	0.0
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
pietruszka, liście	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
czosnek	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
cukier, biały	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.6
sól morską jodowaną	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
cynamon mielony	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
imbir mielony	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
ziemniaki	5.1	0.2	2.0	5.3	0.1	43.7
RAZEM	24.7	18.3	8.7	14.7	7.3	86.9

PODWIECZOREK

166 KCAL

Pączki na bazie twarogu: Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Odciskamy wodę z twarogu, wrzucamy do miski i łączymy z pozostałymi składnikami (poza białkami). Miksujemy. Białka ubijamy na sztywną pianę, dodajemy do reszty składników i delikatnie mieszamy szpatułką. Gotową masę przekładamy do silikonowej formy na babeczki. Pieczemy przez pół godziny. Po ostygnięciu nadziewamy pączki np. strzykawką.

PAŃCZKI NA BAZIE TWAROGU - 100g

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
ser twarogowy chudy	9.0	0.2	1.4	0.0	0.1	1.6
płatki owsiane	2.2	1.3	0.2	1.3	0.2	12.6
mąka żytnia, typ 2000	0.2	0.1	0.1	0.4	0.0	2.2
jaja kurze całe	0.9	0.7	0.0	0.0	0.2	0.0
białko jaja kurzego	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
ksylitol	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6
RAZEM	14.0	2.4	1.7	1.6	0.6	27.2

KOLACJA

391 KCAL

- Galaretkę z mięsa mielonego: 1. Przygotuj rosół cielęcy.
 2. Mięso z rosółu zmiel w maszynce.
 3. Żelatynę wymieszaj z zimną wodą.
 4. Wlej żelatynę do rosółu i zagotuj, ostudź.
 5. Galaretkę wymieszaj z mięsem i pokrojoną marchewką.
 6. Przełóż do salaterek i wstaw do lodówki.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1

GALARETKA Z MIĘSA MIELONEGO - 124g

bulion drobiowy	2.3	1.4	0.2	0.3	0.4	0.8
marchew, gotowana, odsączona, z solą	0.4	0.1	1.7	1.5	0.0	4.1
żelatyna	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.3	0.1	0.2	1.0	0.0	3.3
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	14.1	12.5	5.0	9.3	6.8	59.6

PODSUMOWANIE

84.8 64.3 35.7 32.9 33.0 256.0

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

703 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
masło ekstra	0.1	16.5	0.1	0.0	10.9	0.1
ser twarogowy półtłusty	11.2	2.8	1.9	0.0	1.7	2.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru, przygotowana z pełnego mleka	8.3	8.3	0.0	0.3	5.2	14.0
koper ogrodowy	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
ser, gouda tłusty	7.0	5.7	0.0	0.0	3.4	0.0
RAZEM	35.0	35.0	2.4	6.8	21.5	65.4

II ŚNIADANIE

112 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
banan	1.1	0.3	22.1	2.0	0.1	27.0
RAZEM	1.1	0.3	22.1	2.0	0.1	27.0

OBIAD

562 KCAL

Zapiekany filec z miruny w towarzystwie letnich warzyw: 1. Rybę oprósz solą, pieprzem i polej częścią oliwy i cytryną. Wymieszaj i marynuj przez 15 minut.

2. Warzywa umyj, obierz i pokrój w średniej wielkości kostkę. Przełóż do miski, dodaj resztę oliwy, sól, pieprz i wymieszaj.

3. Do naczynia żaroodpornego włóż rybę, obok niej poukładaj warzywa. Wszystko posyp ziołami.

4. Piecz w 180°C przez 45 minut.

Surówka z jabłka i marchwi z jogurtem naturalnym: 1. Kapustę posiekaj.

2. Cebulę umyj, obierz i pokrój w kostkę.

3. Jabłko i marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce.

4. Połącz kapustę, cebulę, jabłko i marchew.

5. Dodaj sól, pieprz, olej, umyty, posiekany koper i wymieszaj.

Kompot z mrożonych owoców: 1. Do garnka dodaj owoce oraz wodę. Doprowadź do wrzenia i wyłącz.

2. Dodaj miętę i cukier. Wymieszaj, odstaw z palnika i pozostaw na 20 minut.

3. Po tym czasie kompot naciągnij smakiem i aromatem i wtedy można go rozlać do szklanek.

4. Możesz podawać go z owocami lub odcedzić. Pij zarówno gorący, jak i zimny.

Zupa jarzynowa łatwostrawna: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój.

2. Warzywa wrzuć do garnka, wlej wodę, doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.

3. W międzyczasie dodaj przyprawę.

4. Pod koniec gotowania dodaj śmietankę.

ZAPIEKANY FILET Z MIRUNY W TOWARZYSTWIE LETNICH WARZYW - 205g (1 porcja)

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
miruna, świeża	13.9	1.8	0.0	0.0	0.4	0.0
ziemniaki	1.3	0.1	0.5	1.3	0.0	11.0
cebula	0.3	0.1	1.0	0.3	0.0	1.3
marchew	0.3	0.1	1.4	1.0	0.0	2.4
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	8.4	0.0	0.0	0.6	0.0
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.4
zioła prowansalskie	0.2	0.1	0.3	0.6	0.0	1.0
kostka rosołowa, mięsna	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	3.2	0.3	3.0	4.1	0.1	8.6
przyprawa do ryb	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.3

SURÓWKA Z JABŁKA I MARCHWI Z JOGURTEM NATURALNYM - 53g (0.7 porcji)

jabłko	0.1	0.1	2.0	0.4	0.0	2.3
marchew	0.2	0.0	1.2	0.8	0.0	2.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	0.5	0.1	0.6	0.0	0.1	0.7

KOMPOT Z MROŻONYCH OWOCÓW - 250g (1.25 szklanki)

woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
mieszanka owocowa, mrożona	0.6	0.2	4.2	2.4	0.0	7.6
cukier, biały	0.0	0.0	15.3	0.0	0.0	15.3
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6
kostka rosołowa, drobiowa	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
skrzydło kurczaka	3.8	2.4	0.0	0.0	0.7	0.0

ZUPA JARZYNOWA ŁATWOSTRAWNA - 399g (1 porcja)

woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ziemniaki, białe	1.7	0.1	1.2	2.4	0.0	15.7
marchew	0.5	0.1	2.5	1.8	0.0	4.3
kalafior, mrożony	1.1	0.1	1.1	1.1	0.0	2.3
pietruszka, korzeń	0.7	0.1	1.5	1.3	0.0	2.8
seler korzeniowy	0.2	0.0	0.3	0.5	0.0	0.8
śmietana, 12% tłuszczu	0.2	0.7	0.2	0.0	0.4	0.2
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	2.0	0.0	0.0	0.1	0.0
koper ogrodowy	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
pietruszka, liście	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6
RAZEM	29.4	17.2	36.4	18.9	2.8	80.9

PODWIECZOREK

109 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chrupki kukurydziane	2.7	0.9	0.0	2.3	0.1	23.7
RAZEM	2.7	0.9	0.0	2.3	0.1	23.7

KOLACJA

492 KCAL

Salatka z kuskusem, tuńczykiem i ogórkiem: 1. Kurczaka natrzyj solą i pieprzem i upiecz w folii w 180°C przez 20-30 minut.

2. Po ostygnięciu pokrój go w kostkę.

3. Kaszę przygotuj według instrukcji na opakowaniu (30g suchej / porcję).

4. Marchew i ser zetrzyj na tarce, cebulę i szczypior pokrój.

5. Wymieszaj wszystkie składniki, dodaj sól i pieprz.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1

SAŁATKA Z KUSKUSEM, TUŃCZYKIEM I OGÓRKIEM - 70g (0.2 porcji)

kasza kuskus, po obróbce termicznej	0.9	0.0	0.0	0.3	0.0	5.7
tuńczyk, biały, w puszce, w sosie własnym, po odsączeniu	4.8	0.6	0.0	0.0	0.2	0.0
marchew	0.2	0.0	1.1	0.8	0.0	1.9
szczypiorek	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
olej rzepakowy tłoczony na zimno	0.0	1.6	0.0	0.0	0.1	0.0
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
majonez domowy z olejem rzepakowym	0.1	7.9	0.2	0.0	0.6	0.3
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	16.4	21.3	4.3	8.4	7.2	61.8

PODSUMOWANIE

84.7 74.8 65.2 38.3 31.8 258.8

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

437 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
połędwica z indyka	5.5	1.6	0.0	0.0	0.4	0.0
jaja kurze całe	5.0	3.9	0.0	0.0	1.2	0.2
sałata masłowa	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	20.9	16.5	3.0	7.3	8.1	54.3

II ŚNIADANIE

22 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
mandarynki	0.3	0.1	5.0	0.9	0.0	5.5
RAZEM	0.3	0.1	5.0	0.9	0.0	5.5

OBIAD

635 KCAL

Zupa ziemniaczana: 1. Warzywa umyj, obierz i pokrój.

2. W garnku rozgrzej oliwę i masło, dodaj cebulę, pora i podsmaż przez chwilę. Następnie dodaj ziemniaki oraz wszystkie warzywa, przyprawy i smaż dalej.

3. Wlej wodę, doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.

4. Pod koniec gotowania dodaj śmietankę.

5. Część zupy przelej do blendera i zmiksuj na gładki krem. Następnie wlej z powrotem do zupy i wymieszaj.

Risotto z kurczakiem i warzywami: 1. Mięso pokrój w kostkę.

2. Warzywa umyj, obierz i pokrój.

3. Bulion doprowadź do wrzenia.

4. W szerokim garnku lub na patelni dodaj oliwę, cebulę i czosnek. Smaż, co chwilę mieszając, przez około 5 minut, aż cebula się zeszkli, ale nie będzie zrumieniona.

5. Dodaj kurczaka, sól i obsmaż.

6. Następnie dodaj ryż i podsmaż go przez kilka minut.

7. Wlej wino i gotuj, aż odparuje.

8. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy, wymieszaj i smaż przez minutę.

9. Zaczynaj stopniowo wlewać bulion. Po około pół szklanki, za każdym razem mieszaj. Kiedy ryż wchłonie całkowicie jedną porcją płynu, wtedy dodaj kolejną. Gotuj w ten sposób risotto przez ok. 15-17 minut. Na koniec ryż ma być ugotowany al dente i może pozostać trochę niewykorzystanego bulionu.

10. Odstaw z ognia, przykryj i odczekaj 1 minutę. Na koniec dodaj masło, natkę pietruszki i ser, wymieszaj.

Surówka colesław: 1. Kapustę umyj i posiekaj.

2. Włóż do dużej miski i posól obficie. Odstaw na 30 minut, następnie opłucz na sicie i osusz.

3. Dodaj umytą, utartą marchewkę, koperek, szczypiorek, jogurt, ocet i przyprawy.

4. Wymieszaj i odstaw na 30 minut.

ZUPA ZIEMNIACZANA - 215g (1 porcja)

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
por	0.8	0.1	1.1	1.0	0.0	2.2
marchew	0.2	0.0	1.0	0.7	0.0	1.8
śmietana, 12% tłuszczu	0.4	1.8	0.6	0.0	1.1	0.6
cebula	0.1	0.0	0.5	0.2	0.0	0.6
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	2.6	0.0	0.0	0.2	0.0
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2

RISOTTO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI - 380g (1 porcja)

bulion jarzynowy	0.6	0.6	0.7	1.0	0.1	2.8
ryż biały, krótkoziarnisty	4.5	0.4	0.0	0.0	0.1	55.4
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	10.8	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0
brokuły	1.2	0.2	0.9	1.0	0.0	2.1
marchew	0.3	0.1	1.5	1.1	0.0	2.6
cebula	0.2	0.1	0.9	0.3	0.0	1.2
ser, parmezan, tarty (drobno)	4.3	4.2	0.0	0.0	2.3	2.1
seler korzeniowy	0.2	0.0	0.4	0.7	0.0	1.2
czosnek	0.3	0.0	0.1	0.2	0.0	1.6
masło ekstra	0.0	4.1	0.0	0.0	2.7	0.0
oliwa z oliwek	0.0	4.0	0.0	0.0	0.6	0.0
pietruszka, liście	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
kurkuma mielona	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3
oregano suszone	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3
papryka, mielona	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.3

SURÓWKA COLESŁAW - 115g

kapusta biała	1.1	0.1	2.8	1.7	0.0	5.0
marchew	0.3	0.1	1.4	1.0	0.0	2.5
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	0.5	0.2	0.6	0.0	0.1	0.7
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
majonez domowy z olejem rzepakowym	0.0	1.3	0.0	0.0	0.1	0.0
koper ogrodowy	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
szczypiorek	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
cukier, biały	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.8
pieprz biały	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
sól morską jodowana	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

kompot cytrynowy produkt	0.1	0.0	3.5	0.1	0.0	4.3
RAZEM	26.5	20.8	17.1	9.8	7.6	89.3

PODWIECZOREK

29 KCAL

- Kisiel truskawkowy: 1. Truskawki zalej wodą (zostaw trochę wody na rozmieszanie mąki).
 2. Gotuj na wolnym ogniu, do czasu, aż truskawki się rozgotują.
 3. Rozmieszaj skrobię w niewielkiej ilości zimnej wody, dodaj do owoców i zagotuj, cały czas mieszając.

KISIEL TRUSKAWKOWY - 146g (0.4 porcji)

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
woda	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
truskawki, mrożone	0.4	0.2	3.3	1.0	0.0	3.9
skrobia ziemniaczana	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0
RAZEM	0.4	0.2	3.3	1.0	0.0	6.9

KOLACJA

484 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	8.3	1.7	0.3	6.4	0.3	48.7
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
kiełbasa krakowska parzona	6.3	2.7	0.0	0.0	0.6	0.0
pomidory, czerwone	0.7	0.2	2.2	1.0	0.1	2.9
jogurt grecki, 3% tłuszczu	8.7	3.0	2.5	0.0	2.1	4.1
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	26.0	16.9	7.7	8.2	9.2	60.8

PODSUMOWANIE

74.0 54.5 36.2 27.2 24.9 216.7

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

0 KCAL

RAZEM

II ŚNIADANIE

81 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
sok wielowarzywny	3.0	0.9	12.6	3.6	0.1	17.1
RAZEM	3.0	0.9	12.6	3.6	0.1	17.1

OBIAD

553 KCAL

Buraczki tarte: 1. Buraki uprzednio ugotuj i zetrzyj na tarce na wiórki. Możesz użyć też mrożonych, wcześniej je rozmroź.

2. Cebulę pokrój w kostkę. Zeszklij na patelni z dodatkiem oleju.

3. Dodaj buraki, podsmaż je. Następnie dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Roladki schabowe z ogórkiem i papryką: 1. Schab podziel na plastry. Każdy z nich rozbij, jak na kotlety schabowe. Następnie natrzyj pieprzem, majerankiem i czosnkiem.

2. Ogórek pokrój w słupki. Paprykę umyj, wydraż i pokrój w paski.

3. Na plastrach schabu rozłóż boczek, ogórek i paprykę. Zawień ruloniki, pozapinaj wykałaczkami.

4. Roladki ułóż w naczyniu żaroodpornym i piecz w 180°C przez około 1 godzinę.

Zupa rosół: 1. Ugotuj bulion drobiowy wg wybranego przepisu.

2. Zagotuj w garnku osoloną wodę, dodaj makaron i ugotuj według instrukcji na opakowaniu.

3. Pokrój ugotowaną marchewkę w plasterki i ułóż w głębokim talerzu. Dodaj porcję ugotowanego makaronu, wlej bulion, posyp natką pietruszki.

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
ziemniaki	3.8	0.2	1.5	3.9	0.0	32.8

BURACZKI TARTE - 87g (0.6 porcji)

buraki gotowane, odsączone, z solą	1.4	0.1	6.6	1.7	0.0	8.3
sok ze świeżej cytryny	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
sok pomarańczowy	1.5	0.3	17.0	0.3	0.1	24.8

ROLADKI SCHABOWE Z MARCHEWKĄ - 78g

wieprzowina, schab surowy bez kości	15.7	2.9	0.0	0.0	1.2	0.0
majeranek suszony	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3
pieprz czarny	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
mąka pszenna, typ 500	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0	1.9
marchew	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0	0.4
sól biała	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
olej rzepakowy uniwersalny	0.0	0.9	0.0	0.0	0.1	0.0

ZUPA ROSÓŁ - 303g (1 porcja)

bulion drobiowy	9.2	5.3	0.7	1.2	1.5	3.3
pietruszka, liście	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
marchew	0.4	0.1	2.2	1.6	0.0	3.8
skrzydło kurczaka	3.8	2.4	0.0	0.0	0.7	0.0
seler korzeniowy	0.3	0.1	0.5	1.0	0.0	1.5
RAZEM	36.7	12.3	29.0	10.3	3.6	77.8

PODWIECZOREK

135 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
twarożek grani, naturalny	16.5	6.0	4.8	0.0	4.2	3.6
RAZEM	16.5	6.0	4.8	0.0	4.2	3.6

KOLACJA

721 KCAL

produkt	białko [g]	tłuszcz [g]	cukry [g]	błonnik [g]	SFA og. [g]	węglow. og.
chleb graham	16.6	3.4	0.6	12.8	0.7	97.4
masło ekstra	0.1	8.3	0.1	0.0	5.5	0.1
szynka delikatesowa z kurczaka	6.4	2.0	0.0	0.0	0.6	0.0
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	7.7	2.3	8.4	0.0	1.4	10.9
pomidory, czerwone	0.5	0.1	1.7	0.7	0.1	2.2
kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	2.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1.7	1.0	2.5	0.0	0.6	2.5
RAZEM	33.1	17.1	13.4	14.3	8.7	115.6

PODSUMOWANIE

89.4 36.3 59.7 28.2 16.7 214.1

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 14

DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

bulion drobiowy	941.5 [g]	bulion jarzynowy	132.3 [g]	pieczeń wieprzowa, w sosie własnym, duszona	100.0 [g]
-----------------	-----------	------------------	-----------	---	-----------

DODATKI DO DAŃ

cukier, biały	16.8 [g]	kostka rosołowa, drobiowa	1.0 [g]	kostka rosołowa, mięsna	1.0 [g]
majonez domowy z olejem rzepakowym	11.7 [g]	żelatyna	1.2 [g]		

MIĘSO I PRZETWORY

kielbasa krakowska parzona	70.0 [g]	kielbasa szynkowa z kurczaka	73.8 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	124.4 [g]
noga (udo) kurczaka	33.5 [g]	połędwica sopocka	35.0 [g]	połędwica z indyka	73.0 [g]
skrzydło kurczaka	74.0 [g]	szynka delikatesowa z kurczaka	36.5 [g]	szynka tostowa	35.0 [g]
szynka w siatce	35.0 [g]	wieprzowina, schab surowy bez kości	111.8 [g]	wołowina, mięso mielone	52.0 [g]

NABIAŁ I JAJA

białko jaja kurzego	15.0 [g]	jaja kurze całe	62.2 [g]	jogurt grecki, 3% tłuszczu	100.0 [g]
jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	530.0 [g]	jogurt naturalny, 2% tłuszczu	11.5 [g]	kefir, 1,5% tłuszczu	750.0 [g]
masło ekstra	185.8 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu	800.0 [g]	mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu	50.0 [g]
mozzarella, mini, z częściowo odtłuszczonego mleka	15.0 [g]	ser twarogowy chudy	45.5 [g]	ser twarogowy półtłusty	120.0 [g]
ser, gouda tłusty	27.5 [g]	ser, parmezan, tarty (drobno)	15.0 [g]	serek śmietankowy do smarowania, naturalny	60.0 [g]
śmietana, 12% tłuszczu	45.4 [g]	śmietana, 18% tłuszczu	5.0 [g]	twarożek grani, naturalny	300.0 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru	2250.0 [g]	kawa zbożowa, rozpuszczalna, napar bez cukru, przygotowana z pełnego mleka	500.0 [g]	kompot cytrynowy produkt	500.0 [g]
sok pomarańczowy	250.0 [g]	sok wielowarzywny	300.0 [g]	sok ze świeżej cytryny	16.8 [g]
syrop wiśniowy	15.0 [g]	woda	1418.4 [g]		

OWOCE I PRZETWORY

banan	182.5 [g]	jabłko	53.0 [g]	kiwi	94.2 [g]
mandarynki	65.3 [g]	mieszanka owocowa, mrożona	62.5 [g]	pomarańcza	208.4 [g]
truskawki, mrożone	53.6 [g]				

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	1.0 [g]	cynamon mielony	0.1 [g]	gałka muskatołowa, mielona	0.3 [g]
imbir mielony	0.1 [g]	koper ogrodowy	33.1 [g]	kurkuma mielona	0.5 [g]
liść laurowy	0.3 [g]	majeranek suszony	0.6 [g]	oregano suszone	1.5 [g]
papryka, mielona	0.5 [g]	pieprz biały	0.3 [g]	pieprz czarny	5.0 [g]
przyprawa do ryb	1.0 [g]	sól biała	5.8 [g]	sól morską jodowaną	0.3 [g]
ziele angielskie całe	0.1 [g]	zioła prowansalskie	1.6 [g]		

RYBY I OWOCE MORZA

miruna, świeża	78.4 [g]	paprykarz "szczeciński"	40.0 [g]	tuńczyk, biały, w puszcze, w sosie własnym, po odsączeniu	20.4 [g]
----------------	----------	-------------------------	----------	---	----------

SŁODYCZE

ksylitol	10.6 [g]
----------	----------

TŁUSZCZE

masło ekstra, bez laktozy	10.0 [g]	olej rzepakowy tłoczony na zimno	3.7 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	25.7 [g]
oliwa z oliwek	4.0 [g]				

WARZYWA I PRZETWORY

brokuły	180.6 [g]	brokuły, łodygi z różyczkami, mrożone	115.0 [g]	bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony	115.0 [g]
buraki gotowane, odsączone, bez soli	42.9 [g]	buraki gotowane, odsączone, z solą	166.6 [g]	cebula	118.5 [g]
czosnek	10.3 [g]	kalafior, mrożony	50.0 [g]	kapusta biała	80.0 [g]
marchew	507.4 [g]	marchew, gotowana, odsączona, z solą	50.0 [g]	mix sałat z sałatą lodową (Vital Fresh)	40.0 [g]
ogórek	27.8 [g]	pietruska, korzeń	86.1 [g]	pietruska, liście	11.8 [g]
pomidory, czerwone	442.9 [g]	pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	32.5 [g]	por	73.7 [g]
rzodkiewka	23.8 [g]	sałata masłowa	32.0 [g]	seler korzeniowy	136.9 [g]
skrobia ziemniaczana	3.6 [g]	szczypiorek	8.9 [g]	ziemniaki	1200.0 [g]
ziemniaki, białe	133.3 [g]				

ZBOŻOWE

chleb graham	1100.0 [g]	chleb zwykły	300.0 [g]	chrupki kukurydziane	30.0 [g]
kasza kuskus	80.0 [g]	kasza kuskus, po obróbce termicznej	24.5 [g]	kasza manna	20.9 [g]
mąka pszenna, typ 500	6.9 [g]	mąka pszenna, typ 750	1.8 [g]	mąka żytnia, typ 2000	3.0 [g]
płatki owsiane	38.2 [g]	ryż biały	80.0 [g]	ryż biały, krótkoziarnisty	70.0 [g]
wafle ryżowe naturalne	20.0 [g]	zacierka (makaron dwujajeczny)	20.0 [g]		

SUPLEMENTY

zagęszczony sok z buraka (BEET IT SPORT SHOT)	70.0 [g]
---	----------