

# Indywidualny Program Odżywiania



## Jadłospis

Nazwa: 1800 kcal

Dietetyk: Alicja Macur

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00
Placuszki bananowe	Czekoladowa jaglanka	Tofucznicza	Płatki owsiane z gruszką	Pełnoziarniste tosty francuskie	Kanapki z tofu - twarożkiem	Kanapki z tofu - twarożkiem
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30
Spaghetti pomidorowe z tofu	Lekkie pęczotto z orzechami	Lekkie pęczotto z orzechami	Orzechowe tofu z ryżem i warzywami	Orzechowe tofu z ryżem i warzywami	Pieczone bataty z ciecierzycą	Kasza jęczmienna z fasolą i warzywami
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00
Jogurt sojowy z płatkami i owocami	Salatka owocowa z komosą i granatem	Chia pudding z granatem i kiwi	Koktajl jabłko-kiwi	Czekoladowy budyń jaglany z bananem	Deser snickers	Ryż na mleku z jabłkiem
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Kanapki z a'la hummusem	Leczo	Meksykańska sałatka z makaronem	Cukinia faszerowana kaszą jęczmienną	Papryka faszerowana soczewicą	Krem z pomidorów z soczewicą	Sałatka z prażoną ciecierzycą i makaronem
K: 1796.2 / B: 67.3 T: 62.0 / WP: 209.7 F: 37.8 / WW: 20.9	K: 1814.5 / B: 67.0 T: 56.0 / WP: 238.6 F: 49.4 / WW: 23.8	K: 1805.5 / B: 74.4 T: 64.6 / WP: 201.7 F: 52.9 / WW: 20.4	K: 1790.0 / B: 70.3 T: 60.3 / WP: 224.6 F: 37.7 / WW: 22.4	K: 1798.7 / B: 73.6 T: 64.2 / WP: 219.5 F: 38.3 / WW: 22.0	K: 1826.2 / B: 69.0 T: 65.9 / WP: 208.9 F: 46.7 / WW: 20.9	K: 1783.0 / B: 63.2 T: 63.5 / WP: 216.4 F: 36.4 / WW: 21.8

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 08:00

K:497.6 / B:15.3 / T:14.6 / WP:70.6 / F:9.5 / WW:7.1

### PLACUSZKI BANANOWE

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 60 g (6 x Łyżeczka)  
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)  
Proszek do pieczenia - 2 g (0.67 x Łyżeczka)  
Napój sojowy bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki owsiane, proszek do pieczenia, połowę banana, napój roślinny zblenduj dodając wodę do odpowiedniej konsystencji.
2. Usmaż placuszki na dobrze rozgrzanej teflonowej patelni.
3. Podaj z masłem orzechowym i pokrojonymi owocami.

## OBIAD 12:30

K:608.5 / B:32.5 / T:20.9 / WP:73.5 / F:12.8 / WW:7.4

### SPAGHETTI POMIDOROWE Z TOFU

Makaron spaghetti - 75 g (1.5 x Porcja)  
Płatki drożdżowe - 10 g (1 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)  
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj makaron al dente w osolonej wodzie.
2. Podsmaż na tłuszczu posiekaną cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodaj tofu i podsmaż. Następnie dodaj pokrojona cukinię i paprykę.
3. Duś z pomidorami.
4. Makaron wymieszaj z sosem, przełóż do miseczki i posyp posiekaną pietruszką oraz płatkami drożdżowymi.

## PODWIECZOREK 16:00

K:307.3 / B:8.4 / T:12.9 / WP:20.5 / F:4.5 / WW:1.9

### JOGURT SOJOWY Z PŁATKAMI I OWOCAMI

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)  
Jogurt sojowy naturalny - 200 g (10 x Łyżka)  
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj składniki razem

## KOLACJA 20:00

K:382.9 / B:11.1 / T:13.7 / WP:45.1 / F:11.0 / WW:4.5

### KANAPKI Z A'LA HUMMUSEM

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Sok cytrynowy - 30 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 120 minut

1. Cieciorkę odcedź i oplucz.
2. Zmiksuj ciecierzycę z sokiem z cytryny, 1/4 szklanki wody, oliwą, wyciśniętym przez praskę czosnkiem, pietruszką i koperkiem.
3. Jeśli konsystencja będzie za gęsta, dodaj więcej wody.
4. Dopraw do smaku.
5. Posmaruj chleb pastą, natóż pokrojonego pomidora.

SUMA K: 1796.2 B: 67.3 T: 62.0 WP: 209.7 F: 37.8 WW: 20.9

# Wtorek

## ŚNIADANIE 08:00

K:507.2 / B:19.6 / T:16.5 / WP:64.9 / F:10.7 / WW:6.3

### CZEKOLADOWA JAGLANKA

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)  
Kakao niskotłuszczowe - 10 g (1 x Łyżka)  
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)  
Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)  
Kasza jagłana - 60 g (4.62 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę na mleku. Dodaj kakao.
2. Podaj z pokrojoną pomarańczą i orzechami.

## OBIAD 12:30

K:583.7 / B:19.8 / T:23.3 / WP:66.4 / F:15.1 / WW:6.7

### LEKKIE PĘCZOTTO Z ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Ciecierzycza (w zalewie) - 120 g (6 x Łyżka)

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)

Suszone pomidory - 42 g (6 x Sztuka)

Kasza jęczmienna, pęczak - 120 g (8 x Łyżka)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Pęczak ugotuj na miękko. Ugotuj brokuła.

2. Szpinak podduś na oleju, dodaj pokrojone pomidory. Połącz z kaszą. Dodaj cieciorkę.

3. Przypraw do smaku.

4. Po wyłożeniu na talerz posyp posiekkanymi orzechami.

## PODWIECZOREK 16:00

K:320.5 / B:8.2 / T:3.1 / WP:60.1 / F:9.7 / WW:6.0

### SAŁATKA OWOCOWA Z KOMOSĄ I GRANATEM

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 35 g (2.5 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj komosę i dopraw cynamonem.

2. Obierz i pokrój owoce, skrop sokiem z cytryny.

3. Na komosę nałóż owoce.

## KOLACJA 20:00

K:403.1 / B:19.4 / T:13.0 / WP:47.1 / F:13.9 / WW:4.8

### LECZO

Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 50 g (4.17 x Łyżka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Soczewicę przepłucz.

2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę, podsmaż na oleju.

3. Pokrój warzywa duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę).

4. Przypraw wg uznania.

5. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.

6. Podawaj z pieczywem.

**SUMA K: 1814.5 B: 67.0 T: 56.0 WP: 238.6 F: 49.4 WW: 23.8**

# Środa

## ŚNIADANIE 08:00

K:472.1 / B:27.7 / T:21.3 / WP:40.5 / F:14.2 / WW:4.1

### TOFUCZNICA

Hummus klasyczny - 20 g (2 x Łyżeczka)

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

Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 90 g (0.5 x Opakowanie)

Kurkuma - 4 g (0.8 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)

Płatki drożdżowe - 20 g (2 x Łyżka)

Sól czarna kala namak - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozgrzej tłuszcz na patelni i podsmaż rozkruszone tofu razem z kurkumą. Dodaj pokrojoną paprykę i pieczarki.

3. Podlej małą ilością wody, żeby poddusić tofu.

4. Dodaj płatki drożdżowe i przypraw solą. Najlepiej jeśli to będzie sól czarna (kala namak), która ma jajeczny posmak.

5. Trzymaj na patelni do momentu aż wyparuje woda a potrawa będzie przypominała w konsystencji jajecznicę.

6. Podaj z pieczywem posmarowanym hummusem.

## OBIAD 12:30

K:583.7 / B:19.8 / T:23.3 / WP:66.4 / F:15.1 / WW:6.7

### LEKKIE PĘCZOTTO Z ORZECHAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



## PODWIECZOREK 16:00

K:346.0 / B:12.1 / T:12.2 / WP:34.1 / F:14.6 / WW:3.4

### CHIA PUDDING Z GRANATEM I KIWI

Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)  
Napój sojowy bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Nasiona chia - 25 g (5 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj mleko z syropem klonowym i nasionami chia.
2. Odstaw pudding na minimum 5 godzin (zamieszaj go co jakiś czas).
3. Udekoruj pudding owocami.

## KOLACJA 20:00

K:403.7 / B:14.7 / T:7.8 / WP:60.6 / F:9.1 / WW:6.1

### MEKSYKAŃSKA SAŁATKA Z MAKARONEM

Makaron penne - 55 g (0.79 x Szklanka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Musztarda - 10 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)  
Mielona słodka papryka - 3 g (0.6 x łyżeczka)  
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)  
Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 x łyżka)  
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 80 g (4 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron.
2. Pokrój ogórka.
3. Dodaj odsączoną kukurydzę i fasolę.
4. Wymieszaj z makaronem.
5. Z oliwy i musztardy przygotuj sos. Posyp potrawę na talerzu posiekaną pietruszką.

SUMA K: 1805.5 B: 74.4 T: 64.6 WP: 201.7 F: 52.9 WW: 20.4

# Czwartek

## ŚNIADANIE 08:00

K:495.6 / B:18.9 / T:17.3 / WP:58.7 / F:10.3 / WW:5.8

### PLĄTKI OWSIANE Z GRUSZKĄ

Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)  
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)  
Napój sojowy bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)  
Cynamon - 1 g (0.2 x łyżeczka)  
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)  
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Płatki ugotuj na mleku.
2. Dodaj pokrojone w kostkę owoce, orzechy, siemię lniane i cynamon.

## OBIAD 12:30

K:541.6 / B:28.7 / T:25.4 / WP:51.5 / F:8.1 / WW:5.2

### ORZECHOWE TOFU Z RYŻEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Ryż biały - 100 g (6.67 x łyżka)  
Masło orzechowe - 45 g (3 x łyżeczka)  
Syrop klonowy - 10 g (1 x łyżka)  
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x łyżka)  
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Wymieszaj mokre składniki z solą.
2. Zamarynuj tofu pokrojone w kostkę przez co najmniej 1 godzinę.
3. Usmaż na patelni bez tłuszczu.
4. Ugotuj ryż, brokuła.
5. Wylóż do miseczki szpinak, ryż, nałóż tofu. Dołóż brokuła.

## PODWIECZOREK 16:00

K:347.9 / B:9.3 / T:5.4 / WP:58.7 / F:9.2 / WW:5.9

### KOKTAJL JABŁKO-KIWI

Napój sojowy bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce obierz i pokrój w kostkę - dokładnie umyte jabłko może być miksowane ze skórką.
2. Dodaj mleko i płatki.
3. Zmiksuj wszystkie składniki.

## KOLACJA 20:00

K:405.0 / B:13.4 / T:12.3 / WP:55.6 / F:10.2 / WW:5.6

### CUKINIA FASZEROWANA KASZĄ JĘCZMIENNĄ

Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)  
Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 15 g (2.5 x Łyżeczka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Kaszę ugotuj na półmiętko.
2. Pieczarki pokrój w kosteczkę i podduś na oliwie.
3. Kaszę wymieszaj z pieczarkami, suszonymi pomidorami i posiekaną pietruszką. Dopraw.
4. Cukinię przekrój, wydrąż środek i włóż przygotowany farsz.
5. Zapiecz około 30 minut w 180 stopniach.

**SUMA K: 1790.0 B: 70.3 T: 60.3 WP: 224.6 F: 37.7 WW: 22.4**

# Piątek

## ŚNIADANIE 08:00

K:497.9 / B:13.0 / T:16.4 / WP:67.5 / F:9.9 / WW:6.7

### PEŁNOZIARNISTE TOSTY FRANCUSKIE

Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Napój sojowy bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Bułki grahamki - 65 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 12 minut

1. Bułkę pokrój na kromki. Rozgnieć banana i wymieszaj z siemieniem i mlekiem.
2. Na patelni rozgrzej olej. Namocz kromki bułki w mleku.
3. Smaż na złoty kolor z obu stron.
4. Podaj z owocami.

## OBIAD 12:30

K:541.6 / B:28.7 / T:25.4 / WP:51.5 / F:8.1 / WW:5.2

### ORZECHOWE TOFU Z RYŻEM I WARZYWAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## PODWIECZOREK 16:00

K:340.3 / B:14.7 / T:13.3 / WP:38.5 / F:6.5 / WW:3.8

### CZEKOLADOWY BUDYŃ JAGLANY Z BANANEM

Kakao niskotłuszczowe - 10 g (1 x Łyżka)  
Napój sojowy bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Masto orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)  
Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Kasza jaglana - 30 g (2.31 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę wsyp na sitko, przelej wrzątkiem a następnie przepłucz jeszcze pod bieżącą wodą.
2. Przesyp kaszę do garnka i zalej mlekiem. Gotuj do miękkości przez około 10 minut, aż wchłonie cały płyn.
3. Ugotowaną kaszę przelóż do blendera, dodaj banana, kakao i masło orzechowe.
4. Dokładnie zmiksuj, aż masa będzie gładka, dodając mleko aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
5. Wylóż do miseczki.

## PAPRYKA FASZEROWANA SOCZEWICĄ

Kasza jagłana - 40 g (3.08 x łyżka)  
 Soczewica czerwona, nasiona suche - 25 g (2.08 x łyżka)  
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)  
 Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)  
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Na patelni podsmaż na oleju cebulę z obranym ze skórki pomidorem, dodaj ugotowaną soczewicę.
3. Gdy farsz zgęstnieje wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylie).
4. Napętnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180 stopni przez około 10 -15 minut.

SUMA K: 1798.7 B: 73.6 T: 64.2 WP: 219.5 F: 38.3 WW: 22.0

## Sobota

## ŚNIADANIE 08:00

## KANAPKI Z TOFU - TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji  
 Sezam, nasiona - 10 g (1 x łyżka)  
 Chleb żytni na zakwasie - 180 g (6 x Kromka)  
 Napój sojowy bez cukru - 50 g (0.2 x Szklanka)  
 Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)  
 Szpinak - 75 g (3 x Garść)  
 Olej rzepakowy - 20 g (2 x łyżka)  
 Tofu naturalne (fortyfikowane Ca) - 180 g (1 x Opakowanie)  
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
 Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)



K:488.3 / B:24.0 / T:23.2 / WP:42.8 / F:9.5 / WW:4.4

Czas przygotowania: 15 minut

1. Tofu zmiksuj blenderem na gładką masę, razem z mlekiem, sokiem z cytryny, olejem.
2. Dopraw do smaku. Pobaw się przyprawami.
3. Skrój szczypiorek, nie bój się jego dużej ilości. Wymieszaj z twarożkiem.
4. Kromki chleba posmaruj tofu-twarożkiem, nałóż szpinak i złóż kromki.
5. Podaj z pomidorkami koktajlowymi i posypane sezamem.

## OBIAD 12:30

## PIECZONE BATATY Z CIECIERZYCĄ

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)  
 Ciecierzycza (w zalewie) - 140 g (7 x łyżka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Szpinak - 13 g (0.52 x Garść)  
 Bataty - 200 g (1 x Sztuka)  
 Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
 Jogurt sojowy naturalny - 80 g (4 x łyżka)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Kolendra (świeża) - 10 g (10 x Listek)  
 Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (0.6 x łyżeczka)

K:573.1 / B:18.3 / T:16.4 / WP:67.3 / F:22.4 / WW:6.7

Czas przygotowania: 15 minut

1. Batata dokładnie wyszoruj i przekrój na pół. Ułóż na wewnętrznej stronie na papierze do pieczenia i piecz przez około 25 min w 200 stopniach.
2. Ciecierzycę oprósz wędzoną papryką, lekko solą i pieprzem. W małej foremce wyłóż ją na papierze do pieczenia i włóż do piekarnika razem z batatami. Piecz aż cieciorka zacznie wysychać i chrupać.
3. Jogurt dopraw w małej miseczce startym czosnkiem, oregano, solą i pieprzem.
4. Szpinak porwij i rozłóż na talerzu. Następnie ułóż bataty lekko wydrążając ich środek. Nałóż podgrzane i doprawione pomidory z puszki oraz cieciorę, polej czosnkowym sosem i na koniec posyp posiekaną kolendrą.

## PODWIECZOREK 16:00

## DESER SNICERS

Napój sojowy bez cukru - 100 g (0.4 x Szklanka)  
 Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)  
 Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)  
 Kasza jagłana - 40 g (3.08 x łyżka)  
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)  
 Erytrol / Erytrytol - 20 g (4 x łyżeczka)

K:351.2 / B:10.8 / T:13.5 / WP:45.1 / F:3.2 / WW:4.5

Czas przygotowania: 20 minut

1. Daktyle namaczamy i miksujemy na gładką masę.
2. Kaszę gotujemy i blendujemy razem z mlekiem i erytrem oraz aromatem waniliowym.
3. Orzechy rozdraniamy na mniejsze kawałki.
4. W szklance układamy warstwę jagłaną, następnie warstwę daktylową, polewamy rozpuszczoną czekoladą i posypujemy orzechami.
5. Całość wkładamy do lodówki do schłodzenia.

## KOLACJA 20:00

K:413.6 / B:15.8 / T:12.8 / WP:53.6 / F:11.6 / WW:5.4

### KREM Z POMIDORÓW Z SOCZEWICĄ

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Soczewica czerwona, nasiona suche - 40 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Cebulę pokój i podsmaż razem z czosnkiem. Dodaj pomidory.
2. Dosyp soczewicę i zalej wodą. Gotuj aż soczewica będzie miękka.
3. Całość zblenduj
4. Podawaj z pieczywem

SUMA K: 1826.2 B: 69.0 T: 65.9 WP: 208.9 F: 46.7 WW: 20.9

# Niedziela

## ŚNIADANIE 08:00

K:488.3 / B:24.0 / T:23.2 / WP:42.8 / F:9.5 / WW:4.4

### KANAPKI Z TOFU - TWAROŻKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

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



## OBIAD 12:30

K:589.9 / B:16.3 / T:22.4 / WP:70.6 / F:13.4 / WW:7.2

### KASZA JĘCZMIENNA Z FASOLĄ I WARZYWAMI

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 150 g (7.5 x Łyżka)  
Kasza jęczmienna, pęczak - 70 g (4.67 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Pokrój warzywa.
3. Wymieszaj wszystkie składniki, doprawiając do smaku.

## PODWIECZOREK 16:00

K:337.6 / B:9.7 / T:9.8 / WP:49.6 / F:4.8 / WW:4.9

### RYŻ NA MLEKU Z JABŁKIEM

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Napój sojowy bez cukru - 150 g (0.6 x Szklanka)  
Ryż biały - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na mleku.
2. Dodaj syrop klonowy do smaku. Jabłko zetrzyj na tarce i wymieszaj z ryżem.
3. Udekoruj nerkowcami.

## KOLACJA 20:00

K:367.1 / B:13.2 / T:8.1 / WP:53.3 / F:8.7 / WW:5.4

### SAŁATKA Z PRAŻONĄ CIECIERZYCĄ I MAKARONEM

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Sałata - 15 g (3 x Liść)  
Ciecierzycza (w zalewie) - 60 g (3 x Łyżka)  
Makaron penne - 50 g (0.71 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ciecierzycę oblej łyżką oleju i oprósź ulubionymi przyprawami. Piecz w piekarniku w 180 stopniach do momentu aż znacznie robić się chrupka.
2. Makaron ugotuj, warzywa pokrój.
3. Wymieszaj składniki z resztą oleju i przyprawami.

SUMA K: 1783.0 B: 63.2 T: 63.5 WP: 216.4 F: 36.4 WW: 21.8



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Banan	360 g	3 x Sztuka
Bataty	200 g	1 x Sztuka
Brokuły	500 g	1 x Sztuka
Cebula	300 g	3 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	400 g	20 x Łyżka
Cukinia	600 g	2 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Czosnek	25 g	5 x Ząbek
Daktyle, suszone	10 g	2 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	230 g	11.5 x Łyżka
Granat	100 g	1 x Sztuka
Gruszka	260 g	2 x Sztuka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kiwi	525 g	7 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	75 g	5 x Łyżka
Ogórek	40 g	1 x Sztuka
Ogórek kwaszony	60 g	1 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	120 g	6 x Sztuka
Pietruszka, liście	63 g	10.5 x Łyżeczka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidor	600 g	5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	120 g	6 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	700 g	7 x Porcja
Sałata	15 g	3 x Liść
Soczewica czerwona, nasiona suche	115 g	9.58 x Łyżka
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka
Szcypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Szpinak	238 g	9.52 x Garść

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylija (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Cynamon	2 g	0.4 x Łyżeczka
Czosnek granulowany	2 g	2 x Szczypta
Kolendra (świeża)	10 g	10 x Listek
Kurkuma	4 g	0.8 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Mielona słodka papryka	3 g	0.6 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	0.6 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	5 g	5 x Szczypta
Sól biała	5 g	5 x Szczypta
Sól czarna kala namak	2 g	0.4 x Łyżeczka
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka

## INNE

Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Erytrol / Erytrytol	20 g	4 x Łyżeczka
Hummus klasyczny	20 g	2 x Łyżeczka
Jogurt sojowy naturalny	280 g	14 x Łyżka
Musztarda	10 g	1 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	2 g	0.67 x Łyżeczka

## LEGENDA

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

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Płatki drożdżowe	30 g	3 x Łyżka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x Łyżka
Syrup klonowy	30 g	3 x Łyżka
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	540 g	3 x Opakowanie
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza jaglana	170 g	13.08 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	250 g	16.67 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	35 g	2.5 x Łyżka
Makaron penne	105 g	1.5 x Szklanka
Makaron spaghetti	75 g	1.5 x Porcja
Płatki owsiane	140 g	14 x Łyżka
Ryż biały	130 g	8.67 x Łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Kakao niskotłuszczowe	20 g	2 x Łyżka
Masło orzechowe	75 g	5 x Łyżeczka
Nasiona chia	25 g	5 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli)	45 g	3 x Łyżka
Orzechy włoskie	60 g	4 x Łyżka
Sesam, nasiona	10 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	10 g	2 x Łyżeczka
<b>NAPOJE</b>		
Napój sojowy bez cukru	1600 g	6.4 x Szklanka
Sok cytrynowy	36 g	6 x Łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Olej rzepakowy	105 g	10.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	55 g	5.5 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Bułki grahamki	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni na zakwasie	360 g	12 x Kromka

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

