

Andrzej Bogdał



Dieta 1800 kcal mieszana / 4 posiłki dziennie

Lista zakupów (dni 1-6)

Bakalie, orzechy, ziarna		
☐	Pestki dynii	34 g
☐	Siemię lniane	13 g
☐	Orzechy włoskie	166 g
☐	Soczewica zielona	30 g
Dodatki do dań		
☐	Tofu naturalne Naturavena	100 g
☐	Koncentrat pomidorowy 30%	20 g
☐	Kapaty w puszcze	20 g
Mięso i przetwory		
☐	Mięso z piersi indyka, bez skóry	150 g
☐	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	400 g
Nabiał i jaja		
☐	Białko jaja kurzego	33 g
☐	Jaja kurze całe	229 g
☐	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	250 g
☐	Mozarella z pełnego mleka	100 g
☐	Ser twarogowy półtłusty	110 g
☐	Ser typu "feta"	160 g
☐	Parmeza	15 g
Słodycze		
☐	Miód pszczeli	44 g
Napoje bezalkoholowe		
☐	Mleko (napój) ryżowy, wzbogacone wapniem, wit. A i D	200 g
☐	Mleko (napój) sojowy, wzbogacone wapniem, wit. A i D	200 g

Owoce i przetwory		
☐	Masło orzechowe z nerkowców	20 g
☐	Banan	732 g
☐	Awokado	255 g
☐	Jabłko	287 g
☐	Melon miódowy żółty	217 g
☐	Pomarańcza	104 g
☐	Daktyle suszone	26 g
☐	Kiwi	94 g
☐	Oliwki zielone marynowane, konserwowe	84 g
☐	Woda kokosowa (płyn z orzechów kokosa)	450 g
Przekąski słone		
☐	Tortilla wrap bezglutenowy	130 g
Przyprawy i zioła		
☐	Cynamon mielony	6 g
☐	Imbir mielony	3 g
Ryby i owoce morza		
☐	Łosoś atlantycki, dziki, świeży	100 g
☐	Łosoś atlantycki, hodowlany, świeży	160 g
Tłuszcze		
☐	Olej kokosowy	10 g
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10 g
☐	Oliwa z oliwek	115 g
☐	Olej lniany (Olejowy Raj)	25 g
☐	Olej sezamowy	15 g
Warzywa i przetwory		
☐	Bakłażan	74 g
☐	Cebulla	17 g

☐	Cukinia	115 g
☐	Dynia piżmowa, surowa	357 g
☐	Kiełki fasoli mung	35 g
☐	Kukurydza żółta w puszcze	50 g
☐	Ogórek	69 g
☐	Papryka czerwona słodka	118 g
☐	Pieczarka biała	67 g
☐	Pomidory suszone na słońcu w oleju	20 g
☐	Przecier pomidorowy	250 g
☐	Rzodkiewka	142 g
☐	Salata masłowa	7 g
☐	Salata lodygowa	13 g
☐	Szpinak	108 g
☐	Burak	53 g
☐	Cieciora (ciecierzyca) w puszcze	50 g
☐	Czosnek	7 g
☐	Fasola czerwona (nerkowata) w puszcze	130 g
☐	Groszek zielony w puszcze	60 g
☐	Marchew	298 g
☐	Ogórek kwaszony	80 g
☐	Papryka zielona słodka	118 g
☐	Pomidory czerwone	1233 g
☐	Por	26 g
☐	Rukola	30 g
☐	Kiełki rzodkiewki	30 g
☐	Salata rzymska	37 g
☐	Korzeń selera	226 g



Zbożowe

☐ Makaron penne pełnoziarnisty	130 g
☐ Chleb graham	60 g
☐ Chleb żytni pełnoziarnisty	210 g
☐ Kasza gryczana niepalona	50 g
☐ Kasza jęczmienna perłowa	40 g
☐ Kasza manna	40 g
☐ Płatki owsiane	50 g
☐ Płatki ryżowe	70 g
☐ Ryż dziki	120 g
☐ Wafle ryżowe	90 g

A close-up photograph of a bowl of granola. The bowl has a green and white patterned exterior and a red rim. Inside, there is a layer of white yogurt or cream, topped with several slices of red apple. The granola itself is a mix of golden-brown clusters and nuts. In the background, several dark chocolate bars are visible on a light-colored surface. A semi-transparent white oval with a diamond pattern on the left side is overlaid on the image, containing the text "Dzień 1." in a bold, black, sans-serif font.

Dzień 1.



Dzień 1.

I śniadanie

Owsianka na ciepło na płatkach ryżowych z dodatkiem jabłka ze zmielonym siemieniem lnianym oraz orzechami włoskimi
- dodajesz dla smaku cynamonu.

Produkt lub potrawa					
Płatki ryżowe	40 g	-	2,7 g	0,3 g	30,6 g
Jabłko	60 g	-	0,2 g	0,2 g	7,3 g
Siemię lniane	5 g	-	0,9 g	2,1 g	1,4 g
Orzechy włoskie	55 g	-	8,8 g	33,2 g	9,9 g
Napój ryżowy (wzbogacone wapniem, wit A i D)	200 g	-	0,6 g	2 g	18,4 g
Cynamon mielony	3 g	-	0,1 g	0,0 g	2,4 g
SUMA	363 g		13,3 g	37,8 g	70 g



Dzień 1.

II śniadanie

Koktajl warzywno owocowy na bazie mleka.

Sposób przygotowania:

Produkty wrzucasz do kielicha blendera i miksujesz.

Produkt lub potrawa					
Mleko sojowe (wzbogacone wapniem, wit A i D)	200 g	-	5,2 g	3 g	9,8 g
Awokado	30 g	ok. 1/3 szt.	0,6 g	4,6 g	2,2 g
Banan	115 g	1 średnia szt.	1,2 g	0,3 g	27 g
Szpinak	10 g	ok. garść	0,3 g	0 g	0,3 g
Orzechy włoskie	20 g	-	3,2 g	12,1 g	3,6 g
SUMA	375 g		10,5 g	20 g	42,9 g

Dzień 1.

Obiad

Burgery z frytkami z selera.

Sposób przygotowania:

Cebulę drobno pokroić, wrzucić na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju, posolić i podsmażyć. Marchewkę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i dodać do cebuli. Wymieszać i dalej podsmażać. Szpinak dobrze umyć i drobno pokroić, dodać do warzyw na patelni i podsmażać na niewielkim ogniu aż zmięknie. Białko jaja ubijasz na twardo i mieszasz z rozgniecioną cieciorą. Ciecierzycę z puszki rozgnieść widelcem w miseczce. Całość dobrze wymieszać i dodać pozostałe składniki – zmielone siemę lniane, i olej. Porządnie całość wymieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku. Następnie lekko pokryć dłonie olejem i formować niewielkie kotleciki. Smażysz je na suchej patelni do zarumienienia z obu stron. Selerą kroisz w frytki i przysmażasz na patelni lub wkładasz do piekarnika.

Produkt lub potrawa					
Cebula	5 g	-	0,1 g	0 g	0,3 g
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10 g	-	0 g	10 g	0 g
Marchew	50 g	-	0,5 g	0,1 g	4,4 g
Szpinak	5 g	-	0,1 g	0 g	0,2 g
Cieciora (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy, płukana wodą z kranu	50 g	-	3,5 g	1,3 g	11,5 g
Siemę lniane	5 g	-	0,9 g	2,1 g	1,4 g
Korzeń selera	100 g	-	1,6 g	0,3 g	7,7 g
Białko jaja kurzego	33 g	1 szt. (M)	3,6 g	0,1 g	0,2 g
SUMA	258 g		10,3 g	13,9 g	25,7 g

Dzień 1.

Kolacja

Zupa dyniowa z dodatkiem indyka.

Sposób przygotowania:

Dynie kroisz w kawałki i przysmażasz z cebulką i kawałkami marchewki. Kolejno wrzucasz ją do wody (taka ilość, aby po zblendowaniu miała konsystencję kremu), do tego dorzucasz kawałek fileta z indyka i doprawiasz kurkumą, pieprzem i odrobiną imbiru. Gdy warzywa rozmiękną to je blenduj (wyciągnij mięso i pokrój w kostkę). Na końcu posyp pestkami dyni. Dołóż 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego.

Produkt lub potrawa					
Pestki dyni	10 g	-	2,4 g	4,6 g	1,8 g
Dynia piżmowa, surowa	300 g	-	3 g	0,3 g	35,1 g
Mięso z piersi indyka, bez skóry	150 g	-	28,8 g	1 g	0 g
Marchew	170 g	1 duża szt.	1,7 g	0,3 g	14,8 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	50 g	-	3,4 g	0,9 g	26,9 g
SUMA	680 g		39,3 g	13,9 g	78,67 g





Dzień 2.

Dzień 2.

I śniadanie

Omlet ze szpinakiem.

Sposób przygotowania:

W miseczce rozbijasz jaja, dodajesz garść szpinaku, przyprawy wg uznania, miksujesz i wlewasz na rozgrzaną patelnię z oliwą z oliwek lub olejem rzepakowym (łyżeczka)- smażysz z obu stron. Na chleb nakładasz po liściu sałaty, na to omleta (dzielisz go na połowę), na górę po plasterze pomidora oraz kiełki.

Produkt lub potrawa					
Jaja kurze całe	100 g	2 szt. (L)	12,5 g	9,7 g	0,6 g
Chleb graham	60 g	2 kromki	5 g	1 g	29,2 g
Salata lodygowa	10 g	-	0,1 g	0 g	0,4 g
Szpinak	10 g	-	0,3 g	0 g	0,3 g
Czerwone pomidory	30 g	ok. 2 plastry	0,3 g	0,1 g	1,1 g
Kiłki rzodkiewki (lucerny)	5 g	-	0,2 g	0,1 g	0,2 g
Awokado	40 g	-	0,8 g	6,1 g	3 g
SUMA	255 g		19,2 g	17 g	34,8 g

Dzień 2.

II śniadanie

Jogurt z owocami.

Sposób przygotowania:

Banana i daktyle kroisz na kawałki, dodajesz płatki ryżowe i zalewasz jogurtem naturalnym i posypujesz zmielonym siemieniem lnianym.

Produkt lub potrawa					
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150 g	kubek	6,5 g	3 g	9,3 g
Banan	115 g	1 średnia szt.	1,2 g	0,3 g	27 g
Suszone daktyle	23 g	5 szt.	0,5 g	0,1 g	17 g
Siemię lniane	3 g	-	0,5 g	1,3 g	0,9 g
Płatki ryżowe	30 g	-	2 g	0,2 g	23 g
SUMA	321 g		10,7 g	4,9 g	77,2 g



Dzień 2.

Obiad

Kasza gryczana z kurczakiem, serkiem feta i kielkami.

Sposób przygotowania:

Ugotuj kasze gryczaną wg wskazówek na opakowaniu. W oddzielnym garnku uduś pokrojonego fileta z kurczaka na wodzie z przyprawami. Na patelni podsmażasz cebulkę na oliwie, dodajesz kaszę, kurczaka, mieszasz i dodajesz kolendrę i natkę pietruszki i kielki fasoli.

Na samym końcu dodajesz ser feta i pokrojonego pomidora, mieszasz i polewasz olejem lnianym.

Produkt lub potrawa					
Kasza gryczana niepalona	50 g	-	6,7 g	1,7 g	35,8 g
Ser typu "feta"	50 g	-	8,5 g	8 g	0,5 g
Fasola mung, kielki	20 g	-	0,6 g	0,1 g	1,2 g
Olej lniany (Olejowy Raj)	15 g	-	0 g	15 g	0 g
Czerwony pomidor	108 g	1 mała szt.	1 g	0,2 g	3,9 g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120 g	-	25,8 g	1,6 g	0 g
SUMA	363 g		42,6 g	26,6 g	41,4 g

Dzień 2.

Kolacja

Salatka z czerwonej fasoli.

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki mieszasz ze sobą i polewasz dipem musztardowym.

Dip musztardowy - łączysz 15 ml oliwy z 15 ml wody przegotowanej i łyżeczką musztardy.

Produkt lub potrawa					
Szpinak	30 g	-	0,8 g	0,1 g	0,9 g
Fasola czernowa (nerkowata) w puszcze po odsączeniu, płukana wodą	70 g	-	5,7 g	0,6 g	14,6 g
Pomidory, suszone na słońcu, w oleju, po odsączeniu	20 g	-	1 g	2,8 g	4,7 g
Fasola mung, kielki	15 g	-	0,5 g	0,1 g	0,9 g
Oliwa z oliwek	20 g	-	0 g	19,9 g	0 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	50 g	-	3,4 g	0,9 g	26,9 g
Kukurydza żółta, w puszcze, odsączona	50 g	-	1,3 g	0,6 g	8,9 g
SUMA	255 g		12,7 g	25 g	56,9 g

A stack of golden-brown pancakes is served on a white plate. The top pancake is topped with several slices of fresh banana. More banana slices are arranged around the base of the stack on the plate. The plate sits on a light-colored wooden tray. A semi-transparent white oval with a diamond pattern border is centered over the text.

Dzień 3.

Dzień 3.

I śniadanie

Placuszki twarogowe.

Sposób przygotowania:

W jednje miseczce ubijasz białko na sztywno a w drugiej jest żółtko, do którego dodajesz 4 łyżki kaszy manny, twaróg półtłusty, banana i szczyptę proszku do pieczenia. Po ubiciu białka na sztywno wszystko mieszasz mikserem. Wylewasz na rozgrzaną patelnię przesmarowaną olejem rzepakowym i smażysz z obu stron. Placuszka smarujesz masłem orzechowym

Produkt lub potrawa					
Jaja kurze całe	50 g	1 szt. (L)	6,3 g	4,9 g	0,3 g
Kasza manna	40 g	-	3,5 g	0,5 g	30,7 g
Ser twarogowy półtłusty	30 g	-	5,6 g	1,4 g	1,1 g
Masło orzechowe z nerkowców	20 g	-	4,1 g	2,5 g	0,8 g
Banan	115 g	1 średnia szt.	1,2 g	0,3 g	27 g
SUMA	255 g		20,7 g	9,6 g	59,9 g

Dzień 3.

II śniadanie

Koktajl jabłkowo-kokosowy.

Sposób przygotowania:

Wszystko razem miksujesz w kielichu blendera.

Produkt lub potrawa					
Jabłko	100 g	1 mała szt.	0,4 g	0,4 g	12,1 g
Melon miodowy (żółty)	100 g	-	0,5 g	0,1 g	9,1 g
woda kokosowa (płyn z orzechów kokosowych)	250 g	-	1,7 g	0,5 g	9,3 g
Olej kokosowy	10 g	-	0 g	10 g	0 g
SUMA	460 g		2,6 g	11 g	30,5 g



Dzień 3.

Obiad

Łosoś z piekarnika z ryżem, surówką z sałaty lodowej, ogórka, pomidora i oliwek z sosem vinegret (może być kupiony) – na bazie oliwy z oliwek.

Sposób przygotowania:

Łososia wkładasz do piekarnika i poprawiasz wg uznania, ale nie gotowcami, jak kucharek itp (najlepiej zioła). Trzymasz w piekarniku ok 20 minut. Gotujesz ryż. W miseczce na talerzu mieszasz produkty sałatkowe.

Produkt lub potrawa					
Łosoś atlantycki hodowlany, świeży	160 g	-	32,6 g	21,4 g	0 g
Rukola	10 g	-	0,3 g	0,1 g	0,4 g
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	25 g	10 szt.	0,4 g	3,2 g	1 g
Czerwone pomidory	108 g	1 mała szt.	1 g	0,2 g	3,9 g
Ogórek	50 g	-	0,4 g	0,1 g	1,5 g
Oliwa z oliwek	5 g	-	0 g	5 g	0 g
Dzikie ryż	50 g	-	7,4 g	0,6 g	37,5 g
SUMA	408 g		42,1 g	30,6 g	44,3 g

Dzień 3.

Kolacja

Kasza jęczmienna z soczewicą, pomidorami i oliwkami.

Sposób przygotowania:

Kaszę jęczmienną i soczewicę gotujemy (przeplucz dobrze soczewicę pod wodą). pomidory kroimy w kostkę, dusimy razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, pokrojonymi oliwkami, pociętą bazylią, oliwą i przyprawami, aż odparuje większość wody. dodajemy kaszę i soczewicę, mieszamy, dekorujemy świeżą bazylią.

Produkt lub potrawa					
Kasza jęczmienna, perłowa	40 g	-	2,8 g	0,9 g	30 g
Soczewica zielona	30 g	-	10,3 g	2,7 g	18,2 g
Czerwone pomidory	350 g	-	3,2 g	0,7 g	12,6 g
Czosnek	6 g	1 średni ząbek	0,4 g	0 g	2 g
Oliwa z oliwek	15 g	-	0 g	14,9 g	0 g
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	25 g	10 szt.	0,4 g	3,2 g	1 g
SUMA	466 g		17,1 g	22,4 g	63,8 g





Dzień 4.

Dzień 4.

I śniadanie

2 kanapki z jajkiem.

Sposób przygotowania:

Jajo po ugotowaniu kroisz na kawałki. Kromki chleba smarujesz dojrzałym awokado, na to sałata lodowa/rzymska lub masłowa, układasz plaster jaja i posypujesz kielkami rzodkiewki.

Produkt lub potrawa					
Jaja kurze całe	50 g	1 szt. (L)	6,3 g	4,9 g	0,3 g
Wafle ryżowe	40 g	-	4 g	2 g	30,5 g
Kielki rzodkiewki	20 g	-	0,8 g	0,5 g	0,7 g
Ogórek kwaszony	80 g	-	0,8 g	0,1 g	1,5 g
Awokado	20 g	-	0,4 g	3,1 g	1,5 g
Sałata masłowa	5 g	-	0,1 g	0 g	0,1 g
SUMA	215 g		12,4 g	10,6 g	34,6 g

Dzień 4.

II śniadanie

Sałatka z kurczakiem i pomarańczą.

Sposób przygotowania:

W miseczce mieszasz dowolne sałaty do tego dodajesz wcześniej grilowanego kurczaka, którego kroisz w kawałki, pomarańcza pokrojona w kawałki, pomidorki, koktajlowe oraz pokrojoną w plastry rzodkiew. Całość doprawiasz dipem z oliwy z oleju sezamowego i łyżki miodu. Do tego 1 szt. wafła ryżowego.

Produkt lub potrawa					
Rukola	20 g	-	0,5 g	0,1 g	0,7 g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80 g	porcja	17,2 g	1 g	0 g
Czerwone pomidory	100 g	-	0,9 g	0,2 g	3,6 g
Rzodkiewka	40 g	-	0,4 g	0,1 g	1,8 g
Olej sezamowy	15 g	-	0 g	15 g	0 g
Miód pszczeli	14 g	łyżeczka	0 g	0 g	11,1 g
Pomarańcza	75 g	-	0,7 g	0,2 g	8,5 g
Wafle ryżowe	10 g	-	1 g	0,5 g	7,6 g
SUMA	354 g		20,7 g	17,1 g	33,3 g

Dzień 4.

Obiad

Penne z tofu z sosem pomidorowym.

Sposób przygotowania:

Na rozgrzaną patelnię wyciskasz ząbek czosnku oraz dodajesz pokrojoną cebulkę, rumienisz to. Kolejno na tarce scierasz pieczarki i cały czas lekko smażyysz cały czas mieszając. Po 3–4 minutach dodajesz tofu i rozdrabniasz go widelcem na papkę. Również podsmażasz przez kilka minut. Na samym końcu wlewasz przecier pomidorowy lub pomidory w puszcze , dodajesz przyprawy wg uznania: kolendra , sól, pieprz. Całe danie wraz z makaronem posypujesz posiekaną natką pietruszki i polewasz oliwą z oliwek.



Produkt lub potrawa



Tofu naturalne Naturavena

100 g

-

15,6 g

8,5 g

0,8 g

Oliwa z oliwek

15 g

-

0 g

14,9 g

0 g

Pieczarka biała

60 g

10 szt.

1,6 g

0,2 g

1,6 g

Przecier pomidorowy (sos) w puszcze

250 g

1 mała szt.

3,3 g

0,5 g

13,5 g

Makaron penne pełnoziarnisty

60 g

-

9 g

0,6 g

40,8 g

SUMA

485 g

29,5 g

24,7 g

56,7 g

Dzień 4.

Kolacja

Bezglutenowy wrap z fasolą (2 szt.)

Sposób przygotowania:

Wrapa smarujesz przecierem (wybieraj taki który ma najmniej cukru oraz sodu a najwięcej pomidorów lub koncentratu). Na każdego wrapa układasz liść sałaty, cienki plaster sera fety, paprykę pokrojoną w paski oraz fasole czerwoną. Zawijasz w dowolny sposób i w naczyniu żaroodpornym wkładasz do rozgrzanego piekarnika na ok. 10–12 minut.

Produkt lub potrawa



Tortilla, wrap bezglutenowy

130 g

-

9,2 g

8,1 g

63,7 g

Fasola czerwona (nerkowata) w puszcze, po odsączeniu, płukana wodą

60 g

-

4,9 g

0,5 g

12,5 g

Salata rzymska

5 g

-

0,1 g

0 g

0,2 g

Ser typu "feta"

60 g

-

10,2 g

9,6 g

0,6 g

Papryka słodka czerwona

50 g

-

0,7 g

0,3 g

3,3 g

Koncentrat pomidorowy 30%

20 g

-

1,1 g

0,3 g

3,3 g

SUMA

325 g

26,2 g

18,8 g

83,6 g



A photograph of two slices of avocado toast on a marble surface. The toast is topped with a thick layer of green avocado mash, fresh green peas, and a basil leaf. A semi-transparent oval overlay with the text "Dzień 5." is centered over the image. On the left side, there is a decorative vertical bar with a grid of small diamond shapes.

Dzień 5.



Dzień 5.

I śniadanie

Pasta kanapkowa z zielonego groszku, sera fety i awokado z dodatkiem natki pietruszki do posmarowania.

Sposób przygotowania:

Groszek, awokado, ser feta oraz natkę pietruszki wkładasz do kielicha blendera i miksujesz. Dodajesz wcześniej również łyżeczkę oliwy. Doprawiasz wg smaku.

Produkt lub potrawa					
Waffle ryżowe	40 g	4 szt	4 g	2 g	30,5 g
Groszek zielony w puszcze z solą, po odsączeniu	60 g	-	2,9 g	0,1 g	9,5 g
Ser typu "feta"	50 g	-	8,5 g	8 g	0,5 g
Awokado	50 g	-	1 g	7,7 g	3,7 g
Oliwa z oliwek	10 g	-	0 g	10 g	0 g
SUMA	210 g		16,4 g	27,8 g	44,2 g

Dzień 5.

II śniadanie

Koktajl warzywno owocowy na bazie wody i wody kokosowej.

Sposób przygotowania:

Wszystko wrzucasz do kielicha blendera i miksujesz.

Produkt lub potrawa					
Kiwi	80 g	-	0,7 g	0,4 g	11,1 g
Szpinak	10 g	1 mała porcja	0,3 g	0 g	0,3 g
Banan	115 g	średnia szt.	1,2 g	0,3 g	27 g
woda kokosowa (płyn z orzechów kokosowych)	200 g	-	1,4 g	0,4 g	7,4 g
SUMA	405 g		3,6 g	1,1 g	45,8 g



Dzień 5.

Obiad

Potrwała warzywna z kurczaka.

Sposób przygotowania:

Mięso kroisz w kawałki, wrzucasz do garnka z wodą ok 0,5 l dodajesz warzywa (dowolne, nadające się do gotowania-ok 300g). doprawiasz wg uznania (jednak przyprawy naturalne, a nie gotowce typu vegeta, kucharek itp). Mieszasz i pilnujesz, aby woda się nie wygotowała. Oddzielnie gotujesz makaron. Na końcu całość łączysz w jedno danie i polewasz oliwą z oliwek. Posypujesz odrobiną parmezanu.

Produkt lub potrawa					
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	-	21,5 g	1,3 g	0 g
Makaron penne pełnoziarnisty	70 g	-	10,5 g	0,7 g	47,6 g
Cukinia	100 g	-	1,2 g	0,1 g	3,2 g
Papryka zielona słodka	100 g	-	1,1 g	0,3 g	4,6 g
Oliwa z oliwek	15 g	-	0 g	14,9 g	0 g
Ser parmezan, tarty (grubo)	15 g	-	5,7 g	4,1 g	0,5 g
SUMA	400 g		40 g	21,4 g	55,9 g

Dzień 5.

Kolacja

Salatka z łososiem.

Sposób przygotowania:

Do miseczki kroisz dowolną sałatę, do tego kroisz ogórka kiszzonego, wrzucasz pomidorki koktajlowe, pestki dyni a na górę łososia. Całość polewasz olejem lnianym.

Produkt lub potrawa					
łosoś atlantycki dziki, świeży	100 g	-	12,8 g	6,3 g	0 g
Salata rzymska	30 g	-	0,4 g	0,1 g	1 g
Czerwone poidory	287 g	duża szt.	2,6 g	0,6 g	10,3 g
Pestki dyni	15 g	łyżka	3,7 g	6,9 g	2,7 g
Olej lniany (Olejowy Raj)	10 g	-	0 g	10 g	0 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	60 g	-	4,1 g	1,1 g	32,3 g
SUMA	502 g		30,6 g	25 g	46,3 g

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with cooked oatmeal. The oatmeal is topped with several slices of red-skinned apples. To the left of the bowl, two cinnamon sticks are visible, resting on a light brown, textured surface. The background is a wooden surface with horizontal slats. A semi-transparent white oval with a diamond pattern is overlaid on the center of the bowl.

Dzień 6.



Dzień 6.

I śniadanie

Owsianka korzenna.

Sposób przygotowania:

Do garnka wsypujesz płatki owsiane błyskawiczne i zalewasz je wodą ok 2 szlanki, do tego kroisz w małe kawałki 1/2 jabłka. I zostawiasz na małym ogniu cały czas mieszając. Po ok 5 minutach dodajesz szczyptę imbiru, cynamonu oraz 2 łyżki miodu. Owsiankę cały czas mieszasz, a jak jest potrzeba to dolewasz wody.

Produkt lub potrawa					
Płatki owsiane	50 g	-	6 g	3,6 g	34,7 g
Jabłko	50 g	-	0,2 g	0,2 g	6,1 g
Imbir mielony	3 g	-	0,3 g	0,1 g	2,1 g
Cynamon mielony	3 g	-	0,1 g	0 g	2,4 g
Miód pszczeli	30 g	-	0,1 g	0 g	23,9 g
SUMA	136 g		6,7 g	3,9 g	69,2 g



Dzień 6.

II śniadanie

Salatka z mozarellą.

Sposób przygotowania:

Szpinak polewasz oliwą z oliwek, doprawiasz solą, pieprzem, dodajesz pokrojoną mozarellę wraz z przysmażonym na patelni porem (3 cm) burakiem oraz papryką czerwoną. Całe danie polane oliwą z oliwek.

Produkt lub potrawa					
Mozarella z pełnego mleka	100 g	-	22,2 g	22,4 g	2,2 g
Szpinak	20 g	-	0,5 g	0,1 g	0,6 g
Burak	40 g	-	0,7 g	0 g	3,8 g
Papryka czerwona słodka	50 g	-	0,7 g	0,3 g	3,3 g
Por	15 g	-	0,3 g	0 g	0,9 g
Oliwa z oliwek	10 g	-	0 g	10 g	0 g
SUMA	235 g		24,4 g	32,8 g	10,8 g

Dzień 6.

Obiad

Caponata z kurczakiem.
Sposób przygotowania:
Bakłażana pokroić na plastry grubości ok. 1,5 cm. Z dwóch stron posypać solą (w sumie ok. 1 łyżka soli). Odłożyć na około 20 – 30 minut, aż na powierzchni bakłażanów zbierze się woda. W międzyczasie cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Selera umyć i pokroić na plasterki. Świeże pomidory sparzyć, obrać ze skórki, wykroić szypułki i usunąć nasiona. Mięsz pokroić w kosteczkę. Kurczaka pokroić w drobne kawałki. Plastry bakłażana wytrzeć ręcznikami i pokroić w kostkę. Rozgrzać dużą patelnię, wlać 3 łyżki oliwy i smażyć bakłażana przez około 10 minut, co chwilę mieszając, aż bakłażan zmięknie, ale nie będzie się jeszcze rozpadał. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz. Na tę samą patelnię wlać 2 łyżki oliwy, dodać cebulę, kurczaka i smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 7 minut. Dodać selera i smażyć przez ok. 7 minut aż zmięknie, a kurczak będzie gotowy. Wlać ocet i gotować przez ok. 2 minuty aż większość octu wyparuje. Dodać cukier, pomidory oraz świeżo zmielony pieprz (ok. 1 łyżeczki). Gotować przez ok. 10 minut pod przykryciem (jeśli używaliśmy pomidorów z puszki) lub bez przykrycia (jeśli daliśmy świeże pomidory). Dodać odcedzone kapary i oliwki, wymieszać. Na koniec potęczyć z bakłażanem. Sprawdzić doprawienie solą. Posypać bazylią. Podajesz z ugotowanym dzikim ryżem.

Produkt lub potrawa					
Bakłażan	60 g	-	0,7 g	0,1 g	3,8 g
Cebula	10 g	-	0,1 g	0 g	0,7 g
Korzeń selera	40 g	-	0,6 g	0,1 g	3,1 g
Czerwone pomidory	200 g	-	1,8 g	0,4 g	7,2 g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 g	-	21,5 g	1,3 g	0 g
Oliwa z oliwek	25 g	-	0 g	24,9 g	0,1 g
Kapary w puszcze	20 g	-	0,5 g	0,2 g	1 g
Oliwki zielone marynowane, konserwowe	20 g	-	0,3 g	2,5 g	0,8 g
Dziki ryż	70 g	-	10,3 g	0,8g	52,4 g
SUMA	545 g		35,8 g	30,3 g	69,1 g

Dzień 6.

Kolacja

Twaróg z awokado, rzodkiewką i kiełkami.
Sposób przygotowania:
Twaróg półtłusty mieszasz z jogurtem naturalnym i dodajesz pokrojone awokado i rzodkiewkę, a na końcu kiełki. Zjadasz z kromką chleba żytniego.

Produkt lub potrawa					
Ser twarogowy półtłusty	80 g	-	15 g	3,8 g	3 g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100 g	-	4,3 g	2 g	6,2 g
Awokado	30 g	-	0,6 g	4,6 g	2,2 g
Rzodkiewka	50 g	-	0,5 g	0,1 g	2,2 g
Kiełki rzodkiewki	5 g	-	0,2 g	0,1 g	0,2 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	50 g	-	3,4 g	0,9 g	26,9 g
SUMA	315 g		24 g	11,5 g	40,7 g

