

## DZIEŃ 1

### ŚNIADANIE [453 kcal]

	waga [g]	energia [kcal]	miara domowa	Ca [mg]
• płatki owsiane	45	169.2	łyżka (górskie, błyskawiczne)	24.3
• mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem	300	141.0	Więcej niż szklanka	354.0
• maliny, mrożone	60	25.8	Większa garść	21.0
• migdały, płatki	10	61.2	łyżka	24.0
• kawa parzona mielona, napar bez cukru	250	2.5	szklanka	5.0
• sezam, nasiona, nieluskane, prażone	5	28.3	Łyżeczka	49.5

owsianka (płatki owsiane bezglutenowe) z malinami, sezamem i płatkami migdałowymi kawa Płatki ugotuj na mleku ryżowym, dodaj maliny, posyp płatkami migdałowymi

### II ŚNIADANIE [181 - 272 kcal]

• szpinak	10	2.1	średnia porcja	9.3
• pomarańcza	150	70.5	mała sztuka	49.5
• marchew	105	34.6	średnia sztuka	37.8
• len, nasiona	4	20.4	łyżeczka	7.8
• banan	80	77.6	mała sztuka	4.8
• woda średnio zm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

Koktajl owocowo-warzywny Składniki umieść w misie blendera. Zmiksuj wszystko razem.

### OBIAD [543 - 634 kcal]

• kasza gryczana niepalona	65	223.0		11.7
• cebula	10	3.3		2.5
• czosnek	3	4.6	mały ząbek	1.2
• papryka czerwona, słodka	75	24.0	pół średniej sztuki	9.8
• cukinia	112	19.0	pół mniejszej sztuki	16.8
• oliwa z oliwek	10	89.7	łyżka	0.0
• groszek zielony	30	25.8		6.6
• pietruszka, liście	3	1.5	łyżeczka	5.8
• sok ze świeżej cytryny	5	1.1	łyżeczka	0.3
• pieczarka biała	60	12.6	Większa sztuka, 2-3 małe	6.6
• mięso z piersi kurczaka, bez skóry	50	49.0	Półowa piersi	2.5
• jabłko	188	94.0	średnia sztuka	7.5
• sezam, nasiona, nieluskane, prażone	10	56.5	łyżka	98.9
• woda średniozm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

Kasza gryczana z warzywami i kurczakiem Kaszę ugotuj na sypko. Rozgrzej oliwę, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, następnie dodaj pokrojoną pierś z kurczaka, paprykę, pieczarki, groszek i cukinię. Podsmaż wszystko około 10 minut. Na końcu dodaj kaszę i pokrop sokiem z cytryny. Dopraw do smaku. Posyp sezamem. jabłko woda średnio zmineralizowana

### PODWIECZOREK [181 kcal]

• nasiona chia, suszone	40	194.4	3-4 łyżki	252.4
• mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem	250	117.5	szklanka	295.0
• borówka amerykańska, mrożona	80	40.8	Większa garść	6.4
• woda średnio zm. Kinga Pienińska 509mg/l	250	0.0	szklanka	21.8

pudding chia Nasionka namocz w mleku przynajmniej 1 h. Następnie dodaj do deseru borówkę.

woda mineralna średnio zmineralizowana

---

## KOLACJA [272 - 362 kcal]

### PITA SRÓDZIEMNOMORSKA

• pomidory, czerwone	108	18.4	mała sztuka	9.7
• pita pełnoziarnista	60	159.6	Sztuka	9.0
• cebula	20	6.6	Dwie łyżki	5.0
• mix salat z rukolą (Vital Fresh)	20	4.2		20.4
• awokado	40	67.6	pół sztuki	4.4
• sok ze świeżej limonki	10	2.5	łyżka	1.4
• kura, tuszka	40	81.2		4.4
• pietruszka, liście	3	1.5	łyżeczka	5.8

Pita śródziemnomorska: pita bezglutenowa .Kurę ( z rosolu z niedzieli) pokrój na mniejsze kawałki. Pomidor, cebulę i natkę pietruszki drobno posiekaj. Awokado rozgnieć widelcem razem z sokiem z limonki. Dopraw do smaku. Dodaj pietruszkę, pomidora i cebulę. Dokładnie wymieszaj. Podgrzej pitę w piekarniku lub na patelni, do środka wóź salate i kurę, nałóż pastę z awokado. Herbata

## DZIEŃ 2

### ŚNIADANIE [453 kcal]

	waga [g]	energia [kcal]	miara domowa	Ca [mg]
• jaja kurze całe	90	126.0	sztuka (kl. wagowa M)	42.3
• bazylią świeżą	4	0.9	Parę listków	7.1
• pomidory, cherry	30	6.6	3-4 sztuki pokrojone	3.0
• chleb bochenkowy PKU (GLUTENEX)	80	186.4	2 kromki	0.0
• masło ekstra	5	37.4	Mała łyżeczka	0.8
• sok pomarańczowy	250	107.5	szklanka	20.0
• kiwi	81	48.6	mała sztuka	20.3

omlet z bazylią i pomidorkami cherry, kanapka graham z chleba bezglutenowego z masłem,

sok pomarańczowy zmiksowany z kiwi kawa

### II ŚNIADANIE [181 - 272 kcal]

• serek twarogowy, ziarnisty	150	151.5		120.0
• szczypiorek	3	1.0	łyżeczka	2.9
• marchew	170	56.1	duża sztuka	61.2
• rzodkiewka, kielki	10	4.3	sztuka	5.1
• woda średnio zm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

serek ziarnisty zmieszany ze szczypiorkiem i kielkami rzodkiewki, doprawiony delikatnie solą i pieprzem ,marchew pokrojona w słupki

Woda

### OBIAD [543 - 634 kcal]

• losoś, atlantycki, dziki, świeży	120	170.4	porcja	14.4
• ryż dziki	50	178.5	4-5 łyżek	10.5
• brokuły	50	15.5		24.0
• oliwa z oliwek	5	44.9	łyżeczka	0.0
• marchew	105	34.6	średnia sztuka	37.8
• cytryna	20	8.0	2 plasterki	8.0
• kompot z jabłek	250	145.0	szklanka	7.5
• woda wysoko zm. Średnio nasyt. CO2 Muszynianka 2104mg/l	250	0.0	szklanka	51.8

Łosoś pieczony w piekarniku , z ryżem i warzywami

Woda

### PODWIECZOREK [181 kcal]

• jabłko	120	60.0	mała sztuka	4.8
• marchew	120	39.6	średnia sztuka	43.2
• sok pomarańczowy	250	107.5	szklanka	20.0

koktajl

### KOLACJA [272 - 362 kcal]

• mix sałat z rukolą (Vital Fresh)	150	31.5	opakowanie	153.0
• ser typu "feta"	42	90.7	20 kosteczek	210.0
• papryka czerwona, słodka	150	48.0	średnia sztuka	19.5
• pomidory, cherry	70	15.4	Pół papryki	7.0
• cytryna ( sok)	30	12.0	2-3 łyżki	12.0
• dynia, pestki	20	114.4	2 łyżki	8.6

sałatka z mixu sałat, z serem feta , czerwoną papryką, pomidorami, prażonymi pestkami dyni, polane sokiem z cytryny herbata

## DZIEŃ 3

waga [g] energia [kcal] miara domowa Ca [mg]

### ŚNIADANIE [453 kcal]

TWAROŻEK Z SUSZONYMI POMIDORAMI I ŚWIEŻĄ BAZYLIĄ, Z PIECZYWEM ( Z MASŁEM, SAŁATĄ I WĘDLINĄ)

• ser twarogowy półtłusty, bez laktozy	120	144.0	pół kostki	112.8
• śmietana, 22% tłuszczu	10	22.0		9.9
• pomidory, suszone na słońcu	15	38.7		16.5
• bazylia świeża	5	1.2		8.8
• chleb ciemny (GLUTENEX)	80	228.8		0.0
• słonecznik, nasiona	5	29.2	łyżeczka	3.9
• sałata masłowa	6	1.0	liść większy	1.4
• masło ekstra	5	37.4		0.8
• szynka z indyka	10	8.3		0.3

twarożek z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią, z pieczywem ( z masłem, sałatą i wędliną): twarożek z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią, z pieczywem ( z masłem, sałatą i wędliną)

Kawa

### II ŚNIADANIE [181 - 272 kcal]

ŚNIADANIOWY SŁOIK

• maliny, mrożone	50	21.5	Garść	17.5
• płatki owsiane	20	75.2	2 łyżki	10.8
• nasiona chia, suszone	15	72.9	1,5 łyżki	94.7
• kasza jaglana, preparowana	5	70.8	2-3 łyżki	1.6
• napój migdałowy, niesłodzony, UHT	40	6.0	1/3 szklanki	78.8
• jogurt sojowy, naturalny	60	39.6	5 łyżek	79.2
• woda średnio zm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

Śniadaniowy słoik: Warstwami ułóż. Najpierw rozgniecione widelcem maliny, następnie płatki owsiane, zalej je mlekiem, dodaj chia , kasza jaglana preparowana i jogurt naturalny. Odstaw( możesz przygotować rano lub dzień wcześniej)

Woda

### OBIAD [543 - 634 kcal]

• marchew	40	13.2		14.4
• seler korzeniowy	20	6.0		8.0
• pietruszka, korzeń	20	9.4		8.6
• przecier pomidorowy (sos) z cząstkami pomidorów, w puszcze	30	9.6		3.0
• masło ekstra	10	74.8	łyżeczka czubata	1.6
• pietruszka, liście	3	1.5	łyżeczka	5.8
• śmietana, 18% tłuszczu	10	18.6		9.9
• ryż dziki	30	107.1		6.3
• mąka gryczana, z całego ziarna gryki	50	167.5		20.5
• jajka kurze całe	20	28.0		9.4
• mleko spożywcze, 2% tłuszczu, bez laktozy	125	52.5	pół szklanki	143.8
• woda wysoko zm. Muszyna Minerale 2441mg/l	125	0.0	pół szklanki	57.0
• mięso z piersi kurczaka, bez skóry	30	29.4		1.5
• papryka czerwona, słodka	50	16.0	średnia sztuka	6.5
• bakłażan	30	7.8		5.4
• cukinia	70	11.9		10.5
• mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka	30	76.2		234.6
• sok pomarańczowy	250	107.5	szklanka	20.0

Zupa pomidorowa z dzikim ryżem Naleśniki gryczane z warzywami i kurczakiem 1 szklanka mąki gryczanej 2 jajka 1 szklanka mleka ( mleko roślinne lub bez laktozy) 1 szklanka wody gazowanej szczypta soli 3 łyżki masła Farsz: Pieś z kurczaka 1 łyżeczka mąki kukurydzianej 1 papryka czerwona 250g cukinii 150g bakłażana ( przyprawy- papryka chili, kurkuma, sos sojowy, oregano) opcjonalnie rukolą ser do zapiekania Filet z kurczaka i warzywa

pokroić w drobną kostkę, Papryczkę chilli ( 1/2 )drobno posiekać Mięso oprószyć mąką kukurydzianą Rozgrzać Patelnię z nieprzywierającym dnem i na oliwie chwilę podsmażyć kurczaka, dodać warzywa i chilli, oprószyć kurkumą i oregano i smażyć około 3-4 minuty. Dodaj na koniec sos sojowy. Nagrzewaj piekarnik do 180 stopni, farsz zawiń w naleśniki i dodaj do środka ser, ułóż w naczyniu żaroodpornym i zapiekaj około 20 minut bez przykrycia ( możesz ser umieścić również na wierzchu)

sok pomarańczowy

---

## PODWIECZOREK [181 kcal]

• jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	150	93.0	kubek	255.0
• banan	115	111.6	średnia sztuka	6.9
• woda średnio zm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

jogurt naturalny z bananem

Woda

---

## KOLACJA [272 - 362 kcal]

SAŁATKA Z CIECIERZYCY GOTOWANEJ Z ROSZPONKĄ, POMIDORKAMI, CEBULĄ, SZPINAKIEM, SZCZYPIORKIEM I NASIONAMI SŁONECZNIKA

• cieciorka (ciecierzyca) gotowana, z solą	70	114.8	3 garście	34.3
• pomidory, cherry	70	11.0	Mała garść	5.0
• cebula	30	9.9		7.5
• szpinak	20	4.2	mała porcja	18.6
• roszponka	40	9.2		15.2
• cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem)	10	3.2	łyżka, posiekana	7.2
• oliwa z oliwek	2	17.9	łyżeczka	0.0
• słonecznik, nasiona	20	116.8	2 łyżki	15.6

sałatka z ciecierzycy gotowanej z roszponką, pomidorkami, cebulą, szpinakiem, szczypiorkiem i nasionami słonecznika: sałatka z ciecierzycy gotowanej z roszponką, pomidorkami, cebulą, szpinakiem, szczypiorkiem i nasionami słonecznika herbata

## DZIEŃ 4

waga [g] energia [kcal] miara domowa Ca [mg]

### ŚNIADANIE [453 kcal] RYŻOTTO ŚNIADANIOWE

• ryż biały, parboiled, długoziarnisty	60	224.4	1/3 szklanki	42.6
• mleko spożywcze, 2% tłuszczu, bez laktozy	300	126.0	szklanka	345.0
• ekstrakt waniliowy	5	14.4	łyżeczka	0.6
• maliny, mrożone	70	30.1	Garść pełna	24.5
• mąka ziemniaczana	10	35.7	łyżka	6.5
• sok jabłkowy	50	20.5		4.5
• miód pszczeli	14	44.7	łyżeczka	0.7

ryż ugotuj na mleku razem z wanilią maliny w garnuszku ugotuj z sokiem jabłkowym i na koniec dodaj mąkę ziemniaczaną. Dokładnie wymieszaj. Przelóż do miseczki ryż, następnie nakładaj na ryż maliny. Możesz polać miodem

Kawa

### II ŚNIADANIE [181 - 272 kcal] TORTILLA Z BATATÓW

• batat (patat)	80	68.8	½ mniejszej sztuki	24.0
• mąka orkiszowa biała	15	52.2	Większa łyżka	3.2
• mąka ziemniaczana	15	53.6		9.8
• pomidory, czerwone	50	8.5	3 plastry	4.5
• sałata rzymska	20	3.4		6.6
• mozzarella, z pełnego mleka	40	120.0		202.0
• woda średniozm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	Szklanka	33.5

tortilla z batatów: placki z batatów z sałatą, serem i pomidorami Na około 10 placków będzie Ci potrzebna 3 bataty ( dość spore) Mąka ziemniaczana Mąka orkiszowa 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia Ugotuj Bataty, przeciśnij je przez praskę do ziemniaków, tak aby powstała z nich gładka masa. Całość ciasta z batatów ułóż w misce. Ugnieć wszystko dłońmi i podziel ciasto w misce na 2 części- podobnie jak to się robi przy kluskach śląskich, z tym że przy kluskach ciasto dzielimy na 4 części, a tu na dwie. Wyjmij połowę batatów i w to miejsce wsyp proporcjonalnie mąkę orkiszową i ziemniaczaną. Dodaj odłożoną masę do miski. Ugnieć wszystko, tak aby powstało jedno ciasto. Będzie podobne do kopytek czy do klusek śląskich z tym , że mniej elastyczne- ponieważ jest więcej mąki. Podziel ciasto na kawalki.

woda

### OBIAD [543 - 634 kcal] LIBAŃSKA SAŁATKA TABBOULEH

• komosa ryżowa	80	294.4	pół szklanki	37.6
• pietruszka, liście	10	4.9	1,5 łyżki	19.3
• mięta zielona, świeża	6	2.6	Mniejsza garść	11.9
• pomidory, czerwone	300	51.0	2 pomidory średnie	27.0
• cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem)	50	16.0	Mala cebulka	36.0
• sok z cytryny, z puszkii lub butelki	15	3.1	Łyżka	1.6
• oliwa z oliwek	8	71.8	Łyżka	0.0
• sezam, nasiona, niełuskane, prażone	5	28.3	łyżeczka	49.5
• szpinak	50	10.5	duża porcja	46.5
• woda średnio zm. Kropla Mineralów 1255mg/l	250	0.0	Szklanka	39.8
• jabłko	188	94.0	średnia sztuka	7.5

Libańska sałatka tabbouleh:

Jabłko

Woda

---

## PODWIECZOREK [181 kcal]

### PARAFAIT Z PIANKI Z OWOCÓW JAGODOWYCH

• jogurt naturalny, 2% tłuszczu	120	72.0	Mniejszy kubek	204.0
• czarne jagody, mrożone	100	51.0	¼ szklanki	15.0
• musli, granola czekoladowa (Sante)	20	88.0	2 łyżki	8.2
• woda średniozm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	Szklanka	33.5

Parafait z pianki z owoców jagodowych: Parafait z pianki z owoców jagodowych Zmiksuj na gładką masę połowę jogurtu i połowę owoców. Ułóż warstwami w szklance jogurt owocowy, naturalny, musli i owoce. Schłodź w lodówce 10-15 minut. woda

---

## KOLACJA [272 - 362 kcal]

• jaja kurze całe	70	98.0	sztuka (kl. wagowa M)	32.9
• papryka czerwona, słodka	60	19.2	Półowa mniejsza papryki	7.8
• cebula	20	6.6	2 łyżki posiekanej drobno	5.0
• kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	20	15.8	1 łyżka	0.8
• pomidory, cherry	40	6.6	3-4 sztuki	3.0
• mąka orkiszowa biała	15	52.2		3.2
• herbata z hibiskusa, napar bez cukru	200	74.0		2.0

muffiny jajeczne herbata owocowa



## DZIEŃ 5

	waga [g]	energia [kcal]	miara domowa	Ca [mg]
<b>ŚNIADANIE [453 kcal]</b>				
• jogurt naturalny, 2% tłuszczu	250	150.0	Kubek	425.0
• musli, granola orzechowa (Sante)	45	205.7	4 łyżki	10.3
• kiwi	81	48.6	mała sztuka	20.3
• banan	110	106.7	mała sztuka	6.6

jogurt z granolą i owocami

Kawa

## II ŚNIADANIE [181 - 272 kcal]

### NOCNA OWSIANKA Z DUSZONYM JABŁKIEM

• jabłko	50	25.0	Połowa jabłka	2.0
• sok z cytryny, z puszki lub butelki	15	3.1	Łyżka	1.6
• cynamon mielony	2	4.9	Szczypta	20.0
• płatki owsiane	30	112.8	2 łyżki większe	16.2
• mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	100	47.0	Polowa szklanki	118.0
• nasiona chia, suszone	10	48.6	1 łyżka	63.1
• woda średnio zm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	Szklanka	33.5

Nocna owsianka z duszonym jabłkiem: nocna owsianka z duszonym jabłkiem Do małego rondelka wóź jabłko, sok z cytryny, cynamon i 4 łyżki wody. Gotuj pod przykryciem 4 minuty ( aż jabłko rozmięknie) Wsyp do miski płatki owsiane, dodaj mleko, ugotowane jabłko i nasionka chia. Wszystko dobrze wymieszaj. Przelóż do słoika. Na noc wóź do lodówki. ( Możesz również przygotować rano przed pracą)

## OBIAD [543 - 634 kcal]

### SALATKA Z KASZY JAGLANEJ Z PESTO, PARYKĄ CZERWONĄ, ORZECHAMI I GRANATMI

• kasza jaglana	80	278.4	Pół szklanki	8.0
• papryka czerwona, słodka	100	32.0	pół średniej sztuki	13.0
• orzechy włoskie	15	99.9	3-4 sztuki	13.1
• tymianek suszony	2	5.5	łyżeczka	37.8
• sok z cytryny, z puszki lub butelki	5	1.1	łyżka	0.6
• ocet balsamiczny	1	0.9		0.3
• granat	50	41.5	3 -4 łyżki nasion	5.0
• pesto, zielone, domowe	10	52.0		13.1

Salatka z kaszy jaglanej z pesto, papryką czerwoną, orzechami i granatem: salatka z kaszy jaglanej z pesto, papryką, orzechami włoskimi i granatem herbata owocowa

## PODWIECZOREK [181 kcal]

### PITA SRÓDZIEMNOMORSKA

• pomidory, czerwone	110	18.7	mała sztuka	9.9
• cebula	20	6.6	1-2łyżki drobno posiekane	5.0
• awokado	40	67.6	pół sztuki	4.4
• sok ze świeżej limonki	10	2.5	2 łyżki	1.4
• pietruszka, liście	3	1.5	łyżeczka	5.8
• wafle ryżowe z sezamem	30	117.6	3 wafle	3.6
• woda średnio zm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

wafle ryżowe z pastą z awokado Pita śródziemnomorska : Kurę ( z rosolu z niedzieli) pokrój na mniejsze kawałki. Pomidor, cebulę i natkę pietruszki drobno posiekaj. Awokado rozgnieć widelcem razem z sokiem z limonki. Dopraw do smaku. Dodaj pietruszkę, pomidora i cebulę. Dokładnie wymieszaj. Podgrzej pitę w piekarniku lub na patelni, do środka włóż sałatę i kurę, nałóż pastę z awokado.

---

## KOLACJA [272 - 362 kcal]

• chleb bochenkowy wielozłazniasty ciemny (GLUTENEX)	90	242.1	2 kromki	8.7
• masło ekstra	7	52.4	Czubata łyżeczka	1.1
• sałata rzymska	10	1.7	2 listki mniejsze	3.3
• szynka z indyka	40	33.2	2 plastry	1.2
• pomidory, czerwone	40	6.8	2 plastry	3.6
• ogórek kwaszony	40	4.8	2 grubsze plastry ( 4 cienkie)	7.2

Kanapka Herbata

## DZIEŃ 6

	waga [g]	energia [kcal]	miara domowa	Ca [mg]
<b>ŚNIADANIE [453 kcal]</b>				
• jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	250	155.0	Szklanka	425.0
• otręby owsiane	30	73.8	2-3 łyżki	17.4
• jabłko	150	75.0	mała sztuka	6.0
• rodzynki, bez pestek, suszone	20	59.8	Duża czubata łyżka	10.0
• cynamon mielony	2	4.9	szczypta	20.0
• płatki owsiane	30	112.8	2-3 łyżki	16.2

jogurt naturalny z otrębami i płatkami owsianymi, tartym jabłkiem, cynamonem i rodzynkami. Kawa

## II ŚNIADANIE [181 - 272 kcal]

• wafle ryżowe z sezamem	30	78.4	3 sztuki	2.4
• pomidory, czerwone	108	18.4	mała sztuka	9.7
• tuńczyk w wodzie	65	61.8	pół puszki	8.5
• orzechy włoskie	30	199.8	6 sztuk	26.1
• woda średnio zm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

Wafle ryżowe ( 3 szt) z tuńczykiem Rozłóż tuńczyka i pomidora na wafłach . Dopraw do smaku solą i pieprzem. orzechy włoskie do pochrupania

## OBIAD [543 - 634 kcal]

• marchew	50	16.5		18.0
• pietruszka, korzeń	30	14.1		12.9
• seler korzeniowy	30	9.0		12.0
• ogórek kwaszony	40	4.8		7.2
• śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, bez laktozy	15	43.7	łyżka	12.9
• ryż basmati, biały	40	140.4	2-3 sztuki	4.0
• wieprzowina, szynka surowa	100	128.0	porcja	5.0
• cebula	30	9.9		7.5
• papryka czerwona, słodka	120	38.4	2*pół średniej sztuki	15.6
• pieczarka biała	50	10.5	duża sztuka	5.5
• kasza gryczana na sypko	80	106.4		7.2
• jabłko	263	131.5	duża sztuka	10.5

zupa ogórkowa ( marchew, pietruszka, seler, ogórek, śmietana, ryż)

Gulasz ( wieprzowina, cebula, papryka czerwona, pieczarka, kasza gryczana, jabłko)

Kompot jabłkowy

## PODWIECZOREK [181 kcal]

• pomelo (pomarańcza olbrzymia)	304	115.5	pół sztuki	12.2
• woda średnio zm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

Pomelo

Woda

## KOLACJA [272 - 362 kcal]

### TORTILLA Z BATATÓW

• batat (patat)	80	68.8		24.0
-----------------	----	------	--	------

• mąka orkiszowa biała	15	52.2	3.2
• mąka ziemniaczana	15	53.6	9.8
• pomidory, czerwone	50	8.5	4.5
• sałata rzymska	20	3.4	6.6
• szynka z indyka	40	33.2	1.2
• rzodkiewka, kielki	5	2.1	2.5
• herbata z hibiskusa, napar bez cukru	250	92.5	2.5

tortilla z batatów: placki z batatów z sałatą, szynką, pomidorami, kielkami rzodkiewki Na około 10 placków będzie Ci potrzeba 3 bataty ( dość spore)  
Mąka ziemniaczana Mąka orkiszowa 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia Ugotuj Bataty, przeciśnij je przez praskę do ziemniaków, tak aby powstała z nich gładka masa. Całość ciasta z batatów ułóż w misce. Ugnieć wszystko dłońmi i podziel ciasto w misce na 2 części- podobnie jak to się robi przy kluskach śląskich, z tym że przy kluskach ciasto dzielimy na 4 części, a tu na dwie. Wyjmij połowę batatów i w to miejsce wsyp proporcjonalnie mąkę orkiszową i ziemniaczaną. Dodaj odłożoną masę do miski. Ugnieć wszystko, tak aby powstało jedno ciasto. Będzie podobne do kopytek czy do klusek śląskich z tym , że mniej elastyczne- ponieważ jest więcej mąki. Podziel ciasto na kawałki. Herbata owocowa

## DZIEŃ 7

	waga [g]	energia [kcal]	miara domowa	Ca [mg]
<b>ŚNIADANIE [453 kcal]</b>				
• jaja kurze całe	80	112.0	2 większe sztuki	37.6
• chleb ciemny (GLUTENEX)	90	257.4	2 kromki	0.0
• szczypiorek	10	3.4	łyżka	9.7
• szynka wiejska	45	56.7	plaster	1.8
• masło ekstra	5	37.4	łyżeczka	0.8
• sałata masłowa	12	1.9	2 duże liście	2.9
• pomidory, czerwone	50	8.5	Półowa pomidora	4.5
• rzodkiewka	50	9.0	mała porcja	14.5
• brukselka, kielki	5	2.1		2.1

jajecznica z szynką i szczypiorkiem Pieczywo z masłem, sałatą, pomidorem, rzodkiewką i posypane kielkami brokułu

Kawa

## II ŚNIADANIE [181 - 272 kcal]

• jarmuż	20	7.2	Duża garść	31.4
• kiwi	81	48.6	mała sztuka	20.3
• jabłko	100	50.0	mała sztuka	4.0
• woda średnio zm. Nałęczowianka 646mg/l	250	0.0	szklanka	28.5
• banan	80	77.6	mała sztuka	4.8

koktajl z zielonych owoców i warzyw

## OBIAD [543 - 634 kcal]

### ROSÓŁ

• marchew	50	16.5		18.0
• pietruszka, korzeń	30	14.1		12.9
• seler korzeniowy	30	9.0		12.0
• czosnek	3	4.6	mały ząbek	1.2
• por	20	5.8		9.6
• pietruszka, liście	3	1.5	łyżeczka	5.8
• kura, tuszka	30	60.9		3.3
• wołowina, szponder	20	43.8		5.4
• mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	98.0	porcja	5.0
• ziemniaki	150	115.5		18.0
• szpinak	10	2.1	mała porcja	9.3
• szparagi	20	4.2		4.4
• oliwa z oliwek	2	17.9	łyżeczka	0.0
• masło ekstra	10	74.8	łyżeczka czubata	1.6
• pietruszka, liście	3	1.5	łyżeczka	5.8
• czosnek	3	4.6	mały ząbek	1.2
• sałata rzymska	40	6.8		13.2
• rzodkiewka, kielki	20	8.6		10.2
• ogórek	50	7.0		7.5
• cytryna	20	8.0		8.0
• sok pomarańczowy	250	107.5	szklanka	20.0
• sok jabłkowy	250	102.5	szklanka	22.5

Rosół

Roladki z piersi kurczaka ze szpinakiem i szparagami Ziemniaki pieczone w piekarniku ( pocięte w paski) polane masłem czosnkowo- pietruszkowym  
Sałatka z sałaty rzymskiej z sokiem z cytryny, kielkami rzodkiewki i ogórkiem

sok jabłkowy

## PODWIECZOREK [181 kcal]

### MUS Z MANGO I MARAKUI

• mango	80	55.2	pół sztuki	8.8
• jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	90.0		255.0
• marakuja (męczennica jadalna) fioletowa	40	38.8		4.8
• woda średniozm. Staropolanka 845mg/l	250	0.0	szklanka	33.5

MUS Z MANGO I MARAKUI: mus z mango i marakui. Zblenduj na gładki mus mango i połowę jogurtu. Przełóż resztę jogurtu do miseczki, dodaj jogurt z mango i lekko wymieszaj łyżeczką. Na wierzch wyłóż miąższ z marakui

## KOLACJA [272 - 362 kcal]

### SAŁATKA MAKARONOWA Z PIECZONYMI POMIDORAMI I ZIELENINĄ

• makaron penne (GLUTENEX)	40	150.8	Pół szklanki	0.0
• pomidory, cherry	100	22.0	Duża garść	10.0
• oregano suszone	2	5.3		31.9
• tymianek suszony	2	5.5		37.8
• szpinak	20	4.2	średnia porcja	18.6
• rukola	10	2.5	szklanka	16.0
• cebula	20	6.6		5.0
• cieciorka (ciecierzyca) gotowana, z solą	100	164.0		49.0
• ocet balsamiczny	5	4.4	łyżeczka	1.4
• musztarda	5	8.3		4.8

sałatka makaronowa z pieczonymi pomidorami i zieleniną: sałatka makaronowa z pieczonymi pomidorami i zielenią Rozgrzej piekarnik do 200 stopni (180 z termoobiegiem). Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Ugotuj makaron w osolonej wodzie. W czasie kiedy gotuje się makaron, utóź pomidorki na blasze i spryskaj ja olejem. Posyp oregano i tymiankiem, dopraw solą i pieprzem. Piecz 10-15 minut lub do momentu gdy będą miękkie. Możesz je również (jak i makaron) ugotować wcześniej. Przygotuj dressing. Wymieszaj w miseczce ocet z musztardą dijon i 4 łyżeczkami wody. Przełóż do miski makaron, pomidory, szpinak, rukolę, cebulę i cieciorkę do miski. Dodaj dressing i delikatnie wymieszaj. herbata

## Lista zakupów

### Dieta od dnia 1 do dnia 7

<b>bakalie, orzechy, ziarna</b>			
dynia, pestki	27 [g]	len, nasiona	4 [g]
migdały, płatki	10 [g]	nasiona chia, suszone	65 [g]
orzechy włoskie	100 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	20 [g]
sezam, nasiona, niełuskane, prażone	20 [g]	słonecznik, nasiona	46 [g]
kasza gryczana na sypko, z masłem	80 [g]	kompot z jabłek	250 [g]
<b> dodatki do dań</b>			
Musztarda	5 [g]	pesto, zielone, domowe	10 [g]
sok z cytryny, z puszki lub butelki	35 [g]		
<b>mięso i przetwory</b>			
kura, tuszka	103 [g]	mięso z piersi kurczaka, bez skóry	180 [g]
szynka wiejska	47 [g]	szynka z indyka	94 [g]
wieprzowina, szynka surowa	108 [g]	wołowina, szponder	26 [g]
<b>nabiał i jaja</b>			
jaja kurze całe	298 [g]	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	400 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	520 [g]	jogurt sojowy, naturalny	60 [g]
masło ekstra	42 [g]	mleko spożywcze, 2% tłuszczu, bez laktozy	425 [g]

mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka	30 [g]	mozzarella, z pełnego mleka	40 [g]
ser twarogowy półtłusty, bez laktozy	120 [g]	ser typu "feta"	42 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	150 [g]	śmietana, 18% tłuszczu	10 [g]
śmietana, 22% tłuszczu	10 [g]	śmietanka kremowa, 30% tłuszczu, bez laktozy	15 [g]
<b>napoje bezalkoholowe</b>			
herbata z hibiskusa, napar bez cukru	450 [g]	kawa parzona mielona, napar bez cukru	250 [g]
mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. a i d	650 [g]	napój migdałowy, niesłodzony, uht	40 [g]
sok jabłkowy	300 [g]	sok pomarańczowy	1000 [g]
sok ze świeżej cytryny	5 [g]	sok ze świeżej limonki	20 [g]
woda wysokozm. muszyna minerale 2441mg/l	125 [g]	woda wysokozm. średnionasyc. co2 muszynianka 2104mg/l	25 [g]
woda średnizm. kinga pienińska 509mg/l	250 [g]	woda średnizm. kropla minerałów 1255mg/l	250 [g]
woda średnizm. nałęczowianka 646mg/l	2500 [g]	woda średnizm. staropolanka 845mg/l	3000 [g]
<b>owoce i przetwory</b>			
awokado	120 [g]	banan	612 [g]
borówka amerykańska, mrożona	80 [g]	cytryna	112 [g]
czarne jagody, mrożone	100 [g]	granat	89 [g]
jabłko	1450 [g]	kiwi	285 [g]
maliny, mrożone	180 [g]	mango	116 [g]
marakuja (męczennica jadalna) fioletowa	77 [g]	pomarańcza	208 [g]
pomelo (pomarańcza olbrzymia)	543 [g]		
<b>przyprawy i zioła</b>			
bazylią świeża	14 [g]	cynamon mielony	4 [g]
ekstrakt waniliowy	5 [g]	mięta zielona, świeża	15 [g]
ocet balsamiczny	6 [g]	oregano suszone	2 [g]
tymianek suszony	4 [g]		
<b>ryby i owoce morza</b>			
tuńczyk w wodzie	65 [g]	łosoś, atlantycki, dziki, świeży	120 [g]
<b>Słodycze</b>			
miód pszczeli	14 [g]		
<b>Tłuszcze</b>			
oliwa z oliwek	27 [g]		
<b>warzywa i przetwory</b>			
bakłażan	37 [g]	batat (patat)	222 [g]
brokuły	82 [g]	brukselka, kiełki	6 [g]
cebula	171 [g]	cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem)	62 [g]
ciociorka (ciecierzycy) gotowana, z solą	170 [g]	cukinia	209 [g]
czosnek	9 [g]	grostek zielony	50 [g]
jarmuż	32 [g]	kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	20 [g]
marchew	866 [g]	mix sałat z rukolą (vital fresh)	170 [g]
mąka ziemniaczana	40 [g]	ogórek	69 [g]
ogórek kwaszony	80 [g]	papryka czerwona, słodka	653 [g]
pieczarka biała	123 [g]	pietruszka, korzeń	112 [g]
pietruszka, liście	28 [g]	pomidory, cherry	280 [g]
pomidory, czerwone	852 [g]	pomidory, suszone na słońcu	15 [g]

por	34 [g]	przecier pomidorowy (sos) z cząstkami pomidorów, w puszcze	30 [g]
roszponka	40 [g]	rukola	10 [g]
rzodkiewka	79 [g]	rzodkiewka, kiełki	35 [g]
sałata masłowa	24 [g]	sałata rzymska	96 [g]
seler korzeniowy	128 [g]	szczypiorek	14 [g]
szparagi	27 [g]	szpinak	139 [g]
ziemniaki	200 [g]		
<b>Zbożowe</b>			
chleb bochenkowy (glutenex)	80 [g]	chleb bochenkowy wieloziarnisty ciemny (glutenex)	90 [g]
chleb ciemny (glutenex)	170 [g]	kasza gryczana niepalona	65 [g]
kasza jagłana	80 [g]	kasza jagłana, preparowana	20 [g]
komosa ryżowa	80 [g]	makaron penne (glutenex)	40 [g]
musli, granola czekoladowa (sante)	20 [g]	musli, granola orzechowa (sante)	45 [g]
mąka gryczana, z całego ziarna gryki	50 [g]	mąka orkiszowa biała	45 [g]
otręby owsiane	30 [g]	pita pełnoziarnista	60 [g]
płatki owsiane	125 [g]	ryż basmati, biały	40 [g]
ryż biały, parboiled, długoziarnisty	60 [g]	ryż dziki	80 [g]
wafle ryżowe z sezamem	50 [g]		