



JADŁOSPIS

DIETA
1800KCAL



poniedziałek

► Śniadanie (E: 527kcal, B o.: 42g, T: 29.92g, W o.: 23.63g)

Omlet z szynką i mozzarellą (E: 527kcal, B o.: 42g, T: 29.92g, W o.: 23.63g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 3 plastry (45g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)



Sposób przygotowania:

Jajka ubić ze szczyptą soli i wlać na rozgrzaną patelnię z dodatkiem masła. Po usmażeniu jednej strony delikatnie obrócić omlet. Po chwili dodać szynkę, mozzarellę i złożyć omlet na pół. Gotowy omlet posypać natką pietruszki. Zjeść z ogórkiem i pieczywem

► II śniadanie (E: 218kcal, B o.: 20.89g, T: 6.36g, W o.: 22g)

Borówka amerykańska, surowa (E: 68kcal, B o.: 0.89g, T: 0.36g, W o.: 18g)

2 garście (120g)

Serek wiejski, lekki (E: 150kcal, B o.: 20g, T: 6g, W o.: 4g)

10 łyżek (200g)

Borówki wymieszaj z serkiem wiejskim

► Obiad (E: 581kcal, B o.: 48.31g, T: 19.77g, W o.: 54.57g)

Mintaj na warzywach z patelni (E: 581kcal, B o.: 48.31g, T: 19.77g, W o.: 54.57g)

1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mintaj, świeży - 1 i 2/3 porcji (200g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Papryka chili, w proszku - 1 szczypta (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/3 opakowania (120g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)
- Ser gouda - 1 plaster (25g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Rybę przyprawić solą, papryką i pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny. Na rozgrzaną oliwę wrzucić mieszankę warzyw. Dusić około 10 minut, następnie dodać posiekany czosnek i ułożyć rybę, przykryć, zmniejszyć gaz i dusić jeszcze ok. 10 min. Na sam koniec duszenia ułożyć na rybie plasterki sera i odstawić pod przykryciem, aż ser się rozpuści. Posypać natką pietruszki. Podawać z kaszą i ogórkami.

► Kolacja (E: 418kcal, B o.: 34.79g, T: 12.28g, W o.: 42.83g)

Bajgiel z kurczakiem pieczonym (E: 418kcal, B o.: 34.79g, T: 12.28g, W o.: 42.83g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Papryka, w proszku - 1 szczypta (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bajgle, pszenne - 1 sztuka (75g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić w mniejsze kawałki, doprawić solą, pieprzem i papryką. Polać oliwą, piec 15 minut w 180 stopniach lub ugrillować na patelni. Na bajglu rozsmarować masło, dodać kurczaka, sałatę, pomidora i ogórek kiszony.



wtorek

► Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 28.89g, T: 14.3g, W o.: 74.11g)

Owsianka z bananem, masłem orzechowym i musem truskawkowym (E: 524kcal, B o.: 28.89g, T: 14.3g, W o.: 74.11g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki (40g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Masło orzechowe kremowe - 1 łyżka (20g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na wodzie, pod koniec gotowania dodać pokrojonego w plastry banana i masło orzechowe. Na owsiankę wyłożyć skyr i wylać mus truskawkowy (zblendowane truskawki).

Można użyć truskawki mrożone.

► II śniadanie (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g)

Pomarańcza (E: 141kcal, B o.: 2.7g, T: 0.6g, W o.: 33.9g)

1 sztuka (300g)

► Obiad (E: 643kcal, B o.: 45.07g, T: 22.8g, W o.: 70.09g)

Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym z marchewką (E: 495kcal, B o.: 42.08g, T: 17.17g, W o.: 46.09g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (1g)
- Majeranek, suszony - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1 sztuka (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/2 porcji (150g)





Sposób przygotowania:

Mięso wymieszać z jajkiem i posiekanym koperkiem (1 łyżeczka). Uformować klopsiki. Warzywa oczyścić, pokroić, wrzucić do garnka wraz z przyprawami, wlać wodę i ugotować do miękkości. Po tym czasie wyjąć je z garnka. Do wywaru wrzucić klopsiki i gotować ok. 15 minut. Wyjąć klopsiki oraz ziarenka ziela angielskiego i liście laurowe. Do garnka z bulionem włożyć warzywa i zmiksować je. Doprawić do smaku. Do przygotowanego sosu wrzucić klopsiki i posiekany koperek. Chwilę gotować. Podawać z ziemniakami i surówką z buraków.

Surówka z buraka (E: 148kcal, B o.: 2.99g, T: 5.63g, W o.: 24g)

1 porcja

- Buraki, gotowane - 1 sztuka (120g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki i olejem. Doprawić do smaku.

Można kupić gotowe gotowane buraki.

► **Kolacja (E: 461kcal, B o.: 33.43g, T: 19.75g, W o.: 37.58g)**

Salatka z brokuła, jajek i pomidora (E: 461kcal, B o.: 33.43g, T: 19.75g, W o.: 37.58g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/4 sztuki (120g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 2 plastry (40g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



**Sposób przygotowania:**

Różyczki brokuła przygotować na parze. Jajka ugotować na twardo. Pomidorki po umyciu przekroić na pół. Wszystko wrzucić do jednej miski, zetrzeć na dużych oczkach ser. Przygotuj sos: do jogurtu dodaj czosnek, sól i pieprz. Wymieszaj wszystko razem. Spożywaj z kromką pieczywa. Można także zrobić małe grzanki z chleba, podpiekając je na suchej patelni.



środa

► Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 20.91g, T: 27.67g, W o.: 44.56g)

Kanapki z serem koperkowym i łososiem (E: 514kcal, B o.: 20.91g, T: 27.67g, W o.: 44.56g)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Koper ogrodowy - 12 szczypt (12g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)



Sposób przygotowania:

Serek wymieszać z koperkiem, doprawić solą i pieprzem. Posmarować nim chleb. Na tak przygotowane pieczywo położyć plastry ryby. Doprawić pieprzem. Pomidorki i ogórki pokroić w kosteczkę, wymieszać je razem w misce. Doprawić oliwą z oliwek oraz solą i pieprzem. Dodać szczypiorek.

► II śniadanie (E: 196kcal, B o.: 7.76g, T: 3.97g, W o.: 34.92g)

Smoothie szarlotka (E: 196kcal, B o.: 7.76g, T: 3.97g, W o.: 34.92g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 8 łyżek (160g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Czerwone jabłko wydrążyć, pokroić na ćwiartki. Zblendować z jogurtem naturalnym i łyżeczką cynamonu zmielonego (można dodać mniej cynamonu, wg upodobania)

**► Obiad (E: 634kcal, B o.: 37.64g, T: 20.38g, W o.: 75.99g)**

Makaron ze szpinakiem w sosie z serka wiejskiego (E: 634kcal, B o.: 37.64g, T: 20.38g, W o.: 75.99g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 10 sztuk (200g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ser parmezan, tarty - 2 łyżki (16g)

**Sposób przygotowania:**

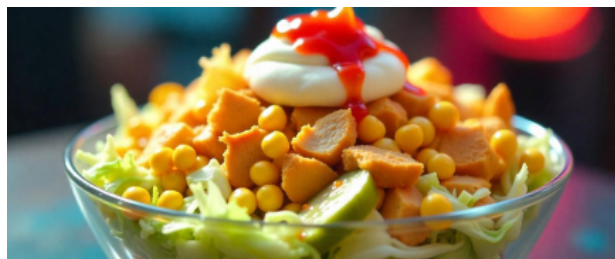
Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Na patelni rozgrzać oliwę. Podsmażyć posiekane: cebulę i czosnek. Serek wiejski, podsmażoną cebulę z czosnkiem, przyprawy zblendować na gładką masę. Na patelnię wrzucić pokrojone pomidory i szpinak, smażyć przez ok. 5 minut. Po tym czasie na patelnię dodać zblendowany serek, całość dokładnie wymieszać. Wyłączyć palnik. Następnie dodać makaron i ponownie wymieszać. Podawać z listkami świeżej bazylii, posypane parmezanem.

► Kolacja (E: 406kcal, B o.: 55.72g, T: 8.95g, W o.: 26.99g)

Fit sałatka gyros z kurczakiem (E: 406kcal, B o.: 55.72g, T: 8.95g, W o.: 26.99g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (200g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Kukurydza, konserwowa - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Przyprawa gyros - 1/2 łyżeczki (3g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (80g)





Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, natrzeć oliwą i przyprawą gyros. Piec w 190 stopniach 15 minut. Ogórki i cebulkę posiekać w kostkę, kapustę w pióra. Kukurydzę odsączyć z zalewy. Do miski wyłożyć mięso, na to warstwę ogórków, cebuli, kukurydzy, sos (jogurt wymieszać z ketchupem, czosnkiem) i kapusty.



czwartek

► Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 17.43g, T: 22.26g, W o.: 65.65g)

Pancakes z bananem (E: 510kcal, B o.: 17.43g, T: 22.26g, W o.: 65.65g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Masło orzechowe kremowe - 1 łyżka (20g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Do miski wlać kefir, dodać jajko i wymieszać widelcem. Dodać mąkę, proszek do pieczenia oraz olej, zblendować na jednolitą masę. Rozgrzać patelnię, nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta zachowując odstępy. Smażyć na umiarkowanym ogniu przez ok. 2 minuty, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione od spodu, wówczas przewrócić łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Gotowe pancakes posmarować masłem orzechowym, podawać z bananem.

► II śniadanie (E: 224kcal, B o.: 26.6g, T: 6.3g, W o.: 15.05g)

Jogurt pitny, naturalny Skyr (E: 224kcal, B o.: 26.6g, T: 6.3g, W o.: 15.05g)

1 opakowanie (350ml)

► Obiad (E: 692kcal, B o.: 45.62g, T: 28.86g, W o.: 65.2g)

Zupa gulaszowa z kurczakiem (E: 463kcal, B o.: 42.18g, T: 13.94g, W o.: 45.4g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Przecier pomidorowy - 3 łyżki (45g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1 sztuka (1g)
- Papryka wędzona - 1 szczypta (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)





Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju w garnku razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodać pokrojonego kurczaka, chwilę podsmażyć i dodać pokrojone w plastry pieczarki. Następnie obrać, pokrojone w kostkę ziemniaki, marchew i pokrojoną paprykę. Zalać około 800 ml wrzącej wody. Dodać liście laurowe i ziele angielskie. Gotować przez ok. 30 minut. Następnie dodać koncentrat i przyprawę. Gotować jeszcze kilka minut. Podawać zupę posypaną, posiekaną natką pietruszki i łyżką jogurtu.

Baton Kinder Bueno (E: 229kcal, B o.: 3.44g, T: 14.92g, W o.: 19.8g)

1 opakowanie (40g)

► **Kolacja (E: 380kcal, B o.: 28.2g, T: 13.11g, W o.: 38.86g)**

Tortilla pełnoziarnista z tuńczykiem, marchewką, papryką i sałatą (E: 380kcal, B o.: 28.2g, T: 13.11g, W o.: 38.86g)

1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 łyżki (90g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 łyżka (25g)
- Tortilla pełnoziarnista - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Placek posmarować serkiem, dodać sałatę, paprykę pokrojoną w cienkie paski i startą marchew. Na wierzch ułożyć tuńczyka. Zwinąć tortille.



piątek

► Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 24.94g, T: 17.67g, W o.: 56.16g)

Szakszuka z fasolą (E: 472kcal, B o.: 24.94g, T: 17.67g, W o.: 56.16g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Oregano, suszone - 1 szczypta (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3 łyżki (60g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/3 szklanki (70g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, wykroić szypułki, miąższ pokroić w kosteczkę. Na patelni, na oliwie poddusić czosnek i dodać pokrojone pomidory, doprawić solą, pieprzem oraz przyprawami. Następnie dodać fasolę i kukurydzę, chwilę poddusić. Do podsmażonych pomidorów wbić jajka, zmniejszyć ogień, patelnię przykryć pokrywą i gotować jeszcze przez około 3 minuty lub do czasu, aż białka będą ścięte. Spożywaj z pieczywem.

Zamiast świeżego pomidora można użyć pomidory z puszki.

► II śniadanie (E: 245kcal, B o.: 9.06g, T: 14.42g, W o.: 24.2g)

Maliny (E: 52kcal, B o.: 1.56g, T: 0.36g, W o.: 14.4g)

2 garście (120g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

5 łyżek (100g)

Orzechy włoskie (E: 133kcal, B o.: 3.2g, T: 12.06g, W o.: 3.6g)

2 łyżki (20g)

Maliny wymieszaj z jogurtem i posyp posiekanymi orzechami.

► Obiad (E: 638kcal, B o.: 46.02g, T: 22.73g, W o.: 66.36g)

Naleśniki po meksykańsku (E: 638kcal, B o.: 46.02g, T: 22.73g, W o.: 66.36g)

1.5 porcji



- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1 i 1/2 łyżeczki (23g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3 łyżki (60g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/3 szklanki (53g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 łyżki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Z jajka, mąki i wody (ok. 100 ml) przygotować ciasto na naleśniki. Smażyć na rozgrzanej patelni posmarowanej tłuszczem. Mięso usmażyć bez dodatku tłuszczu (wrzucić na patelnię, kiedy jest jeszcze zimna), dodać pokrojone pomidory, koncentrat, fasolę i kukurydzę. Doprawić wedle uznania. Farsz mięsny zawinąć w placki.

► Kolacja (E: 461kcal, B o.: 24.57g, T: 8.79g, W o.: 72.28g)

Tosty z mozzarellą (E: 461kcal, B o.: 24.57g, T: 8.79g, W o.: 72.28g)

1 porcja

- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Ser mozzarella, light - 2 plastry (40g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Chleb tostowy, pszenny - 4 kromki (120g)

**Sposób przygotowania:**

Na chleb tostowy położyć plastry mozzarelli i pomidora oraz liście szpinaku. Zapiec w tosterze, na nieprzywierającej patelni lub w piekarniku.



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5



Produkty zbożowe

Bajgle, pszenne	75g (1 sztuka)
Chleb tostowy, pszenny	120g (4 kromki)
Chleb żytni	175g (5 kromek)
Kasza jęczmienna, pęczak	50g (1/2 woreczka)
Makaron, penne	70g (1 szklanka)
Mąka pszenna pełnoziarnista	85g (5 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane górskie	40g (4 łyżki)
Tortilla pełnoziarnista	60g (1 sztuka)



Warzywa

Brokuły	120g (1/4 sztuki)
Buraki, gotowane	120g (1 sztuka)
Cebula	175g (1 i 2/3 sztuki)
Czosnek	35g (7 ząbków)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	123g (3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (12 szczypt)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	170g (8 i 1/2 łyżki)
Marchew	68g (1 i 1/2 sztuki)
Ogórek	200g (1 sztuka)
Ogórek kwaszony	120g (2 sztuki)
Ogórki kiszone	60g (1 sztuka)
Ogórki konserwowe	20g (2 sztuki)
Papryka czerwona	240g (1 sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
Pietruszka, korzeń	40g (1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	20g (3 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	415g (2 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	440g (22 sztuki)
Przecier pomidorowy	45g (3 łyżki)
Salata	10g (1/8 sztuki)
Salata lodowa	20g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	30g (1/8 sztuki)

Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	75g (3 garście)
Ziemniaki	335g (3 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	230g (1 i 1/2 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	380g (19 łyżek)
Jogurt pitny, naturalny Skyr	350ml (1 opakowanie)
Kefir, 2% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Ser mozzarella light	60g (3 plastry)
Ser mozzarella w kulce	40g (2 plastry)
Ser parmezan, tarty	16g (2 łyżki)
Serek śmietankowy, naturalny	75g (3 łyżki)
Serek wiejski	200g (10 łyżek)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)
Ser mozzarella, light	40g (2 plastry)
Ser gouda	25g (1 plaster)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	290g (2 i 3/4 porcji)
Jaja kurze, całe	500g (9 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	470g (2 i 1/3 sztuki)
Szynka z indyka	45g (3 plastry)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	15g (1 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	40ml (4 łyżki)
Oliwa z oliwek	25ml (2 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Baton Kinder Bueno	40g (1 opakowanie)
--------------------	--------------------

**Ryby i owoce morza**

Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
Mintaj, świeży	200g (1 i 2/3 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	90g (3 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	240g (2 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	120g (2 garście)
Jabłko	270g (1 i 1/2 sztuki)
Maliny	120g (2 garście)
Orzechy włoskie	20g (2 łyżki)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Truskawki, mrożone	150g (1 szklanka)

**Napoje**

Sok z cytryny	6ml (1 łyżka)
---------------	---------------

**Przyprawy**

Bazylija, świeża	3g (1 garść)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Liść laurowy, suszony	2g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	1g (1 szczypta)
Oregano, suszone	1g (1 szczypta)
Papryka chili, w proszku	1g (1 szczypta)
Papryka słodka, mielona	1g (1 szczypta)
Papryka, w proszku	1g (1 szczypta)
Papryka wędzona	1g (1 szczypta)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
Proszek do pieczenia	2g (1/2 łyżeczki)
Przyprawa gyros	3g (1/2 łyżeczki)
Sól biała	10g (10 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1 szczypta)
Ziele angielskie	2g (2 sztuki)

**Produkty vege/vegan**

Masło orzechowe kremowe	40g (2 łyżki)
-------------------------	---------------

**Dania gotowe**

Warzywa na patelnię, mieszanka	120g (1/3 opakowania)
--------------------------------	-----------------------

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Omlet z szynką i mozzarellą	Owsianka z bananem, masłem orzechowym i musem truskawkowym	Kanapki z serkiem koperkowym i łososiem	Pancakes z bananem	Szakszuka z fasolą
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Borówka amerykańska, surowa Serek wiejski, lekki	Pomarańcza	Smoothie szarlotka	Jogurt pitny, naturalny Skyr	Maliny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Orzechy włoskie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Mintaj na warzywach z patelni	Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym z marchewką Surówka z buraka	Makaron ze szpinakiem w sosie z serka wiejskiego	Zupa gulaszowa z kurczakiem Baton Kinder Bueno	Naleśniki po meksykańsku
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Bajgiel z kurczakiem pieczonym	Salatka z brokuła, jajek i pomidora	Fit салатка gyros z kurczakiem	Tortilla pełnoziarnista z tuńczykiem, marchewką, papryką i sałatą	Tosty z mozzarellą