



Jadłospis bogaty w wapń Plan żywieniowy 7-dniowy

Anna Jamborowicz-Pelak¹

¹Poradnia dietetyczna „Zdrowy Jadłospis”

e-mail: kontakt@zdrowyjadlospis.pl

Jadłospis jest dedykowany osobom dorosłym bez przeciwwskazań medycznych, wymagającym zwiększonej podaży wapnia (ok. 1500 mg/d) przy całkowitej energii ~2000 kcal/d. Kaloryczność prezentowana jest na poziomie całodiennej racji (podsumowanie na końcu dnia).

poniedziałek

▶ 07:00 Śniadanie

Proteinowe placki (z serka wiejskiego) w 10 minut z owocami

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Serek wiejski - 5 łyżek (100g)
- Mąka orkiszowa - 3 łyżki (45g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/5 opakowania (30g)



Sposób przygotowania:

Zblenduj składniki (mąkę, serek wiejski, jajko, jogurt, cynamon).
Smaż placki z obu stron na rozgrzanej patelni na oleju.

Podaj ze świeżymi owocami np. bananem lub garścią owoców jagodowych (borówek, truskawek, malin, plasterkami kiwi).

▶ 12:00 II śniadanie

Zupa z włoszczyzny i soczewicy z grahamką (lub krem z grzankami)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Bułki grahamki - 1/2 sztuki (45g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

Obierz i pokrój dowolnie warzywa.
Dodaj warzywa do garnka z wodą wraz z przyprawami (liść laurowy, szczypta soli).
Gotuj minimum 10 minut od zagotowania.
Dodaj soczewicę i gotować 1-15 minut lub do miękkości.
Zupę można zblendować na krem.

Z połówki grahamki przygotuj grzanki i podaj z zupą w postaci kremu.
Zupę podaj zupę z pieczywem.



► 16:00 Obiad

Pulpeciki z indyka gotowane na parze podane z kaszą jaglaną i buraczką

1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (30g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Kasza jaglana - 1/3 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mięso mielone z indyka - 2/3 szklanki (120g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną ugotuj wg przepisu na opakowaniu (zalecam 3 krotnie wypłukać suche nasiona w zimnej wodzie przed gotowaniem).
Marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce na drobnych oczkach.
Z mięsa mielonego, marchwi, białka i przypraw - soli i tymianku przygotuj i uformuj pulpety.

Ugotuj pulpety na parze. Umytego buraka ugotuj w skórce w wodzie lub upiecz w piekarniku (170 C z termoobiegiem piecz 30-40 minut), następnie burak obierz, pokrój i skrop oliwą i sokiem z cytryny.

Podaj pulpety z kaszą i buraczką z rukolą.

► 19:00 Kolacja

Salatka Caprese z rukolą, podana z pieczywem i owocem kiwi

1 porcja

- Kiwi - 1 sztuka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)
- Ser mozzarella light - 6 plasterów (120g)



Sposób przygotowania:

Ser mozzarella pokrój w plastry wraz z pomidorem.
Ułóż pomidor i plastry sera naprzemiennie na talerzu.
Wierzch posyp suszoną bazylią i oregano.
Dodaj szczyptę soli i ewentualnie pieprzu i skrop oliwą.
Salatkę podaj z kromką pieczywa i rukolą.
Do kolacji podaj pokrojone w plastry kiwi.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2012 kcal	Białko ogółem:	112.16 g
Tłuszcz:	70.9 g	Węglowodany ogółem:	245.85 g
Wapń:	1702.77 mg		



wtorek

▶ **07:00 Śniadanie**

Kanapki z waniliowym twarożkiem i owocami

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Cukier waniliowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (150g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/4 kostki (60g)
- Olej z nasion wiesiołka - 1 łyżka (10ml)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)



Sposób przygotowania:

Z sera, jogurtu, łyżki oleju i cukru waniliowego przygotuj twarożek, dodaj opcjonalnie szczyptę cynamonu. Porcję owoców borówki umyj i osusz. Pomarańczę pokrój. Pieczywo posmaruj twarożkiem. Wierzch udekoruj owocami i posyp cynamonem.

Olej z wiesiołka można zamiennie podawać w innych daniach lub sałatkach na zimno. Zamieniając np oliwę 1:1 czyli za 1 łyżkę oliwy 1 łyżka oleju z wiesiołka.

▶ **12:00 II śniadanie**

Pudding chia z pomarańczą

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (300g)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Jogurt przełóż do naczynia np.słoiczka 450 lub 500 ml. Dodaj nasiona chia. Wymieszaj dokładnie, zakręć pokrywkę i odstaw na kilka godzin (co najmniej 5 godzin) do lodówki.

Przed podaniem, obierz pomarańczę, podziel na części i pokrój lub zblenduj. Dodaj pomarańczę na wierzch puddingu i całe lub posiekane orzechy lub migdały - zalecaną porcję.



▶ 16:00 Obiad

Spaghetti z sosem Bolognese z wołowiną

1 porcja

- Ser parmezan - 2 i 1/4 plastra (20g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica - 1/5 sztuki (100g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Passata - 3/4 szklanki (200g)
- Woda - 1/2 szklanki (120ml)



Sposób przygotowania:

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodaj mięso mielone, podsmaż 5 minut, dodaj czosnek, sól, pieprz i przyprawy - oregano i bazylię. Duś pod przykryciem 15 minut mieszając lub do miękkości mięsa.

Dodaj passatę pomidorową. W razie potrzeby trochę gorącej wody. Gotuj jeszcze kilka minut aby sos się zagotował.

Ugotowany makaron połącz z sosem. Wymieszaj i odstaw na 2 minuty pod przykryciem. Będzie smaczniejszy. Gotową potrawę posyp tartym parmezanem lub serem żółtym - taką samą porcją.

▶ 19:00 Kolacja

Serek wiejski z sałatką i pieczywem

1 porcja

- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Serek wiejski - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Sałata - 3 liście (15g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Masło ekstra - 2 łyżeczki (10g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)
- Ogórki kiszane - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Umyj i pokrój rzodkiewkę, sałatę i pomidor oraz pokrój wraz z ogórkiem kiszonym np. w kostkę. Sałatę umyj, osusz ręcznikiem papierowym i porwij na mniejsze kawałki.

Serek podaj z 2 kromkami pieczywa z masłem, szynką i warzywami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1986 kcal	Białko ogółem:	116.17 g
Tłuszcz:	68.4 g	Węglowodany ogółem:	231.62 g
Wapń:	1489.69 mg		



środa

► **07:00 Śniadanie**

Kanapka z szynką, serek wiejski z pomidorem

1 porcja

- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Serek wiejski - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 1/4 łyżki (30g)

Sposób przygotowania:

Kromki pieczywa posmaruj serkiem, połóż na wierzch szynkę i przykryj drugą kromką.
Pomidor pokrój w ćwiartki, podaj z opakowaniem 150g sera wiejskiego.

Jablko

1 sztuka (120g)

► **12:00 II śniadanie**

Zupa krem z warzyw z ziołami, sezamem i indykiem

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Batat - 1/2 sztuki (120g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

Mięso z indyka, batat, seler i marchew pokrój, szpinak opłucz i posiekaj.
Wlej gorącą wodę do garnka, dodaj mięso, warzywa, batat, zioła, posiekany czosnek, przyprawy i zagotuj.
Gotuj przez 15-20 minut do miękkości warzyw i mięsa.
Zmiksuj na krem warzywa a mięso pokrój.

Podaj z sezamem i szczypiorkiem.



► 16:00 Obiad

Risotto z ziołowym kurczakiem, warzywami i parmezanem

1 porcja

- Ser parmezan - 1 i 2/3 plastra (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Przyprawa curry - 1/2 łyżeczki (2g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (60g)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 2/3 opakowania (250g)
- Sól morską - 2 szczypty (2g)
- Woda - 1 i 1/2 szklanki (350ml)



Sposób przygotowania:

Zagotuj wodę w czajniku.

Na patelnię, na rozgrzanej oliwie dodaj porcję warzyw mrożonych i porcję ryżu. Smaż mieszając co jakiś czas 3 minuty.

W tym czasie przygotuj mięso:

Mięso pokrój, przypraw solą i ziołami (opcjonalnie tymianek lub zioła prowansalskie i szczyptę przyprawy curry lub kurkumy).

Dodaj mięso na patelnię smaź razem 5 minut mieszając i dodaj gorącą wodę ok 1 i 1/2 szklanki. Przykryj pokrywką i gotuj na wolnym ogniu 15 minut.

Sprawdzaj co jakiś czas, jeśli ryż będzie za twardy - dodaj nieco więcej gorącej wody i gotuj do tekstury al dente, 1/2 twardo.

Gotową potrawę posyp startym serem parmezan i natką pietruszki.



► 19:00 Kolacja

Makaron pełnoziarnisty Carbonara z szynką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj al dente (na pół twardo) w lekko osolonej wodzie. Pokrój plastry szynki i podsmaż chwilę na małym ogniu na oliwie na patelni. Ugotowany makaron przelóż na patelnię i zamieszaj.

Wymieszaj w miseczce jajko z mlekiem, dodaj sól i pieprz.

Na małym ogniu podsmaż ugotowany makaron z szynką, stopniowo dodaj masę jajeczną i potrząsaj patelnię. Po około 3 minutach danie będzie gotowe.

Nie mieszaj łyżką, bo może zrobić się jajecznica.

Przelóż danie na talerz i posyp posiekanym szczypiorkiem.

Podaj z pokrojoną rzodkiewką i papryką.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1987 kcal	Białko ogółem:	123.65 g
Tłuszcz:	65.49 g	Węglowodany ogółem:	237.12 g
Wapń:	1001.24 mg		



czwartek

► 07:00 Śniadanie

Grzanki z grahamki (ala bruschetta) z mozzarellą i sałatką z pomidorów 1 porcja

- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Szyńka z indyka - 2 plastry (30g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

Półówki bułki podpiecz w tosterze lub na patelni opiek na małym ogniu. Połóż na pieczywie plasterki szynki i mozzarelli. Pomidory pokrój w małą kostkę, odsącz z nadmiaru soku. Przełóż do salaterki, dodaj oliwę. Dopraw solą, pieprzem i bazylią. Układaj na kromkach pieczywa. Posyp wierzch szczypiorkiem.

► 12:00 II śniadanie

Koktajl proteinowy z owocami i sezamem 1 porcja

- Sezam, nasiona - 3 łyżeczki (15g)
- Jabłko - 1 sztuka (120g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 2/3 opakowania (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Zmiksuj dokładnie wszystkie składniki, co najmniej 1 minutę. W razie gdyby koktajl wydawał się za gęsty dodaj wodę. Spożyj zaraz po przygotowaniu lub przechowuj w lodówce. Truskawki możesz zamieniać na 100 g borówek, malin, jagód, wiśni, owoców leśnych. Jabłko można zamieniać na połówkę pomarańczy, kiwi czy mandarynki 2 szt.

► 16:00 Obiad

Indyk curry po chińsku z ryżem i warzywami

1 porcja

- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Przyprawa curry - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (60g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Indyka pokrój w paski, oprósz curry i smaż na głębokiej patelni z dodatkiem oleju 1 łyżeczki.

Ryż ugotuj.

Cebulę posiekaj i duś na łyżce oleju. Paprykę i pieczarki pokrój, czosnek przepuść przez praskę.

Marchew oskrob, umyj i zetrzyj na tarce na dużych oczkach.

Warzywa dodaj do cebuli i duś do miękkości, w razie potrzeby dodaj wodę.

Kiedy warzywa będą miękkie dodaj indyka i ugotowany ryż.

Podaj opcjonalnie ze szczypiorkiem i sezamem.

► 19:00 Kolacja

Pieczywo z pastą z sera twarogowego, makreli i warzywami

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/6 kostki (40g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 2 liście (10g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)
- Makrela, puszka - 1/3 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

Porcję sera wymieszaj z porcją makreli, szczyptą soli i szczypiorkiem.

Zblenduj na jednolitą masę przy pomocy blendera lub wymieszaj rozdrobniony twaróg z makrelą, pestkami dyni, szczypiorkiem i przyprawami.

Podaj pieczywo posmarowane pastą z pokrojoną np. w paski papryką, pomidorkami i liśćmi sałaty.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1967 kcal	Białko ogółem:	122.04 g
Tłuszcz:	66.52 g	Węglowodany ogółem:	238.7 g
Wapń:	1402.13 mg		



piątek

07:00 Śniadanie

Placuszki jogurtowe z sosem z truskawkami i cynamonem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 3 łyżki (45g)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr - 1 opakowanie (150g)

Sposób przygotowania:

W misce wymieszaj lub blenduj jogurt (50g) z jajkami i olejem, dodaj mąkę z proszkiem do pieczenia, sodą i solą. Wymieszaj lub zmiksuj na gładką i jednolitą masę. Przygotuj owoce, umyj i pokrój je na mniejsze kawałki.

Rozgrzej patelnię (np. naleśnikową lub inną z nieprzywierającą powłoką) i nakładaj po 1 pełnej łyżce ciasta na jednego placeka zachowując odstępy (placeki urosną podczas smażenia, więc jednorazowo można smażyć 4 sztuki).

Placeki smaż na niezbyt dużym ogniu, do czasu aż urosną i będą ładnie i zrumienione (około 2 minuty).

Przed smażeniem następnej partii placeków patelnię dobrze jest wyczyścić ręcznikiem papierowym.

Podaj z pozostałym jogurtem, zblendowanym z cynamonem i truskawkami.



► 12:00 II śniadanie

Zupa krem z brokułów i szpinaku z fetą i grzanką

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Bułki grahamki - 1/2 sztuki (45g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Szpinak - 3 garście (75g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

Do garnka dodaj obraną i pokrojoną marchew, cebulę, czosnek. Zagotuj i gotuj 15 minut.
Następnie dodaj olej, różyczki brokułu oraz szpinak, dopraw szczyptą soli i ewentualnie pieprzem.
Gotuj 5 minut.
Zmiksuj wszystko blenderem, dodaj sok z cytryny.
Można też zupę podawać bez miksowania.

Podaj z grzanką z pieczywa i pokrojoną w kostkę fetą.

► 16:00 Obiad

Cytrynowy dorsz pieczony z cukinią, pomidorem i ziemniakami

1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Cytryna - 1/3 sztuki (30g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 porcja (100g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obierz i pokrój wzdłuż na 8 części (na grubsze frytki). Pomidor pokrój na ćwiartki, cukinię i paprykę w kostkę.

Piekarnik rozgrzej do temp 170st.C (z termoobiegiem lub w 180 st.C grzałka góra-dół), blachę wyłóż papierem do pieczenia, układaj rybę, ziemniaki, warzywa, przypraw wszystko szczyptą soli i ziołami. Skrop sokiem z cytryny.
Danie można też zapiekać w naczyniu żaroodpornym z pokrywką lub ugotować na parze.

Piecz 30-40 minut

Podaj z tartym parmezanem.

Każde danie obiadowe, śniadanie czy kolację możesz spożywać z natką z pietruszki, koperkiem lub szczypiorkiem.



► 19:00 Kolacja

Salatka z gotowanym burakiem, rukolą i serem twarogowym

1 porcja

- Sezam, nasiona - 2 łyżeczki (10g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 kostki (50g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Buraka wyszoruj, ugotuj lub upiecz i wystudź, obierz ze skórki.

Pokrój w plastry lub kostkę.

Buraka można przygotować dzień wcześniej (wieczorem lub w innym wolnym czasie).

Rukolę umyj i osusz.

Ser twarogowy rozkrusz przy pomocy widelca, ogórek kiszony pokrój w kostkę.

Przełóż wszystkie składniki do miski, wymieszaj.

Na koniec dodaj sezam, skrop oliwą.

Podaj z pieczywem i burakiem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Białko ogółem:	114.15 g
Tłuszcz:	71.3 g	Węglowodany ogółem:	244.16 g



sobota

► **07:00 Śniadanie**

Kanapki z pastą z twarogu, pomidorem i sałatą

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/3 kostki (80g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 3 liście (15g)
- Masło ekstra - 2 łyżeczki (10g)
- Olej z nasion wiesiołka - 1 łyżka (10ml)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 2 kromki (80g)

Sposób przygotowania:

Z sera, jogurtu, pokrojonej rzodkiewki, soli oraz opcjonalnie pieprzu przygotuj twarożek.

Kromki chleba posmaruj cienko masłem.

Przełóż pieczywo na talerz, obok dodaj twarożek, pokrojonego pomidora i liście sałaty.

Skrop wierzch warzyw olejem z wiesiołka.

► **12:00 II śniadanie**

Mozzarella, pieczywo, pomidorki koktajlowe, rukola

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Rukola - 1 i 1/2 garści (30g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 1 kromka (40g)
- Ser mozzarella light - 6 plastrów (120g)

Sposób przygotowania:

Pomidorki przekrój na połówki.

Mozzarellę pokrój w plastry. Układaj plastry sera i pomidorki na przemian.

Skrop oliwą i podaj z pieczywem i umytą rukolą.



► 16:00 Obiad

Kurczak z ryżem i fasolą czerwoną (szybkie danie)

1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Przyprawa curry - 1/4 łyżeczki (1g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (55g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 3/4 szklanki (120g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotuj w lekko osolonej wodzie, według przepisu na opakowaniu. Na patelni na rozgrzanej oliwie podsmaż drobno pokrojoną cebulę i czosnek mieszając.

Mięso pokrój w paski i dopraw do smaku curry, papryką słodką mieloną. Dodaj na patelnię i podsmażaj razem z cebulą 5 minut - mieszając.

Dodaj fasolę, wymieszaj. Dopraw danie do smaku i dodaj pokrojonego pomidora.

Pomidor sparz wrzątkiem i obierz ze skórki. Dodaj majeranek i bazylię. Duś wszystko pod przykryciem (8-10 minut), aż pomidory zmiękną.

Podawaj danie z ryżem.

► 19:00 Kolacja

Grzanka z grahamki z serkiem, szynką i warzywami

1 porcja

- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Kiwi - 1 sztuka (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Rukola - 2 garście (40g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)



Sposób przygotowania:

Półówki bułki podpiecz w tosterze. Pieczywo wystudź, posmaruj serkiem. Plastry szynki pokrój w paski, połóż na kanapki. Na wierzch połóż plastry pomidora i po 1 garści rukoli. Do posiłku podaj pokrojony owoc kiwi.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Białko ogółem:	117.13 g
Tłuszcz:	74.57 g	Węglowodany ogółem:	231.29 g
Wapń:	1807.03 mg		



niedziela

► 07:00 Śniadanie

Kanapki z twarogiem z makrelą i z rzodkiewką i sałatą

1 porcja

- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/6 kostki (40g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 2 liście (10g)
- Chleb pełnoziarnisty, tradycyjny - 3 kromki (120g)
- Makrela, puszka - 1/3 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

Z sera, jogurtu, oliwy, pokrojonego w kostkę ogórka i rzodkiewki, rozdrobnionej porcji makreli i soli przygotuj pastę. Pastę możesz doprawić opcjonalnie pieprzem-szczyptą. Na kromki chleba wyłóż sałatę, posmaruj kromki pastą z twarogu.

► 12:00 II śniadanie

Koktajl z pomarańczą

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Jabłko - 1 sztuka (120g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (300g)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Przygotuj składniki. Nasiona chia zalej wodą wcześniej (na 30-60 minut). Nasiona powinny wchłonąć wodę i powiększyć objętość. Owoc pomarańczy umyj, obierz i pokrój.

Jabłko przekrój, wytnij gniazdo nasienne i pokrój bez obierania. Przełóż owoce do naczynia do blendowania, dodaj pozostałe składniki i miksuj po 1 minucie 2-krotnie, w odstępach 30 sekund.



► 16:00 Obiad

Danie z patelni ze szpinakiem, kurczakiem, papryką i mozzarellą

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotuj al dente (na pół twardo).

Kurczaka pokrój w kostkę, przypraw szczyptą soli, pieprzu, tymiankiem i słodką papryką.

Na rozgrzanej patelni na oliwie obsmaż mięso na złoto i przełóż z patelni na talerz.

Na patelnię dodaj posiekany czosnek oraz pokrojoną paprykę i pomidora. Dodaj też posiekany i umyty szpinak, bazylię i oregano. Duś 5 minut pod przykryciem na mniejszym ogniu.

Mozzarellę pokrój w kostkę.

Na patelnię dodaj z powrotem kurczaka i ugotowany makaron oraz ser.

Wszystko wymieszaj i duś 3 minuty razem, na mniejszym płomieniu pod przykryciem, mieszając delikatnie.



► 19:00 Kolacja

Salatka wiosenna z jajkiem i szynką, pieczywo

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (90g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Majonez - 1/2 łyżki (12g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 4 liście (20g)
- Szynka z indyka - 3 plastry (45g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę i ogórek umyj i pokrój.

Sałatę porwij na mniejsze kawałki.

Jajko ugotuj, wystudź, obierz skorupkę i pokrój w ćwiartki.

Szczypiorek posiekaj. Szynkę pokrój w kostkę.

Z porcji jogurtu, majonezu, szczypty soli, pieprzu i szczypiorku przygotuj sos do sałatki.

Wymieszaj sałatę, ogórek, rzodkiewkę, jajko i szynkę z sosem.

Z połówek pieczywa przygotuj grzanki w opiekaczu.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1996 kcal	Białko ogółem:	122.82 g
Tłuszcz:	63.92 g	Węglowodany ogółem:	246.6 g
Wapń:	1530.74 mg		