

Indywidualny

Plan odżywiania

Dieta Podstawowa D01

Indywidualny plan odżywiania

Dieta Podstawowa D01

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00	Śniadanie 07:00
Pieczywo graham z oliwą, twarogiem, rzodkiewką i ogórkiem (1, 7)	Pieczywo graham z hummusem, sałatą i pomidorem (1, 11)	Bułka grahamka z masłem, polędwicą sopocką, sałatą i ogórkiem (1, 7, 10)	Chleb graham z pastą z tuńczyka, ogórek zielony (1,4,7)	Chleb graham z serkiem wiejskim, rzodkiewka, ogórek (1,7)	Chleb graham z wędliną drobiową, jajkiem, sałata, pomidor (1, 3, 10)	Chleb graham z pasta jajeczna i ogórek (1,3,7,10)
Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	Zupa mleczna z mieszanką płatków (1,7)	Owsianka z jabłkiem i cynamonem (1,7)	Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	Kefir (7)
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00	Obiad 13:00
Zupa pomidorowa z makaronem (1, 3, 7, 9)	Zupa jarzynowa z ryżem (7, 9)	Barszczyk z tartymi warzywami i jajkiem (3, 7, 9)	Zupa kalafiorowa	Zupa krem z ciecierzycy z kolendrą (9)	Zupa z fasolką szparagową (7, 9)	Zupa brokułowa z ryżem
Kasza gryczana z kurczakiem w sosie ziołowym z kalafiolem z wody (1, 7)	Schab w sosie węgierskim z kaszą jęczmienną i gotowanym brokułem i kalafiolem (1, 7, 9)	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (7)	Pieczone podudzie z kurczaka z ryżem i surówką z marchwi i selera (9)	Dorsz pieczony z koperkiem z ziemniakami z wody i buraczkami (4)	Gulasz drobiowy w pomidorach z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym (1)	Pulpeciki w sosie koperkowym z ziemniakami i fasolką szparagową, marchewką na parze (1, 3, 7, 9)
Jabłko	Mandarynka	Herbata bez cukru	Kompot truskawkowy	Banan	Herbata bez cukru	Kompot jabłkowo - miętowy
Herbata owocowa	Herbata bez cukru			Herbata owocowa		
Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00	Kolacja 18:00
Chleb graham z sałatką jarzynową i polędwicą sopocka (1,3,7,9,10)	Chleb graham z serkiem homogenizowanym, surówka z marchwi , selera, jabłka (1,7,9)	Chleb pszenny pastą z białej fasoli z cebulą i pomidor (1)	Chleb graham z twarogiem z rzodkiewką , pomidor (1,7)	Chleb pszenny grzanki na oliwie z sałatą i pomidorem (1, 6, 9, 10)	Chleb graham z serkiem kanapkowym i dżemem morelowym i marchewka baby (1,7)	Sałatka makaronowa z wędliną, papryką z sosem czosnkowym (1, 3, 7, 9, 10)
Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Jogurt naturalny (7)	Napój mleczny kakao-cynamon (1)	Jogurt naturalny z wafłami ryżowymi (7, 1)	Domowy kisiel truskawkowy	Koktajl bananowy (1, 7)
		Herbata bez cukru		Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Herbata owocowa
Kcal: 2010.04 B: 99.26 g T: 53.39 g W: 312.49 g	Kcal: 1976.21 B: 78.32 g T: 50.88 g W: 323.35 g	Kcal: 1995.17 B: 82.07 g T: 61.31 g W: 292.5 g	Kcal: 1995.68 B: 97.24 g T: 48.6 g W: 315.14 g	Kcal: 1975.72 B: 82.35 g T: 49.1 g W: 320.05 g	Kcal: 1986.09 B: 87.65 g T: 47 g W: 329.34 g	Kcal: 2012.87 B: 94.33 g T: 53.59 g W: 305.44 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany						

Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>	<i>Śniadanie 07:00</i>
Chleb graham z masłem, wędliną drobiową , sałata, pomidor (1,7,10)	Chleb graham z serem mozzarella, sałata, pomidorem (1,7)	Chleb graham z dżemem morelowym, twarogiem i pomidorem (1, 7)
Owsianka z bananem (1, 7)	Kasza manna na mleku (1, 7)	Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Herbata bez cukru
<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>
Prosta zupa dyniowa z grzankami (1, 9)	Krupnik na wywarze warzywnym (1, 9)	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami (1, 7, 9)
Makaron z serem i truskawkowym sosem (1,3, 7)	Bitki z szynki wieprzowej z ryżem i mizerią (1, 7)	Risotto z kurczakiem i warzywami korzeniowymi i natką pietruszki (9)
Herbata owocowa	Kompot gruszkowy	
<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>	<i>Kolacja 18:00</i>
Chleb pszenny z rybą po grecku (1, 4, 9)	Chleb graham z masłem, wędliną drobiową, sałata, ogórkiem (1, 7, 9, 10)	Chleb graham z jajkiem w lekkim sosie koperkowym (1, 3, 7, 10, 9)
Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalne z musli z orzechami i rodzynkami (7, 1, 8, 11, 12)	Mus jabłko, truskawka, burak
Herbata bez cukru	Herbata bez cukru	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
Kcal: 2007.55 B: 94.27 g T: 57.28 g W: 294.43 g	Kcal: 2023.33 B: 92.6 g T: 51.16 g W: 321.37 g	Kcal: 1976.48 B: 90.12 g T: 46.38 g W: 317.72 g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany		

Dzień 1

Kcal 2010.04 B 99.26 g T 53.39 g W 312.49 g

Śniadanie 07:00

Kcal:603.04 B:27.53 g T:14.35 g W:100.69 g

Dania

Pieczywo graham z oliwą, twarogiem, rzodkiewką i ogórkiem (1, 7)

Składniki:

+ Chleb graham	3 x kromka	90 g
+ Ser twarogowy półtłusty	2 x plaster	60 g
+ Rzodkiewka	4 x sztuka	60 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Pieczywo posmarować oliwą podawać z twarogiem i warzywami .

Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	0.7 x szklanka	161 g
+ Płatki żytnie	5 x łyżka	50 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g

Przygotowanie:

Mleko gotować z płatkami 2 minuty, podawać z dodatkiem cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Obiad 13:00

Kcal:904.1 B:50.12 g T:20.94 g W:143.93 g

Dania

Zupa pomidorowa z makaronem (1, 3, 7, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Jogurt naturalny	1 x łyżka	20 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Makaron	0.5 x szklanka	35 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Podudzie z kurczaka bez skóry	0.3 x sztuka	27 g
+ Por	0.25 x sztuka	35 g
+ Przecier pomidorowy	0.5 x szklanka	120 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Ziele angielskie	2 x sztuka	2 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, oczyścić, zalać zimną wodą i wstawić do gotowania. Burzyny usuwać lub całkowicie wymienić wodę i wstawić ponownie do gotowania. Marchewkę, pietruszkę, seler, por pokroić i wrzucić do zupy. Cebulę obrać, pokroić na pół, i potrzymać chwilę nad palnikiem po czym dodać do zupy. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz i gotować do momentu aż warzywa i mięso będzie miękkie. Pod koniec gotowania dodać przecier pomidorowy, zagotować. Ugotować makaron. Zupę podaną już na talerzu zabielić jogurtem naturalnym.

Kasza gryczana z kurczakiem w sosie ziołowym z kalafiorem z wody (1, 7)

Składniki:

+ Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g
+ Cebula	0.3 x sztuka	30 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g
+ Estragon suszony	2 x szczypta	1 g
+ Kolendra suszona	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Oregano suszone	3 x szczypta	0.9 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Pierś z kurczaka	70 x gram	70 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g
+ Kasza gryczana	4 x łyżka	60 g
+ Kalafior	4 x różyczka	200 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę. Cebulę wraz z czosnkiem obrać, drobno posiekać. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć cebulę wraz z czosnkiem. Mięso przyprawić ziołami oraz pieprzem. Dodać mięso na patelnię, podlać lekko wodą i dusić pod przykryciem, aż będzie miękkie. Pod koniec duszenia przełożyć jogurt do miseczki, dodać kilka łyżek wywaru z patelni i delikatnie wymieszać, uważając, by jogurt się nie zwarzył. Dodać jogurt na patelnię, wymieszać. Podawać z ugotowaną kaszą oraz kalafiorem.

Jabłko

Składniki:

+ Jabłko	200 x gram	200 g
----------	------------	-------

Przygotowanie:

Pokroić umyte jabłko na ćwiartki. Zjeść

Herbata owocowa

Składniki:

+ Herbata hibiskus (napar)	1 x szklanka	200 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar i rozpuścić cukier.

Dania

Chleb graham z sałatką jarzynową i polędwica sopocka (1,3,7,9,10)

Składniki:

+ Groszek zielony konserwowy	1.5 x łyżka	30 g
+ Jabłko	0.25 x sztuka	42.5 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Ogórek kiszony	0.25 x sztuka	15 g
+ Pieprz czarny	0.5 x szczypta	0.15 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.25 x sztuka	20 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Ziemniak	1 x sztuka	75 g
+ Jogurt naturalny	2 x łyżka	40 g
+ Chleb graham	2 x kromka	60 g
+ Polędwica sopocka	1 x plaster	12 g
+ Olej rzepakowy	1.5 x łyżeczka	7.5 g

Przygotowanie:

Jajko ugotować na twardo, obrać, pokroić w kostkę. Wrzucić do garnka obrane i umyte warzywa: ziemniaka, marchew, pietruszkę, seler - zalać je wodą, dodać szczyptę soli i ugotować. Jabłko obrać, pokroić z ogórkiem kiszonym w kostkę. Gdy warzywa będą miękkie - wyciągnąć je z wody, przestudzić i również pokroić w kostkę. Do miseczki wrzucić jajko, pokrojone warzywa i jabłko. Dodać odsączony groszek. Całość doprawić pieprzem, olejem i jogurtem.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.6 x szklanka	120 g
+ Mleko 2%	0.4 x szklanka	92 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Dzień 2

Kcal 1976.21 B 78.32 g T 50.88 g W 323.35 g

Śniadanie 07:00	Kcal:594.24 B:26.48 g T:13.9 g W:99.15 g
-----------------	--

Dania

Pieczywo graham z hummusem, sałatą i pomidorem (1, 11)

Składniki:

+ Hummus	2 x łyżeczka	30 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Sałata lodowa	1.5 x liść	45 g
+ Chleb graham	3.5 x kromka	105 g

Przygotowanie:

Pieczywo posmarować hummusem, podawać z sałatą i plasterkami pomidora.

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1.5 x szklanka	345 g
+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g

Przygotowanie:

Płatki ugotować na mleku przez 3-4 minuty, podsypać szczyptą cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Obiad 13:00	Kcal:886.96 B:35.88 g T:28.27 g W:128.64 g
-------------	--

Dania

Zupa jarzynowa z ryżem (7, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Koperek	1 x łyżka	10 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Ryż biały	3 x łyżka	45 g
+ Seler korzeniowy	0.3 x plaster	18 g
+ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g
+ Woda źródlana	1 x szklanka	240 g

Przygotowanie:

Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebulę. Gdy cebula będzie zeszlona, wlać wrzącą wodę. Marchew, seler, pietruszkę obrać, zetrzeć na tarce. Do bulionu dodać warzywa, sól, pieprz i gotować. Po 5 minutach dodać ryż. Koperek posiekać, dodać do zupy. Gotową zupę przelać na talerz, udekorować kleksem jogurtu.

Schab w sosie węgierskim z kaszą jęczmienną i gotowanym brokułem i kalafiolem (1, 7, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Czosnek mielony	1 x szczypta	0.3 g
+ Koncentrat pomidorowy	0.5 x łyżeczka	7.5 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Mąka pszenna typ 500	1 x łyżka	12 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Papryka ostra w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Schab wieprzowy	70 x gram	70 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Kasza jęczmienna pęczak	4 x łyżka	60 g
+ Brokuł	3 x różyczka	75 g
+ Kalafior	2 x różyczka	100 g
+ Woda źródlana	0.5 x szklanka	120 g

Przygotowanie:

Mięso rozklepać tłuczkiem, posypać przyprawami i oprószyć mąką. W rondelku rozgrzać olej i zeszlificować pokrojoną cebulę. Położyć mięso i obsmażyć z obu stron do zarumienienia. Wlać gorącą wodę, doprawić przyprawami. Przykryć i dusić na małym ogniu do miękkości (ok 1 godziny). Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy. Podawać z ugotowaną kaszą i warzywami na parze.

Mandarynka

Składniki:

+ Mandarynka	1 x sztuka	65 g
--------------	------------	------

Przygotowanie:

Mandarynki obrać i zjeść.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Chleb graham z serkiem homogenizowanym, surówka z marchwi , selera, jabłka (1,7,9)

Składniki:

+ Chleb graham	3 x kromka	90 g
+ Danio serek homogenizowany waniliowy, Danone	100 x gram	100 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
+ Olej rzepakowy	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Chleb podawać z serkiem homogenizowanym.

Obrać warzywa, zetrzeć na tarce o małych oczkach, do warzyw dodać starte na dużych oczkach jabłko, wymieszać, skropić sokiem z cytryny, olejem.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Dzień 3

Kcal 1995.17 B 82.07 g T 61.31 g W 292.5 g

Śniadanie 07:00 Kcal:598.94 B:29.29 g T:15.64 g W:95.96 g

Dania

Bułka grahamka z masłem, polędwicą sopocką, sałatą i ogórkiem (1, 7, 10)

Składniki:

+ Polędwica sopocka	3 x plaster	36 g
+ Sałata lodowa	1.5 x sztuka	600 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Bułka grahamka	70 x gram	70 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

1 grahamkę podawać z masłem, wędliną i warzywami

Zupa mleczna z mieszanką płatków (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Płatki żytnie	1.5 x łyżka	15 g
+ Płatki owsiane	1.5 x łyżka	15 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g

Przygotowanie:

Mieszanę płatków ugotować na mleku przez 3-4 minuty, posypać cynamonem.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania**Barszczyk z tartymi warzywami i jajkiem (3, 7, 9)****Składniki:**

+ Burak	0.5 x sztuka	60 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.3 x sztuka	24 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Ziemniak	1 x sztuka	75 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Jogurt grecki	2 x łyżka	40 g
+ Jajko	1.5 x sztuka	75 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g

Przygotowanie:

Jajko ugotować na twardo. Ziemniaki obrać, umyć pokroić w kosteczkę. Marchew, pietruszkę, seler obrać zetrzeć na tarce. Buraczki obrać, pokroić w kosteczkę lub zetrzeć na tarce. W garnku rozgrzać olej, podsmażyć włoszczyznę 2 minuty. Zalać wrzącą wodą , gotować 5 minut, dodać buraki, gotować na małym ogniu 20 minut, dodać ziemniaki gotować kolejne 15-20 minut. Doprawić do smaku, wkropić sok z cytryny . Na talerzu podawać z jogurtem oraz jajkiem, posypać koperkiem.

Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem (7)**Składniki:**

+ Cukier trzcinowy	1 x łyżeczka	6 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g
+ Jabłko	0.5 x sztuka	85 g
+ Ryż biały	6 x łyżka	90 g
+ Mleko 2%	0.8 x szklanka	184 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g

Przygotowanie:

Ryż ugotować w mleku oraz 0,5 szklanki wody przez 15 minut, często mieszając . Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach, włożyć na patelnię. Dodać cynamon, cukier, podlać wodą i smażyć na patelni do momentu aż jabłka będą miękkie, około 5 minut . Ryż przełożyć na talerz. Przygotowane jabłka oraz jogurt naturalny dodać do ryżu i wymieszać.

Herbata bez cukru**Składniki:**

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Chleb pszenny pastą z białej fasoli z cebulą i pomidor (1)

Składniki:

+ Cebula	0.5 x sztuka	50 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Fasola biała z puszki	0.3 x szklanka	54 g
+ Majeranek suszony	2 x szczypta	1 g
+ Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10 g
+ Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Chleb pszenny	2 x kromka	70 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g

Przygotowanie:

Cebulę i czosnek obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać oliwę na patelni, dodać cebulę, czosnek i dusić chwilę. Podlać niewielką ilością wody i dalej dusić pod przykryciem. Po 5 minutach dodać fasolę, chwilę razem przesmażyć.

Zawartość patelni przełożyć do naczynia do blendowania, zmiksować na pastę. Doprawić pieprzem, majerankiem i sokiem z cytryny.

Pastę podawać z pieczywem i pomidorem.

Jogurt naturalny (7)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	180 x gram	180 g
--------------------	------------	-------

Przygotowanie:

Jogurt zjeść 1 opakowanie średniej wielkości .

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dzień 4

Kcal 1995.68 B 97.24 g T 48.6 g W 315.14 g

Śniadanie 07:00 Kcal:594.06 B:31.8 g T:10.86 g W:100.59 g

Dania

Chleb graham z pastą z tuńczyka, ogórek zielony (1,4,7)

Składniki:

+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Szcypiorek	1 x łyżka	5 g
+ Tuńczyk w wodzie (konserwowany)	0.3 x puszka	51 g
+ Chleb graham	3.5 x kromka	105 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Serek naturalny, Bieluch	1 x łyżka	20 g

Przygotowanie:

Rybę odsączyć, rozdrobnić, przełożyć do miseczki. Czosnek obrać, przecisnąć przez prasę, dodać do tuńczyka wraz z serkiem i posiekanym szczypiorkiem. Całość wymieszać. Pastą smarować pieczywo, podawać z ogórkiem.

Owsianka z jabłkiem i cynamonem (1,7)

Składniki:

+ Płatki owsiane	3 x łyżka	30 g
+ Mleko 2%	0.7 x szklanka	161 g
+ Jabłko	0.4 x sztuka	68 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g

Przygotowanie:

Płatki ugotować na gęsto na mleku przez 3 minuty, dodać jabłko pokrojone w kosteczkę, wymieszać, posypać cynamonem.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Dania

Zupa kalafiorowa

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Kalafior	100 x gram	100 g
+ Koperek	1 x łyżka	10 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Por	1 x sztuka	140 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g

Przygotowanie:

Cebulkę obrać, drobno posiekać. Marchewkę, ziemniaka obrać, umyć i pokroić w kostkę. Usunąć zieloną część pora. Białą część pokroić w krążki, umyć. Kalafior umyć, pokroić na mniejsze kawałki. Rozgrzać olej na patelni, dodać cebulę i podsmażyć. Zalać wodą (ok 300-400 ml na 1 porcję), dodać warzywa wraz z liściem laurowym i ziele angielskim. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Doprawić pieprzem. Gotową zupę przelać na talerz, posypać koperkiem.

Pieczone podudzie z kurczaka z ryżem i surówką z marchwi i selera (9)

Składniki:

+ Podudzie z kurczaka bez skóry	1 x sztuka	90 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Oregano suszone	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Ryż basmati	6 x łyżka	90 g
+ Marchew	2 x sztuka	90 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g

Przygotowanie:

Olej wymieszać z przyprawami, natrzeć mięso. Piec w piekarniku w rekawie piekarniczym przez 30 minut. Podawać z ugotowanym ryżem i surówką.

Marchew i seler obrać, zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny.

Kompot truskawkowy

Składniki:

+ Truskawki	150 x gram	150 g
+ Woda źródlana	2 x szklanka	480 g

Przygotowanie:

Truskawki umyć, zalać wodą i gotować do miękkości.

Dania

Chleb graham z twarożkiem z rzodkiewką , pomidor (1,7)

Składniki:

+ Chleb graham	3 x kromka	90 g
+ Ser twarogowy półtłusty	2 x plaster	60 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Rzodkiewka	3 x sztuka	45 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g

Przygotowanie:

Twaróg ugnieść z jogurtem na pastę dodać przyprawy, posiekany szczypiorek i tartą na dużych oczkach rzodkiewkę. Twarożek podawać z pieczywem i pomidorem.

Napój mleczny kakao-cynamon (1)

Składniki:

+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g
+ Kakao (proszek bez dodatku cukru)	1 x łyżeczka	5 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g

Przygotowanie:

W ciepłym mleku rozpuścić kakao, cukier, cynamon .

Dzień 5

Kcal 1975.72 B 82.35 g T 49.1 g W 320.05 g

Śniadanie 07:00 Kcal:576.22 B:27.38 g T:11.09 g W:100.09 g

Dania

Chleb graham z serkiem wiejskim, rzodkiewka, ogórek (1,7)

Składniki:

+ Serek wiejski	3 x łyżka	60 g
+ Rzodkiewka	3 x sztuka	45 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Chleb graham	4 x kromka	120 g

Przygotowanie:

Chleb graham podawać z serkiem wiejskim i warzywami.

Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1.2 x szklanka	276 g
+ Płatki żytnie	2.5 x łyżka	25 g
+ Cynamon	2 x szczypta	1 g

Przygotowanie:

Mleko gotować z płatkami 2 minuty, podawać z dodatkiem cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Zupa krem z ciecierzycy z kolendrą (9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Kolendra suszona	2 x łyżeczka	10 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Papryka ostra w proszku	1 x szczypta	0.3 g
+ Papryka słodka w proszku	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Ziemniak	2 x sztuka	150 g
+ Woda źródlana	1 x szklanka	240 g
+ Ciecierzycy gotowana	0.25 x szklanka	42.5 g

Przygotowanie:

Ziemniaka umyć, obrać, pokroić w kostkę. Cebulę obrać i drobno pokroić. W garnku rozgrzać oliwę z oliwek, podsmażyć cebulę z posiekanym czosnkiem. Smażyć ok. minutę co chwilę mieszając. Dodać pokrojonego ziemniaka, doprawić. Następnie wrzucić ciecierzycę i zalać wrzącą wodą. Gotować, aż ziemniaki będą miękkie. Zupę zblendować na krem. Posypać kolendrą (może być świeża).

Dorsz pieczony z koperkiem z ziemniakami z wody i buraczkami (4)

Składniki:

+ Cytryna	0.25 x sztuka	20 g
+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Dorsz	100 x gram	100 g
+ Koperek	3 x łyżka	30 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Ziemniak	3 x sztuka	225 g
+ Burak	1.5 x sztuka	180 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g

Przygotowanie:

Rybę umyć, osuszyć. Natrzeć ją pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Rybę położyć na folii aluminiowej, skropić łyżeczką oleju, przykryć koperkiem i zawinąć w sakiewkę. Rybę odłożyć do lodówki na 30 minut po czym wstawić do nagrzanego do 200 st C piekarnika. Piec ok. 15 minut. Gotową rybę przełożyć na talerz, skropić sokiem z cytryny. Podawać z gotowanymi ziemniakami i buraczkami.

Ugotowany burak obrać, zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach, skropić cytryną dodać olej oraz doprawić solą, pieprzem.

Banan

Składniki:

+ Banan	1 x sztuka	120 g
---------	------------	-------

Przygotowanie:

Banan zjeść.

Herbata owocowa

Składniki:

+ Herbata hibiskus (napar)	1 x szklanka	200 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar i rozpuścić cukier.

Dania

Chleb pszenny grzanki na oliwie z sałatą i pomidorem (1, 6, 9, 10)

Składniki:

+ Chleb pszenny	3 x kromka	105 g
+ Rzodkiewka	2 x sztuka	30 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
+ Pomidor	3 x plaster	60 g

Przygotowanie:

Chleb pszenny posmarować oliwą, opiec w opiekaczu, podawać z plasterem pomidora i rzodkiewką.

Jogurt naturalny z waflami ryżowymi (7, 1)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	150 x gram	150 g
+ Wafel ryżowy	2 x sztuka	20 g

Przygotowanie:

Jogurt 1 opakowanie zjeść z waflami ryżowymi.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Kcal 1986.09 B 87.65 g T 47 g W 329.34 g
--

Śniadanie 07:00	Kcal:609.99 B:31.52 g T:14.47 g W:95.6 g
-----------------	--

Dania

Chleb graham z wędlna drobiową, jajkiem, sałata, pomidor (1, 3, 10)

Składniki:

+ Chleb graham	3 x kromka	90 g
+ Jajko	0.5 x sztuka	25 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Wędlna z piersi indyka	1 x plaster	25 g

Przygotowanie:

Kanapkę podawać z jajkiem gotowanym na twardo, wędliną i warzywami.

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1.5 x szklanka	345 g
+ Płatki owsiane	4 x łyżka	40 g
+ Cynamon	1 x szczypta	0.5 g

Przygotowanie:

Płatki ugotować na mleku przez 3-4 minuty, podsypać szczyptą cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Zupa z fasolką szparagową (7, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g
+ Fasolka szparagowa zielona	1 x garść	90 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g
+ Kurkuma mielona	3 x szczypta	0.9 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.3 x sztuka	24 g
+ Woda źródlana	1.5 x szklanka	360 g

Przygotowanie:

Marchew, pietruszkę obrać, cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim włoszczyznę cebulę i czosnek. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę a fasolkę na krótsze kawałki. Dodać warzywa do garnka i przesmażyć przez parę minut. Wlać wodę do garnka, gotować, aż warzywa będą miękkie 25-30 minut . Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Wlać zupę na talerz, udekorować kleksem jogurtu i posypać koperkiem.

Gulasz drobiowy w pomidorach z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym (1)

Składniki:

+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Kminek	0.1 x łyżeczka	0.5 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Papryka słodka w proszku	2 x szczypta	0.6 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pierś z indyka	80 x gram	80 g
+ Przecier pomidorowy	0.5 x szklanka	120 g
+ Ogórek kiszony	0.5 x sztuka	30 g
+ Kasza gryczana	6 x łyżka	90 g
+ Mąka pszenna typ 500	0.5 x łyżka	6 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, pokroić w kostkę, oprószyć mąką . Cebulę obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebulę. Przełożyć mięso do garnka, zalać wodą, dodać liść, kminek, paprykę, pieprz. Po chwili dodać przecier pomidorowy, całość wymieszać. Dusić mięso pod przykryciem, aż będzie miękkie. Podawać z ugotowaną kaszą i ogórkiem kiszonym.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Chleb graham z serkiem kanapkowym i dżemem morelowym i marchewka baby (1,7)

Składniki:

+ Chleb graham	3 x kromka	90 g
+ Dżem morelowy o obniżonej zawartości cukrów, Łowicz	45 x gram	45 g
+ Marchew baby	1 x garść	50 g
+ Serek naturalny, Bieluch	1 x łyżka	20 g

Przygotowanie:

Pieczyno podawać z serkiem do smarowania i dżemem. Zjeść z marchewką.

Domowy kisiel truskawkowy

Składniki:

+ Cukier trzcinowy	1 x łyżeczka	6 g
+ Mąka ziemniaczana	1 x łyżka	25 g
+ Truskawki	1 x szklanka	150 g
+ Woda źródlana	50 x gram	50 g

Przygotowanie:

Truskawki umyć, odszypułkować, pokroić na mniejsze kawałki. Wlać wodę do garnka (ok.1,5 szklanki wody na 2 szklanki owoców), dodać owoce wraz z cukrem i gotować ok 3-5 minut. Wymieszać mąkę z zimną wodą (1 łyżka mąki na 4 łyżki wody). Do gotujących się owoców dodać rozprowadzoną mąkę w wodzie. Zagotować i odstawić do ostudzenia.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.3 x szklanka	69 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Kcal 2012.87 B 94.33 g T 53.59 g W 305.44 g

Śniadanie 07:00 Kcal:568.92 B:29.81 g T:16.4 g W:80.01 g

Dania

Chleb graham z pasta jajeczna i ogórek (1,3,7,10)

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Chleb graham	4 x kromka	120 g
+ Ogórek świeży	0.7 x sztuka	126 g
+ Serek naturalny, Bieluch	2 x łyżka	40 g

Przygotowanie:

Jajka ugotować na półtwardo, tak, by żółtka były lekko płynne (ok 6 minut). Obrać jajka ze skorupki, rozdrobnić widelcem, wymieszać z serem. Doprawić pieprzem. Pastę podawać z pieczywem i ogórkiem.

Kefir (7)

Składniki:

+ Kefir	1 x szklanka	240 g
---------	--------------	-------

Przygotowanie:

Kefir wypić.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.7 x szklanka	140 g
+ Mleko 2%	0.25 x szklanka	57.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Dania

Zupa brokułowa z ryżem

Składniki:

+ Brokuł	150 x gram	150 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.3 x sztuka	24 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Jogurt grecki	2 x łyżka	40 g
+ Ryż brązowy	3.5 x łyżka	52.5 g
+ Woda źródlana	1.5 x szklanka	360 g

Przygotowanie:

Brokuł podzielić na różyczki. Marchewkę , pietruszkę, seler obrać, zetrzeć na tarce. W garnuszku zagotować wrzącą wodą, wrzucić warzywa, gotować 15 minut , następnie dodać ryż i gotować kolejne 15 minut . Doprawić pieprzem, zabielić jogurtem .

Pulpeciki w sosie koperkowym z ziemniakami i fasolką szparagową, marchewką na parze (1, 3, 7, 9)

Składniki:

+ Bułka tarta	1 x łyżka	10 g
+ Jogurt grecki	2 x łyżka	40 g
+ Koperek	2 x łyżka	20 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Jajko	0.15 x sztuka	7.5 g
+ Fasolka szparagowa żółta	1 x garść	90 g
+ Ziemniak	3.5 x sztuka	262.5 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Olej rzepakowy	2 x łyżeczka	10 g
+ Woda źródlana	1 x szklanka	240 g
+ Pierś z indyka	65 x gram	65 g

Przygotowanie:

Mięso zmielić, przełożyć do miseczki. Dodać jajko, pieprz, bułkę tartą i część koperku. Całość wymieszać, uformować małe kulki. W garnuszku zagotować wodę, gdy zacznie się gotować- wrzucić pulpety, ugotować. Jogurt włożyć do kubeczka, wymieszać z odrobiną wrzącej wody i powoli przelać do garnuszka- uważając, by się nie zwarzył. Posypać koperkiem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami i fasolką, marchewką na parze, polane olejem rzepakowym .

Kompot jabłkowo - miętowy

Składniki:

+ Jabłko	1 x sztuka	170 g
+ Mięta (świeża)	4 x sztuka	8 g
+ Woda źródlana	2 x szklanka	480 g

Przygotowanie:

Jabłko obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Zalać wodą i gotować do miękkości (ok 10-15 minut). Pod koniec gotowania dodać listki mięty i gotować jeszcze ok 3 minut.

Dania

Salatka makaronowa z wędliną, papryką z sosem czosnkowym (1 , 3, 7 , 9, 10)

Składniki:

+ Wędlina z piersi indyka	1.5 x plaster	37.5 g
+ Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g
+ Koperek	2 x łyżeczka	10 g
+ Makaron	0.5 x szklanka	35 g
+ Ogórek świeży	0.25 x sztuka	45 g
+ Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10 g

Przygotowanie:

Makaron ugotować w lekko osolonej wodzie, al'dente odcedzić. W tym czasie pokroić paprykę w paseczki, wędlinę w kosteczkę i ogórki w kosteczkę. Oliwę wymieszać z czosnkiem, koperkiem. makaron wymieszać z papryką, wędliną i ogórkiem, zalać sosem.

Koktajl bananowy (1, 7)

Składniki:

+ Mleko 2%	250 x gram	250 g
+ Banan	1 x sztuka	120 g

Przygotowanie:

Mleko zmiksować z bananem , wypić.

Herbata owocowa

Składniki:

+ Herbata hibiskus (napar)	1 x szklanka	200 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar i rozpuścić cukier.

Dzień 8

Kcal 2007.55 B 94.27 g T 57.28 g W 294.43 g

Śniadanie 07:00

Kcal:590.09 B:28.48 g T:14.22 g W:94.84 g

Dania

Chleb graham z masłem, wędliną drobiową , sałata, pomidor (1,7,10)

Składniki:

+ Wędlina z piersi indyka	2 x plaster	50 g
+ Sałata lodowa	2 x liść	60 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g
+ Chleb graham	3 x kromka	90 g

Przygotowanie:

Pieczewo podawać z masłem, wędliną i warzywami.

Owsianka z bananem (1, 7)

Składniki:

+ Banan	0.3 x sztuka	36 g
+ Płatki owsiane	3.5 x łyżka	35 g
+ Mleko 2%	1 x szklanka	230 g

Przygotowanie:

Płatki ugotować na mleku przez 3-4 minuty, Do owsianki dodać banan pokrojony w kosteczkę .

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Prosta zupa dyniowa z grzankami (1, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Curry	4 x szczypta	1.2 g
+ Dynia	1 x gram	1 g
+ Marchew	0.3 x sztuka	13.5 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g
+ Olej rzepakowy	1.5 x łyżka	15 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.25 x sztuka	20 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Chleb graham	2 x kromka	60 g

Przygotowanie:

Dynię obrać, wyjąć pestki, pokroić w kostkę. Ziemniaki, marchew, pietruszka, seler i cebulę obrać, również pokroić w kostkę. Do garnka wlać olej, podsmażyć na nim cebulę, włoszczyznę i ziemniaka. Gdy lekko się zeszkłą, dodać pokrojoną dynię. Całość zalać wodą w ilości 300 ml na 1 porcję zupy. Doprawić pieprzem i curry. Gotować, aż warzywa będą miękkie. Całość zblendować na krem. Posypać natką. Kanapkę pokroić w kosteczkę i piec na chrupko na teflonowej patelni. Podawać z zupą.

Makaron z serem i truskawkowym sosem (1,3, 7)

Składniki:

+ Cukier trzcinowy	1 x łyżeczka	6 g
+ Ekstrakt waniliowy	2 x kropla	0.6 g
+ Ser twarogowy półtłusty	2.5 x plaster	75 g
+ Truskawki	150 x gram	150 g
+ Jogurt grecki	3 x łyżka	60 g
+ Makaron	1 x szklanka	70 g

Przygotowanie:

Makaron ugotować wg przepisu na opakowaniu. Truskawki umyć, odszypułkować, włożyć do wysokiego naczynia. Dodać jogurt, cukier i ekstrakt waniliowy do owoców. Całość zblendować na owocowy sos. Ser rozdrobnić widelcem, wymieszać z sosem truskawkowym. Odcedzony makaron przełożyć na talerz, połączyć masą serowo - owocową.

Herbata owocowa

Składniki:

+ Herbata hibiskus (napar)	1 x szklanka	200 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Przygotować napar i rozpuścić cukier.

Dania

Chleb pszenny z rybą po grecku (1, 4, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.25 x sztuka	25 g
+ Dorsz	70 x gram	70 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Por	0.25 x sztuka	35 g
+ Przecier pomidorowy	3 x łyżka	45 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżeczka	3 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Chleb pszenny	2 x kromka	70 g

Przygotowanie:

Rybę dokładnie osuszyć, natrzeć pieprzem (połową ilości), skropić sokiem z cytryny i oliwą. Piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 25 minut. Marchewkę, pietruszkę, seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę i pora pokroić. Zeszklić na patelni na odrobinie wody. Dodać starte warzywa, zalać wodą, przyprawić solą, pieprzem, zielem angielski, listkiem laurowym i dusić ok 15-20 minut. Odlać troszkę wody, wymieszać w niej przecier pomidorowy i dodać do warzyw. Tak przygotowane warzywa wyłożyć na rybę.

Jogurt naturalny (7)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
--------------------	----------------	-------

Przygotowanie:

Jogurt zjeść 1 małe opakowanie.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Kcal 2023.33 B 92.6 g T 51.16 g W 321.37 g
--

Śniadanie 07:00	Kcal:608.67 B:34.66 g T:13.04 g W:94.34 g
-----------------	---

Dania

Chleb graham z serem mozzarella, sałatą, pomidorem (1,7)

Składniki:

+ Chleb graham	3 x kromka	90 g
+ Ser mozzarella light	2 x plaster	40 g
+ Sałata lodowa	1 x liść	30 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g
+ Masło	1 x łyżeczka	5 g

Przygotowanie:

Chleb podawać z masłem, serem i warzywami.

Kasza manna na mleku (1, 7)

Składniki:

+ Kasza manna	2.5 x łyżka	30 g
+ Mleko 2%	1.5 x szklanka	345 g
+ Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Cynamon	0.5 x łyżeczka	2 g

Przygotowanie:

Do gotującego się mleka wsypać kaszę oraz cukier, gotować 2-3 minuty, posypać cynamonem.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Krupnik na wywarze warzywnym (1, 9)

Składniki:

+ Kasza jęczmienna pęczak	2 x łyżka	30 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Marchew	0.5 x sztuka	22.5 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	0.5 x sztuka	40 g
+ Seler korzeniowy	0.5 x plaster	30 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g

Przygotowanie:

Marchewkę, pietruszkę, seler obrać, umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Ziemniaka obrać i pokroić w niewielką kostkę. Warzywa oprócz ziemniaków zalać wodą (tak aby były zakryte), dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować, wraz z kaszą. Gdy kasza będzie prawie miękka, dodać ziemniaki. Gotować do miękkości. Zupę doprawić pieprzem i posiekaną natką pietruszki.

Bitki z szynki wieprzowej z ryżem i mizerią (1, 7)

Składniki:

+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Koperek	2 x łyżka	20 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Mąka pszenna pełnoziarnista typ 2000	0.5 x łyżka	7.5 g
+ Olej rzepakowy	1.5 x łyżka	15 g
+ Papryka słodka w proszku	3 x szczypta	0.9 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Szynka wieprzowa (mięso)	70 x gram	70 g
+ Tymianek świeży	2 x gram	2 g
+ Ziele angielskie	1 x sztuka	1 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
+ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g
+ Ryż basmati	5 x łyżka	75 g

Przygotowanie:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić na cienkie plastry. Posypać mięso pieprzem, obtoczyć w mące. Rozgrzać olej na patelni, przesmażyć na nim mięso po 2 minuty z każdej strony. Po tym czasie, podlać mięso lekko wodą. Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę, dodać na patelnię. Wrzucić liść laurowy, ziele, tymianek i paprykę. Dusić na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Pod koniec dodać koperek.

Podawać z ugotowanym ryżem i mizerią.

Mizeria : ogórki obrać, zetrzeć na plasterki, dodać koperek, szczypiorek, wymieszać z jogurtem greckim , doprawić do smaku solą, pieprzem.

Kompot gruszkowy

Składniki:

+ Gruszka	1 x sztuka	130 g
+ Goździki	0.5 x łyżeczka	2.5 g
+ Woda butelkowana	1.5 x szklanka	360 g

Przygotowanie:

Gruszkę obrać z gniazda nasiennego i skórki, gotować w wodzie z goździkami przez 20 minut.

Dania

Chleb graham z masłem, wędliną drobiową, sałatą, ogórkiem (1, 7, 9, 10)

Składniki:

+ Chleb graham	2.5 x kromka	75 g
+ Wędlina z piersi indyka	1.5 x plaster	37.5 g
+ Sałata lodowa	1 x liść	30 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Masło	0.5 x łyżeczka	2.5 g

Przygotowanie:

Chleb podawać z masłem, wędliną i warzywami.

Jogurt naturalne z musli z orzechami i rodzynkami (7, 1, 8, 11, 12)

Składniki:

+ Jogurt naturalny	1 x opakowanie	150 g
+ Musli z orzechami i rodzynkami	3 x łyżka	45 g

Przygotowanie:

Jogurt zjeść z musli.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Kcal 1976.48 B 90.12 g T 46.38 g W 317.72 g

Śniadanie 07:00	Kcal:626.22 B:27.36 g T:11.01 g W:112.4 g
-----------------	---

Dania

Chleb graham z dżemem morelowym, twarogiem i pomidorem (1, 7)

Składniki:

+ Chleb graham	3.5 x kromka	105 g
+ Ser twarogowy półtłusty	1 x plaster	30 g
+ Dżem morelowy o obniżonej zawartości cukrów, Łowicz	50 x gram	50 g
+ Pomidor	0.5 x sztuka	85 g

Przygotowanie:

Chleb podawać z serem, pomidorem oraz dżemem.

Zupa mleczna z płatkami żytnimi (1,7)

Składniki:

+ Mleko 2%	1.5 x szklanka	345 g
+ Płatki żytnie	2.5 x łyżka	25 g
+ Cynamon	2 x szczypta	1 g

Przygotowanie:

Mleko gotować z płatkami 2 minuty, podawać z dodatkiem cynamonu.

Herbata bez cukru

Składniki:

+ Herbata czarna (napar bez cukru)	1 x szklanka	200 g
------------------------------------	--------------	-------

Przygotowanie:

Napój podawać bez dodatku cukru

Dania

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami (1, 7, 9)

Składniki:

+ Cebula	0.3 x sztuka	30 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g
+ Groszek zielony	80 x gram	80 g
+ Jogurt grecki	1 x łyżka	20 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Sok z cytryny	1 x łyżka	6 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Ziemniak	1.5 x sztuka	112.5 g
+ Woda źródlana	1 x szklanka	240 g
+ Chleb graham	1 x kromka	30 g

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać, pokroić w kosteczkę. Cebulę wraz z czosnkiem obrać, pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w garnku, przesmażyć na nim cebulę i czosnek. Dodać groszek, ziemniaki, zalać wodą i gotować, aż groszek będzie miękki, w razie potrzeby dolać wodę. Zupę doprawić solą, pieprzem i sokiem cytryny. Zblendować na krem. Chleb pokroić w kosteczkę, zrumienić na suchej patelni. Dodać jogurt do zupy, posypać ją grzankami.

Risotto z kurczakiem i warzywami korzeniowymi i natką pietruszki (9)

Składniki:

+ Ryż basmati	5 x łyżka	75 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Cebula	0.3 x sztuka	30 g
+ Olej rzepakowy	1 x łyżka	10 g
+ Pierś z kurczaka	0.5 x sztuka	100 g
+ Natka pietruszki	1 x łyżka	12 g
+ Woda źródlana	1 x szklanka	240 g

Przygotowanie:

Cebulę, marchew, seler obrać, pokroić w kosteczkę. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, posypać ulubionymi przyprawami. Na patelni rozgrzać olej, dusić kurczaka 2-3 minuty, dodać cebulę dusić 1 minutę, dodać warzywa i dusić 3 minuty wsypać ryż i wlać wrzącą wodą, dusić przez 15 minut pod przykryciem, w razie konieczności podlać wodą by danie nie przypaliło się. Podawać posypane natką pietruszki.

Dania

Chleb graham z jajkiem w lekkim sosie koperkowym (1, 3, 7, 10, 9)

Składniki:

+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g
+ Musztarda	0.3 x łyżeczka	3 g
+ Koperek	1 x łyżeczka	5 g
+ Szczypiorek	1 x łyżka	5 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
+ Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90 g
+ Ogórek kiszony	0.5 x sztuka	30 g
+ Chleb graham	3 x kromka	90 g

Przygotowanie:

Jogurt wymieszać z przyprawami, posiekanym koperkiem i szczypiorkiem oraz musztardą. Jajka ugotować na twardo. Jajka polać sosem , podawać z pieczywem i ogórkami.

Mus jabłko, truskawka, burak

Składniki:

+ Mus jabłko, truskawka i burak, Vital Fresh	1 x tubka	200 g
--	-----------	-------

Przygotowanie:

Mus zjeść.

Kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Składniki:

+ Kawa zbożowa	0.6 x szklanka	120 g
+ Mleko 2%	0.4 x szklanka	92 g

Przygotowanie:

Przygotować napar kawy zbożowej, wymieszać z mlekiem.

Legenda

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany