

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

**Dla:**

**Cukrzyca ciążowa**

**Dietetyk:**

**Daria Rybicka [www.dariarybicka.pl](http://www.dariarybicka.pl)**

# Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 08:00	ŚNIADANIE 07:00
Jajecznica z 2 jaj z pomidorami, szczypiorkiem i pieczywem	Łyżeczka pesto pietruszkowego* Kanapki z guacamole i pomidorem	Omlet z warzywami Łyżeczka pesto pietruszkowego*	Kanapki z hummusem Sałatka z rukoli mamyginekolog	Kanapka z wędliną + pomidory z jogurtem	Pesto pietruszkowe* Wytrawne naleśniki gryczane	Szakszuka ze szpinakiem
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30
Deser chia z borówkami	Sałatka grecka z pieczywem	Jogurt naturalny na otrębach i owocami	Zielony koktajl z pietruszki i jabłka Orzechy włoskie	Sałatka owocowa z orzechami i czekoladą	Sałatka owocowa z orzechami i czekoladą	Serek wiejski z borówkami i cynamonem
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 12:30
Pieczone udka z kurczaka z cykorią i komosą - obiad mamyginekolog Pesto pietruszkowe	Dorsz w sosie pomidorowym z ryżem brązowym	Wegetariańskie leczo z ciecierzycą i brązowym ryżem	Pieczone udko z kurczaka + kasza gryczana Surówka z tartej marchewki	Łosoś w papilotach mamyginekolog z pieczonymi warzywami	Łosoś z brokułem, dzikim ryżem i sosem czosnkowym.	Spaghetti tradycyjne z makaronem pełnoziarnistym
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 16:00
Kanapki z twarogiem i warzywami	Deser chia z borówkami	Kanapka z guacamole i pomidorem	Kanapka z hummusem + surówka z tartej marchewki	Sałatka Caprese Łyżeczka pesto pietruszkowego*	Serek wiejski z ziarnami i rzodkiewką Świeży sok marchwiowy	Sałatka z rukoli mamyginekolog
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 19:00
Sałatka grecka z pieczywem	Sałatka z komosy ryżowej mamyginekolog	Sałatka z rukoli mamyginekolog	Wegetariańskie leczo z ciecierzycą	Kanapki z hummusem i warzywami	Sałatka brokułowa z kurczakiem i sosem czosnkowym	Kanapki z twarogiem i warzywami



## KOMENTARZ

\*Pamiętaj o odpowiedniej porcji wody. Jadtospis zawiera dużą ilość błonnika pokarmowego. Jeżeli będziesz piła za mało wody, mogą pojawić się zaparcia.

\*Zwróć uwagę na pieczywo, które kupujesz. Wyniki poziomu cukru po posiłkach z pieczywem są w bardzo dużym stopniu uzależnione od tego jaki jest skład chleba. Oczywiście bazujemy na pieczywie z pełnego przemiału, żytnim na zakwasie, pełnoziarnistym (tutaj dokładnie przeżuwaj i sprawdź jak się zachowuje poziom cukru). Chleb powinien mieć jak najprostszyszy skład, nie powinien zawierać miodu, słodki jęczmiennego, karmelu itp.

\*Przygotuj sobie "za zapas" np. pesto pietruszkowe (można przechowywać przez kilka dni w szczelnym pojemniku w lodówce). Doskonale sprawdzi się jako dodatek smakowy do różnych potraw.

\*Smażąc na patelni grillowej/ teflonowej pierś z kurczaka/ indyka, przygotuj w większej porcji - możesz wykorzystać jako dodatek do sałatki lub zamiast wędliny na kanapkę.

\*Kaszę, ryż, makaron proponuję przygotować w podwójnej porcji na 2 dni. Produkty te po ugotowaniu, wystudzeniu i schłodzeniu w lodówce będą miały niższy indeks glikemiczny.

\*Wszystkie dania, które masz ochotę, możesz przygotować w podwójnej porcji na dwa dni.

\*Pamiętaj o jak największej porcji warzyw, w tym szczególnie znaczenie mają zielone liście.

\*Rukolę, szpinak, sałatę możesz stosować naprzemiennie z roszponką, sałatą lodową, miksem sałat. Generalnie chodzi o dużą zawartość zielonych liści. Wykorzystuj to, co masz w domu.

\*godziny posiłków dopasuj do swoich potrzeb

Jeżeli będzie konieczność, wprowadź kolację nr 2 przed pójściem spać - zazwyczaj wystarczy 1 kanapka (1 kromka pieczywa z wędliną/ plastrem grillowanej piersi kurczaka, czy jajem + dodatek dużej porcji warzyw np. 2 liście sałaty, ogórek kiszony czy 1/2 papryki)

## Poniedziałek

## Cukrzyca ciążowa

### ŚNIADANIE 08:00

#### JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI, SZCZYPIONIEM I PIECZYWEM

Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)  
Sałata - 20 g (4 x Liść)  
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)  
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanej patelni, na koniec posyp szczypiorkiem
2. Podaj z pokrojonym pomidorem
3. Zjedz z dodatkiem chleba (2 cienkie kromki) i sałaty z ogórkiem kiszonym

### DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

#### DESER CHIA Z BORÓWKAMI

Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Borówki amerykańskie - 125 g (2.5 x Garść)  
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Energicznie wymieszaj chia z mlekiem kokosowym. Odstaw na minimum 5 godzin do lodówki (polecam zostawić na noc)
2. Zjedz z owocami np. borówki. Mogą być również ,alimy, czy truskawki np. mrożone.

Deser możesz przygotować w podwójnej porcji na kolejny dzień.  
Jeżeli chcesz, aby był bardziej gęsty dodaj więcej nasion chia.



## OBIAD 14:00

### PIECZONE UDKA Z KURCZAKA Z CYKORIĄ I KOMOSĄ - OBIAD MAMYGINEKOLOG

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10 g (1 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
Noga (udo) kurczaka - 160 g (1 x Porcja)  
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 70 g (5 x łyżka)  
Cykoria - 240 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Duże udo kurczaka zalać marynatą - olej rzepakowy, papryka słodka i ostra, zioła prowansalskie, sól, ziarna kolendry- wszystko wymieszać. Jeżeli masz w domu móżdziej, to rozetrzyj wszystkie przyprawy w jedną mieszankę. Posyp mięso, na wierzch dodaj cały czosnek w łupinkach. Włóż do piekarnika nagrzanego do ok. 200 stopni. Piecz ok. 40 minut.

2. Cykorię pokroić wzdłuż na 2 -4 części w zależności od wielkości. Posać delikatnie oliwą, dodać tymianek i sól. Opcjonalnie na wierzch kilka ziarenek ksylitolu. Piecz około 15-20 minut - cykorię wstaw pod koniec pieczenia mięsa.

3. Komosę ugotuj zgodnie z opisem na pudełku (na porcję obiadową 5 bardzo czubatych łyżek).

4. Pomidory pokrój, podaj na wierzchu z kleksem pesto pietruszkowego.

Komosę przygotuj w większej porcji na kolejne dni (bardzo dobrze się przechowuje). Smak komosy możesz wzbogacić odrobiną pesto pietruszkowego (łyżeczka).

### PESTO PIETRUSZKOWE (PRZEPIS NA 20 PORCJI)

Zjedz 1 z 20 porcji  
Pietruszka, liście - 80 g (13.33 x łyżeczka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x łyżka)  
Cytryna - 6 g (0.08 x Sztuka)  
Ser, parmezan - 24 g (3 x łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 30 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut

2 DUŻE PĘCZKI natki pietruszki zmiksować dokładnie z pozostałymi składnikami. Zamknąć w szczelnym opakowaniu, przechowywać w lodówce. Do wykorzystania przez kolejne dni.

Proporcje możesz zmodyfikować pod swoje upodobania smakowe (np. do wykorzystania orzeszki piniowe zamiast ziaren). Dopraw odrobiną soli i pieprzu.

Jeżeli nie jadasz nabiału, możesz przygotować bez parmezanu lub wykorzystać parmezan wegański.

Pesto pietruszkowe jest alternatywą do tradycyjnego pesto bazyliowego. To doskonała alternatywa - natka pietruszki to doskonałe źródło żelaza.

Pesto do wykorzystania jako dodatek smakowy do potraw np. porcja płaska łyżeczka (do makaronu, kaszy, na kanapki czy na omlet).

## PODWIECZOREK 17:00

### KANAPKI Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI

Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)  
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 x Kromka)  
Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
Rzodkiewka - 105 g (7 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Twarożek rozdrobnij widelcem i dodaj łyżkę jogurtu.
2. Wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.
3. Dopraw do smaku.
4. Zjedz twarożek razem z sałatą i chlebem.

Zwróć uwagę na pieczywo którego używasz. Dobierz takie, które najlepiej pomaga ci stabilizować poziom cukru.

## KOLACJA 20:00

### SALAŃKA GRECKA Z PIECZYWEM

Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)  
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Sałata lodowa - 100 g (5 x Liść)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)  
Oliwki czarne - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę (1/4 główki) na kawałki. Możesz wykorzystać większą porcję sałaty. Sałatę lodową możesz zastąpić inną, którą masz w domu.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser feta 1/4 opakowania, oliwki na cienkie plastry
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

Sos: oliwa z oliwek, suszone oregano, szczypta soli i pieprzu

Zwróć uwagę na pieczywo którego używasz. Dobierz takie, które najlepiej pomaga ci stabilizować poziom cukru. Może się okazać, że będziesz potrzebować większej porcji. Wtedy proponuję kroić kromki na pół i dokładać po 1/2 kromki.

\*sałatkę przygotuj w podwójnej porcji na kolejny dzień.



## ŚNIADANIE 08:00

## ŁYŻECZKA PESTO PIETRUSZKOWEGO\* (PRZEPIS NA 40 PORCJI)

Zjedz 1 z 40 porcji  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Cytryna - 6 g (0.08 x Sztuka)  
 Ser, parmezan - 24 g (3 x Łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut  
 \*pesto pietruszkowe z poprzednich dni

## KANAPKI Z GUACAMOLE I POMIDOREM

Salata - 10 g (2 x Liść)  
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
 Cytryna - 20 g (0.25 x Sztuka)  
 Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)  
 Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut  
 1. Przeciąśnij przez praskę czosnek.  
 2. Rozgnieć widelcem dojrzałe awokado. Wymieszaj składniki na gładką masę z dodatkiem ulubionych przypraw.  
 3. Na wierzch potóż pokrojone w drobną kosteczkę pomidory i odrobinę pesto.

\*możesz przygotować większą porcję do kolejnych dań.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

## SAŁATKA GRECKA Z PIECZYWEM

Salata lodowa - 100 g (5 x Liść)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
 Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)  
 Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut  
 Wykorzystaj połowę porcji sałatki z kolacji.

## OBIAD 14:00

## DORSZ W SOSIE POMIDOROWYM Z RYŻEM BRĄZOWYM

Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
 Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 60 g (4 x Sztuka)  
 Pomidory z puszki (krojone) - 250 g (2.5 x Porcja)  
 Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut  
 1. Filety z dorsza dokładnie umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i doprawić solą oraz pieprzem.  
 2. Przygotować ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente, nie rozgotować ryżu). Pamiętaj, że jeżeli ugotujesz ryż, następnie go schłodzisz w lodówce uzyskasz niższy indeks glikemiczny. Jeżeli lubisz, jeszcze lepszy będzie ryż dziki. Przygotuj w większej porcji na kolejny dzień.  
 3. Sos pomidorowy: Podsmażyć cebulkę i posiekany czosnek, dodać szklankę pomidorów krojonych z puszki lub kartonika, doprawić (sól, pieprz, oregano/ zioła prowansalskie, ulubione przyprawy (chętnie ostra papryka, chili). Dusić kilka minut.  
 4. Do sosu włożyć filety z dorsza, na wierzch (lub już na talerzu) pokrojone w plastry oliwki czarne i gotować pod przykryciem przez około 3-4 minut, następnie przewrócić filety na drugą stronę i również gotować ok 3-4 minuty.

\*możesz też wszystko razem włożyć do piekarnika  
 \*\* możesz przygotować podwójną porcję na kolejny dzień

Jeśli masz ochotę zjedz z dodatkową porcją zielonych sałat.



## PODWIECZOREK 17:00

### DESER CHIA Z BORÓWKAMI

Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x łyżka)

Migdały - 15 g (1 x łyżka)

Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)

Nasiona chia - 20 g (4 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 2 minut

Do wykorzystania deser zrobiony poprzedniego dnia.

Do podjedzenia orzechy np. 4 włoskie, 12 migdałów.

## KOLACJA 20:00

### SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ MAMYGINEKOLOG (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Granat - 100 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 40 g (6.67 x łyżeczka)

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 70 g (5 x łyżka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Komosę ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu (do wykorzystania z poprzedniego dnia)

2. Wszystkie składniki połącz razem (pomidory możesz obrać ze skórki). Natka pietruszki - cały pęczek.

3. Dopraw oliwą i ulubionymi przyprawami (bazylią, sok z cytryny, jeżeli masz w domu - liście świeżej mięty).

\*jeżeli wcześniej nie jadałaś komosy na kolację, sprawdź jaki uzyskać poziom cukru po kolacji.



## ŚNIADANIE 08:00

## OMLET Z WARZYWAMI

Otręby owsiane - 17 g (2.43 x łyżka)  
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
 Płatki owsiane (górskie) - 20 g (2 x łyżka)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)  
 Rukola - 60 g (3 x Garść)  
 Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na oleju rzepakowym podsmaż cebulę.
2. Roztrzep porządnie jaja z otrębami i płatkami owsianymi, wylej na patelnię
3. Zjedz z sałatką z rukoli i pomidorków, skropione oliwą z przyprawami.
4. Omlet możesz delikatnie posmarować pesto pietruszkowym.

\*omlet możesz przygotować w podwójnej porcji i wykorzystać na zimno w formie tortilli np. na kolację lub przekąskę.

\*z uwagi na zawartość otrębów i płatków zjedz bez pieczywa. Możesz zrobić bez tych węglowodanów i wtedy wykorzystać pieczywo.

\*możesz przygotować domowy sos czosnkowy (jogurt, czosnek, sól, pieprz, oregano) jeżeli omlet jest dla ciebie za suchy.

## ŁYŻECZKA PESTO PIETRUSZKOWEGO\* (PRZEPIS NA 40 PORCJI)

Zjedz 1 z 40 porcji  
 Potrawa powinna być już gotowa.  
 Przepis znajdziesz powyżej.



## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

## JOGURT NATURALNY NA OTRĘBAMI I OWOCAMI

Jogurt naturalny - 250 g (12.5 x łyżka)  
 Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
 Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)  
 Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)  
 Otręby owsiane - 7 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt naturalny (opakowanie małe) posyp płatkami, otrębami i siemieniem lnianym. Dodaj pokruszone orzechy i pokrojone owoce - mogą być borówki/ maliny/ truskawki czy brzoskwinia.

## OBIAD 14:00

## WEGETARIAŃSKIE LECZO Z CIECIERZYCĄ I BRĄZOWYM RYŻEM

Ryż brązowy - 15 g (1 x łyżka)  
 Ciecierzycza (ugotowana) - 120 g (6 x łyżka)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Pomidory z puszki (krojone) - 300 g (3 x Porcja)  
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)  
 Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę. podsmaż na oleju.
2. Pokrój warzywa, podduś je na patelni. Najpierw czosnek i cebulę, później dodaj pozostałe warzywa (pomiń pietruszkę).
3. Dodaj 1 opakowanie pomidorów w puszcze/ w kartoniku.  
 \*jeżeli będziesz miała za wysoki cukier po tym obiedzie, spróbuj wykorzystać nieco mniej pomidorów - 3/4 opakowania. Pozostałą część wykorzystaj np. do szakszuki.
4. Na koniec 1/2 opakowanie ciecierzycy gotowanej na parze, nie w zalewie (puszka). Jeżeli chcesz ciecierzycę możesz ugotować samodzielnie w domu. Wtedy pozostałą część wykorzystaj do domowego hummusu.
5. Przypraw wg uznania.
5. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.
6. Zjedz z niewielką porcją ryżu \*brązowy lub dziki pozostałego z dnia wczorajszego.

\*Leczo przygotuj w podwójnej porcji - na jutro.



## PODWIECZOREK 17:00

---

### KANAPKA Z GUACAMOLE I POMIDOREM

Sałata - 10 g (2 x Liść)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)  
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Cytryna - 20 g (0.25 x Sztuka)  
Czosnek - 2 g (0.4 x Ząbek)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Wykorzystaj guacamole pozostałe z poprzedniego dnia. Zjedz z sałatką i pomidorem.  
Na 1 kromkę wyjdzie ok. łyżki guacamole.

## KOLACJA 20:00

---

### SAŁATKA Z RUKOLI MAMYGINEKOLOG

Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)  
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Rukola - 80 g (4 x Garść)  
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Umyj i pokrój warzywa.
2. Wymieszaj rukolę (mogą być inne zielone liście, które masz w domu) z pokrojonymi warzywami.
3. Dopraw do smaku odrobina oliwy z oliwek wymieszana z dowolnymi przyprawami (np. oregano), ocet balsamiczny. Możesz również pominąć oliwę i zjeść sałatkę doprawioną samym octem balsamicznym.
4. Podaj z pieczywem.

Przygotuj większą porcję

1 porcję na kolację  
+ dodatkowe 0.5 porcji na jutrzejsze śniadanie





## ŚNIADANIE 08:00

## KANAPKI Z HUMMUSEM

Chleb żytni razowy - 75 g (2.5 x Kromka)  
Hummus klasyczny - 30 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 3 minut

1. Chleb posmaruj 2-3 łyżeczkami hummusu. Możesz wykorzystać ze sklepu (patrz na skład).
2. Zjedz z sałatką z kolacji.

Poziom cukru będzie uzależniony w dużym stopniu od rodzaju pieczywa. Proponuję kromki kroić na 2 "trójkąciki" i sprawdzić jaką porcję potrzebujesz - prawdopodobnie 2 kromki wystarczą (4 trójkąciki)

## SAŁATKA Z RUKOLI MAMYGINEKOLOG

Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)  
Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)  
Rukola - 40 g (2 x Garsć)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut

Wykorzystaj połowę porcji sałatki z wczorajszej kolacji.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

## ZIELONY KOKTAJL Z PIETRUSZKI I JABŁKA

Cytryna - 5 g (0.06 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 40 g (6.67 x Łyżeczka)  
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Soczyste jabłko zmiksuj z pięciami natki pietruszki, dodaj wody do pożądanego konsystencji i kilka kropli cytryny.
- Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. Aby nie pływały kawałki pietruszki użyj porządnego blendera - po zmiksowaniu powstaje delikatna pianka.

## ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1/ 4 orzechy zjedz jako przekąskę, dodatek do koktajlu

## OBIAD 14:00

## PIECZONE UDKO Z KURCZAKA + KASZA GRYCZANA

Noga (udo) kurczaka - 130 g (0.81 x Porcja)  
Kasza gryczana - 52 g (4 x Łyżka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)  
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Udka umyć.
2. Wymieszaj olej z przyprawami: sól, pieprz, papryka, oregano, tymianek, sok z cytryny, opcjonalnie kurkuma, całość wylej na mięso, porządnie je natrzyj.
3. Dodaj czosnek (może być w tępinkach). Możesz zostawić mięso w marynacie na kilka godzin lub na noc.

Mięso wstawić do nagrzanego piekarnika do 220 stopni. Początkowo piecz mięso bez przykrycia np. ok. 15 min aby zarumieniło się na zewnątrz. Później możesz zmniejszyć temp. do ok. 180 stopni i piec aż mięso będzie gotowe.

Zjedz z surówką i kaszą.

## SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)  
Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Marchew i jabłko zetrzyj na grubych oczkach.
2. Dodaj tarty chrzan\*opcjonalnie, olej, sól i pieprz. Na koniec składniki starannie wymieszaj.

Zrób w większej porcji - do wykorzystania na podwieczorek



## PODWIECZOREK 17:00

---

### KANAPKA Z HUMMUSEM + SURÓWKA Z TARTEJ MARCHEWKI

Hummus klasyczny - 10 g (1 x Łyżeczka)  
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
Chrzan tarty - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)  
Jabłko - 70 g (0.47 x Sztuka)  
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut  
Wykorzystaj surówkę z obiadu.  
Kanapkę zjedz z hummusem.

## KOLACJA 20:00

---

### WEGETARIANSKIE LECZO Z CIECIERZYCĄ

Ciecierzycza (ugotowana) - 100 g (5 x Łyżka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Pietruszka, liście - 24 g (4 x Łyżeczka)  
Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Papryka czerwona - 100 g (0.71 x Sztuka)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut  
Wykorzystaj leczko z dnia wczorajszego w mniejszej porcji.  
Na wierzch posyp świeżą natką pietruszki min. łyżka.



## ŚNIADANIE 08:00

## KANAPKA Z WĘDLINĄ + POMIDORY Z JOGURTEM

Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)  
 Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)  
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)  
 Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)  
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Chleb żytni razowy - 75 g (2.5 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem i obtóż wędliną \*uwaga na skład! Proponuję w większej porcji przygotować dzień wcześniej mięsa na obiad i wykorzystać na kanapkę zamiast wędliny.

2. Pomidory pokrój w kosteczkę, dodaj posiekaną dymkę i wymieszaj z jogurtem. Dopraw (sól, pieprz, ulubione przyprawy).

3. Zjedz kanapki z pomidorami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

## SAŁATKA OWOCOWA Z ORZECHAMI I CZEKOLADĄ

Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)  
 Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)  
 Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)  
 Otręby owsiane - 7 g (1 x Łyżka)  
 Śliwki - 80 g (1 x Garść)  
 Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)  
 Orzechy włoskie - 20 g (1.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Jogurt naturalny wymieszaj z cynamonem (sos do owoców). Wymieszaj z 5 śliwek i małą brzoskwinie pokrojone na kawałki.

Posyp otrębami owsianymi i pokruszonymi 4 orzechami włoskimi. Na wierzch pokrojona kostka gorzkiej czekolady min. 80%

## OBIAD 14:00

## ŁOSOŚ W PAPILOTACH MAMYGINEKOLOG Z PIECZONYMI WARZYWAMI

Ryż dziki - 30 g (2 x Łyżka)  
 Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)  
 Pomidory koktajlowe - 140 g (7 x Sztuka)  
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
 Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)  
 Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)  
 Pietruszka, liście - 40 g (6.67 x Łyżeczka)  
 Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)  
 Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)  
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. W papier do pieczenia połóż łososa.

2. Dopraw dużą ilością ziół min. 1 pęczek natki pietruszki, 1 - 2 pęczki koperku. Dopraw solą, pieprzem, czosnkiem, oliwą (kilka kropli)

3. Zawień w papier i wstaw do nagrzanego do 170 st. piekarnika na 30 min.

4. Na 2 blasze przygotuj warzywa do pieczenia. Pokrój cukinię pokrojoną na grube słupki, paprykę i czosnek, dodaj małe pomidorki (1 kiść), opcjonalnie bakłażana. Dopraw ziołami - sól, pieprz, oregano, tymianek. Możesz dodać dowolne przyprawy np. suszone pomidory.

Do obiadu możesz wykorzystać dziki ryż/ ryż brązowy/ kaszę gryczaną (w zależności od tego co Ci pozostanie z pozostałych obiadów). Do przygotowania w podwójnej porcji na jutro.

## PODWIECZOREK 17:00

## SAŁATKA CAPRESE

Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 120 g (8 x Plaster)  
 Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
 Rukola - 60 g (3 x Garść)  
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

Na rukoli lub innej dowolnej sałacie ułóż pokrojoną kulkę mozzarelli light i 2 pomidory. Na wierzch dodaj łyżeczkę zielonego pesto pietruszkowego z poprzednich dni.

## ŁYŻECZKA PESTO PIETRUSZKOWEGO\* (PRZEPIS NA 40 PORCJI)

Zjedz 1 z 40 porcji  
 Pietruszka, liście - 80 g (13.33 x Łyżeczka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Oliwa z oliwek - 60 g (6 x Łyżka)  
 Cytryna - 6 g (0.08 x Sztuka)  
 Ser, parmezan - 24 g (3 x Łyżka)  
 Słonecznik, nasiona, tuskane - 30 g (3 x Łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut

\*przygotowane na początku tyg. na kilka dni



## KOLACJA 20:00

---

### KANAPKI Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Jaja kurze (gotowane) - 50 g (1 x Sztuka)

Salata - 20 g (4 x Liść)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ogórki, kiszane - 240 g (4 x Sztuka)

Hummus klasyczny - 30 g (3 x łyżeczka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj hummusem, każdą kromkę czubatą łyżeczką hummusu, na wierzch pokrój ogórki.

2. Zjedz z pozostałymi warzywami i jajkiem.



## ŚNIADANIE 08:00

## PESTO PIETRUSZKOWE\* (PRZEPIS NA 20 PORCJI)

Zjedz 1 z 20 porcji

Pietruszka, liście - 80 g (13.33 x łyżeczka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 60 g (6 x łyżka)

Cytryna - 6 g (0.08 x Sztuka)

Ser, parmezan - 24 g (3 x łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 30 g (3 x łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować.

## WYTRAWNE NALEŚNIKI GRYCZANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Mąka gryczana - 140 g (9.33 x łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

Usmaż naleśniki.

Mąka gryczana, 1.5 szklanki wody gazowanej. 2 jaja, odrobina soli, pieprzu.

Do środka połóż usmażoną i pokrojoną w kostki pierś z indyka/ kurczaka  
\*przygotuj w większej porcji na kolejny dzień lub na kolację

Naleśnik, kurczak, szpinak, łyżeczkę zielonego pesto i pomidor.

## DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

## SAŁATKA OWOCOWA Z ORZECHAMI I CZEKOLADĄ

Siemię lniane (świeżo mielone) - 2 g (0.4 x łyżeczka)

Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)

Jogurt naturalny - 70 g (3.5 x łyżka)

Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)

Otręby owsiane - 7 g (1 x łyżka)

Orzechy włoskie - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Jogurt naturalny 1/2 opakowanie. Na wierzch dodaj owoce. Mogą być truskawki (np. mrożone) lub inny owoc np. brzoskwinia, borówki czy mała gruszka.

Posyp otrębami owsianymi i pokruszonymi 3 orzechami włoskimi. Na wierzch pokrojona kostka gorzkiej czekolady min. 80%

## OBIAD 14:00

## ŁOSOŚ Z BROKUŁEM, DZIKIM RYŻEM I SOSEM CZOSNKOWYM.

Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)

Łosoś, świeży - 100 g (1 x Porcja)

Ryż dziki - 60 g (4 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Pietruszka, liście - 40 g (6.67 x łyżeczka)

Koper ogrodowy - 32 g (4 x łyżka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Wykorzystaj łososa z dnia wczorajszego.

2. Ugotuj brokuła - 1/2 wykorzystaj do obiadu, drugą część na kolację

3. Ugotuj ryż dziki lub brązowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu (możesz go przygotować w podwójnej porcji, później wykorzystywać do sałatek zamiast chleba)

4. Sos czosnkowy - jogurt naturalny, ząbek czosnku, sól, pieprz, przyprawy np. oregano lub majeranek



## PODWIECZOREK 17:00

### SEREK WIEJSKI Z ZIARNAMI I RZODKIEWKĄ

Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)  
Dyń, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

Serek z warzywami i ziarnami zjedz z jednolitym sokiem marchewkowym.

### ŚWIEŻY SOK MARCHWIOWY

Świeży sok marchwiowy - 250 g (1 x Szklanka)

## KOLACJA 20:00

### SAŁATKA BROKUŁOWA Z KURCZAKIEM I SOSEM CZOSNKOWYM

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Ryż dziki - 30 g (2 x Łyżka)  
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)  
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)  
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Usmaż pierś z kurczaka na grillowej lub teflonowej patelni (obsypana ulubionymi przyprawami). Pokrój w kosteczkę.

Proponuję przygotować w podwójnej porcji - do wykorzystania na kolejny dzień lub wykorzystać mięso, które pozostało ze śniadania.

2. Pokrój paprykę w kostkę.

3. Zrób sos czosnkowy - wymieszaj 1/2 kubeczka jogurtu, ząbek przeciśnięty przez praskę i przyprawy (sól, pieprz, oregano)

4. Wymieszaj brokuła (pozostałą część z obiadu ok. 1/2 sztuki), kurczaka, paprykę, mięso. Na wierzch polej całość sosem czosnkowym i posyp ziarnami słonecznika.

\*możesz przygotować w większej porcji - do wykorzystania na kolejny dzień



## ŚNIADANIE 07:00

## SZAKSZUKA ZE SZPINAKIEM

Szpinak - 100 g (4 x Garść)  
 Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)  
 Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)  
 Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)  
 Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Sól morską - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
 Czarnuszka - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Szpinak optucz i osusz.
  2. Na patelni, na maśle zeszklij czosnek.
  3. Dodawaj porcjami szpinak, od czasu do czasu mieszając, aż cały zmięknie.
  4. Dodaj masło, posól i przypraw pieprzem.
  5. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż jajka się zetną. Możesz smażyć pod przykryciem.
  6. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki. Posyp czarnuszką jeśli masz w domu + natka pietruszki lub kolendry.
- Na wierzch możesz posypać łyżką fety/ białego sera/ czy kleks jogurtu (co masz w domu) lub sos czosnkowy pozostały z wczoraj.

## DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

## SEREK WIEJSKI Z BORÓWKAMI I CYNAMONEM

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)  
 Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)  
 Migdały - 15 g (1 x Łyżka)  
 Otręby owsiane - 7 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

Serek posyp otrębami, podaj z borówkami lub innym owocem np. brzoskwinia. Zjedz z 12 szt. migdałów.

## OBIAD 12:30

## SPAGHETTI TRADYCYJNE Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
 Ser, parmezan - 4 g (0.5 x Łyżka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Mięso wołowe (świeżo mielone z poledwicy) - 60 g (0.6 x Porcja)  
 Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone) - 60 g (0.6 x Porcja)  
 Makaron spaghetti pełnoziarnisty - 60 g (1.2 x Porcja)  
 Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)  
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj makaron
2. Pokrój cebulę i podsmaż na tłuszczu. Gdy cebula się zeszkli dodaj mięso.
3. Dołóż pomidory i dopraw wg. uznania. Gotuj do czasu aż sos zgęstnieje. Konsystencję dobierz do własnych preferencji.
4. Makaron wymieszaj z sosem pomidorowym i wyłóż na talerz.
5. Posiekaj pietruszkę i nałóż na potrawę.

Możesz przygotować w podwójnej porcji do wykorzystania na kolejny dzień.

## PODWIECZOREK 16:00

## SAŁATKA Z RUKOLI MAMYGINEKOLOG

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)  
 Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
 Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Rukola - 80 g (4 x Garść)  
 Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.
2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Podaj z pieczywem.

## KOLACJA 19:00

## KANAPKI Z TWAROGIEM I WARZYWAMI

Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)  
 Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)  
 Sałata - 20 g (4 x Liść)  
 Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)  
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
 Rzodkiewka - 90 g (6 x Sztuka)  
 Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)  
 Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)  
 Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ser wymieszaj z pokrojonym szczypiorem, rzodkiewkami i jogurtem.
2. Dopraw do smaku.
3. Zjedz z pieczywem i warzywami skropionymi oliwą.


\*jeżeli będziesz potrzebować wyregulować poziom cukru, sprawdź różny rodzaj pieczywa. Jeżeli potrzebujesz zwiększyć ilość, proponuję kromkę chleba kroić na "trójkąćki" i ewentualnie dodawać po jednym z nich.



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Awokado	322 g	2.3 x Sztuka
Bakłażan	100 g	0.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	375 g	7.5 x Garść
Brokuły	400 g	0.8 x Sztuka
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Cebula	430 g	4.3 x Sztuka
Cebula czerwona	30 g	0.3 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Chrzan tarty	10 g	2 x Łyżeczka
Ciecierzycza (ugotowana)	220 g	11 x Łyżka
Cukinia	800 g	2.67 x Sztuka
Cykorcia	240 g	3 x Sztuka
Cytryna	149 g	1.86 x Sztuka
Czosnek	94 g	18.8 x Ząbek
Granat	100 g	1 x Sztuka
Jabłko	370 g	2.47 x Sztuka
Koper ogrodowy	64 g	8 x Łyżka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Ogórek kwaszony	180 g	3 x Sztuka
Ogórki, kiszane	360 g	6 x Sztuka
Oliwki czarne	75 g	5 x Łyżka
Papryka czerwona	660 g	4.71 x Sztuka
Pietruszka, liście	490 g	81.67 x Łyżeczka
Pomidor	2640 g	22 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	540 g	27 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	950 g	9.5 x Porcja
Rukola	320 g	16 x Garść
Rzodkiewka	270 g	18 x Sztuka
Sałata	90 g	18 x Liść
Sałata lodowa	200 g	10 x Liść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x Sztuka
Szczypiorek	30 g	6 x Łyżeczka
Szpinak	200 g	8 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
Śliwki	80 g	1 x Garść
<b>NABIAŁ</b>		
Jaja kurze (gotowane)	50 g	1 x Sztuka
Jaja kurze całe	504 g	9 x Sztuka
Jogurt naturalny	640 g	32 x Łyżka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	150 g	3 x Porcja
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	120 g	8 x Plaster
Ser, parmezan	100 g	12.5 x Łyżka
Serek wiejski (light)	300 g	2 x Opakowanie
<b>ZBOŻOWE</b>		
Kasza gryczana	52 g	4 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	140 g	10 x Łyżka
Makaron spaghetti pełnoziarnisty	60 g	1.2 x Porcja
Mąka gryczana	140 g	9.33 x Łyżka
Otręby owsiane	45 g	6.43 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	20 g	2 x Łyżka

## LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Ryż brązowy	75 g	5 x Łyżka
Ryż dziki	120 g	8 x Łyżka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Migdały	30 g	2 x Łyżka
Nasiona chia	30 g	6 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	90 g	6 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	7 g	1.4 x Łyżeczka
Słonecznik, nasiona, łuskane	110 g	11 x Łyżka
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Mięso wieprzowe z szynki (świeżo mielone)	60 g	0.6 x Porcja
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)	60 g	0.6 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	160 g	1.6 x Porcja
Noga (udo) kurczaka	290 g	1.81 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka	45 g	3 x Plasterek
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Cynamon	1 g	0.2 x Łyżeczka
Czarnuszka	5 g	1 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól morską	1 g	1 x Szczypta
<b>TŁUSZCZE</b>		
Masło ekstra	15 g	3 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x Łyżka
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10 g	1 x Łyżka
Oliwa z oliwek	229 g	22.9 x Łyżka
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	270 g	9 x Kromka
Chleb żytni na zakwasie	90 g	3 x Kromka
Chleb żytni razowy	390 g	13 x Kromka
<b>NAPOJE</b>		
Mleko kokosowe bez cukru	400 g	1.6 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Świeży sok marchwiowy	250 g	1 x Szklanka
<b>INNE</b>		
Czekolada gorzka	12 g	2 x Kostka
Hummus klasyczny	70 g	7 x Łyżeczka
Ocet balsamiczny	3 g	1 x Łyżeczka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	200 g	2 x Porcja
Łosoś, świeży	200 g	2 x Porcja

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw

Institutu Żywności i Żywnienia

