

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



JADŁOSPIS

Dla:

cukrzyca ciążowa II

Dietetyk:

Daria Rybicka 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 08:00
Kanapki z twarogiem i warzywami	Kanapki z łososem z obiadu Sałatka grecka	Jajecznica z 2 jaj z pomidorami i pieczywem oraz szczypiorkiem	Kanapka z guacamole	Kanapka z pieczoną pierśią kurczaka + pomidory z jogurtem lub pieczone warzywa z obiadu	Serek wiejski z warzywami + kanapka z wędliną	Omlet z cukinią, szpinakiem i fetą
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 11:00
Sałatka owocowa z orzechami i czekoladą	Kanapki z twarogiem i warzywami	Czekoladowy jogurt z owocami	Koktajl maślanka z pomarańczą	Zielony koktajl z pietruszki i jabłka Orzechy włoskie	Deser chia z borówkami	Kanapka z hummusem i warzywami
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Łosoś z brokułem, ryżem i sosem czosnkowym.	Pulpety w sosie jogurtowo-chrzanowym z kaszą gryczaną i kiszonym ogórkiem.	Pulpety w sosie jogurtowo-chrzanowym z kaszą gryczaną i kiszonym ogórkiem.	Pieczona pierś z indyka/kurczaka z pieczonymi warzywami	Dorsz w sosie curry	Tradycyjny schab w sosie z kaszą gryczaną Surówka z tartej marchewki	Pieczone udko z kurczaka + kasza pęczak i surówka z marchewki Surówka z tartej marchewki
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Kanapka z hummusem i warzywami	Jogurt naturalny z chia i owocami	Kanapka z guacamole i pomidorem	Kanapka z hummusem i warzywami	Kanapki z hummusem i warzywami	Sałatka Caprese	Deser chia z borówkami
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałatka grecka z pieczywem	Sałatka brokułowa z kurczakiem i sosem czosnkowym	Sałatka z kurczakiem	Fasolka szparagowa z jajkiem	Jajecznica z 2 jaj z pomidorami, szczypiorkiem i pieczywem	Fasolka "po bretońsku"	Fasolka "po bretońsku"



KOMENTARZ

*Pamiętaj o odpowiedniej porcji wody. Jadłospis 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. Wykorzystaj w ciągu tygodnia: kaszę gryczaną, kaszę pęczak np. niedziela i środa, kaszę gryczaną np. wtorek i sobota, ryż np. poniedziałek i piątek (ryż proponuję zastosować brązowy i dziki - nie do się go rozgotować, jest też idealny do sałatek).

*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/ plasterm grillowanej piersi kurczaka, czy jajem + dodatek dużej porcji warzyw np. 2 liście sałaty, ogórek kiszony czy 1/2 papryki)

Poniedziałek

cukrzyca ciążowa II

ŚNIADANIE 08:00

KANAPKI Z TWAROGIEM I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 75 g (2.5 x Kromka)
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Rzodkiewka - 90 g (6 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek kwaszony - 180 g (3 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Jogurt naturalny - 20 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 3 g (0.3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Ser wymieszaj z pokrojonym szcypiorem, 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 "trójkąćiki" i ewentualnie dodawać po jednym z nich.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

SAŁATKA OWOCOWA Z ORZECHAMI I CZEKOLADĄ

Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Otręby owsiane - 14 g (2 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
Truskawki, mrożone - 100 g (1 x Porcja)

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 2 orzechami włoskimi. Na wierzch pokrojona kostka gorzkiej czekolady min. 80%



OBIAD 14:00

ŁOSOŚ Z BROKUŁEM, RYŻEM I SOSEM CZOSNKOWYM.

Cytryna - 5 g (0.06 x Sztuka)
Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 32 g (4 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 40 g (6.67 x Łyżeczka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 120 g (1.2 x Porcja)
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Łososia umyj, skrop cytryną. Dodaj sól, pieprz, czosnek i zioła. Wstaw do piekarnika w naczyniu żaroodpornym lub w papierze do pieczenia. Piecz 20-30 min jeśli w papierze. Zwracaj uwagę tak po 15 minutach czy mięso już jest upieczone, aby go nie przesuszyć.
*możesz przygotować większą porcję - do wykorzystania jutro na śniadanie.

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

3. Ugotuj ryż brązowy (polecam też dziki jeśli lubisz) 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

*przygotuj w większej porcji łososia - niewielki kawałek do wykorzystania na kanapkę oraz 1/2 brokuła do wykorzystania do sałatki.

PODWIECZOREK 17:00

KANAPKA Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 45 g (1.5 x Kromka)
Ogórki, kiszzone - 120 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 30 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

Do kontrolowania glikemii proponuję kromki chleba pokroić na trójkąci. Sprawdź jakie pieczywo jest dla Ciebie najlepsze.

KOLACJA 20:00

SALAATKA GRECKA Z PIECZYWEM

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Ser typu "Feta" - 60 g (1.2 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 8 g (0.8 x Łyżka)
Sałata lodowa - 100 g (5 x Liść)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)

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.

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

4. Podaj z pieczywem.

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 - na śniadanie



ŚNIADANIE 08:00

KANAPKI Z ŁOSOSIEM Z OBIADU

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
 Łosoś (z rusztu z przyprawami) - 30 g (0.3 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

Kanapki zjedz z łososiem z wczorajszego obiadu + sałatka grecka z kolacji.

SAŁATKA GRECKA

Ser typu "Feta" - 40 g (0.8 x Porcja)
 Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
 Sałata lodowa - 100 g (5 x Liść)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
 Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Oliwki czarne - 50 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Wykorzystaj sałatkę z kolacji.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

KANAPKI Z TWAROGIEM I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
 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)

Czas przygotowania: 5 minut

Zjedz twaróg - 2 część pozostała z wczorajszego śniadania.

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

OBIAD 14:00

PULPETY W SOSIE JOGURTOWO-CHRZANOWYM Z KASZĄ GRZYCZANĄ I KISZONYM OGÓRKIEM. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
 Ogórki, kiszone - 720 g (12 x Sztuka)
 Chrzan tarty - 10 g (2 x Łyżeczka)
 Koper (w pęczkach) - 5 g (1 x Pęczek)
 Kasza gryczana - 100 g (7.69 x Łyżka)
 Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
 Pietruszka, liście - 80 g (13.33 x Łyżeczka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 300 g (3 x Porcja)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Pokrój pietruszkę 1 pęczek.
2. Wymieszaj mięso, jaja, pietruszkę razem z solą i pieprzem.
3. Uformuj mięsne kuleczki. Jeżeli będą się rozpadać, dodaj trochę otręb owsianych.
4. Ugotuj pulpety w lekko osolonej wodzie. Możesz najpierw podsmażyć je na patelni.
5. Przygotuj biały sos np. koperkowy lub jogurtowo-chrzanowy.

Jeżeli masz wywar warzywny możesz przygotować sos na bazie wywaru.

6. Na koniec dodaj posiekany koperek.
7. Zjedz z kiszonymi ogórkami i kaszą gryczaną wymieszaną z posiekaną pietruszką.

UWAGA: danie rozpisane na 2 porcje do wykorzystania na 2 dni.

*pulpety możesz podzielić na 2 części

1 dnia podać w sosie pomidorowym z natką pietruszki, kaszą pęczak i kapustą kiszoną.
 2 dnia pulpety w sosie jogurtowo koperkowym lub chrzanowym z kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym.

PODWIECZOREK 17:00

JOGURT NATURALNY Z CHIA I OWOCAMI

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)
 Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
 Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
 Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt naturalny wymieszaj z chia (proponuję przygotować rano). Po południu dodaj pokrojone owoce - mogą być borówki/ maliny/ truskawki czy brzoskwinia. Zjedz z orzechami.



SAŁATKA BROKUŁOWA Z KURCZAKIEM I SOSEM CZOSNKOWYM

Ser typu "Feta" - 20 g (0.4 x Porcja)

Ryż brązowy, gotowany - 52 g (4 x łyżka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)

Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 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.

2. Pokrój pomidora 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 wczorajszego obiadu), kurczaka, ryż (jeśli lubisz, bardzo dobrze komponuje się ryż dziki), pomidor, mięso. Na wierzch polej całość sosem czosnkowym i posyp ziarnami słonecznika. Opcjonalnie plaster sera feta.

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



ŚNIADANIE 08:00

JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM ORAZ SZCZYPIORKIEM

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Szczypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanej patelni.
3. Pokrój pomidora i pozostałe warzywa
4. Podaj jajecznicę z chlebem i warzywami.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

CZEKOLADOWY JOGURT Z OWOCAMI

Kakao niskotłuszczowe - 5 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)
Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Jogurt naturalny (opakowanie małe) wymieszaj z kakao. Na wierzch posyp owoce. Zjedz z 3 orzechami.

pokrojone owoce - mogą być borówki/ maliny/ truskawki czy brzoskwinia.

OBIAD 14:00

PULPETY W SOSIE JOGURTOWO-CHRZANOWYM Z KASZĄ GRZYCZANĄ I KISZONYM OGÓRKIEM. (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



PODWIECZOREK 17:00

KANAPKA Z GUACAMOLE I POMIDOREM

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

Czas przygotowania: 5 minut

Na 1 kromkę wyjdzie ok. łyżki guacamole. Zjedz z pomidorem.

KOLACJA 20:00

SAŁATKA Z KURCZAKIEM

Sałata rzymska - 200 g (5.71 x Liść)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Porwij sałatę na kawałki (super sprawdzi się sałata rzymska min. 1 szt.)
 2. Pokrój pomidora (możesz wykorzystać czerwony i żółty), ogórka, cebulę, ser, oliwki na cienkie plastry
 3. Upieczone mięso pokrój w kosteczkę
 4. Wszystko wymieszaj, na wierzch polej sosem.
- sos: jogurt, czosnek, oregano, sól, pieprz
*na wierzch możesz dodać łyżeczkę parmezanu jeżeli używasz w domu.

Przygotuj wieczorem pieczone mięso. Proponuję w upiec w większej - podwójnej, potrójnej porcji do wykorzystania do sałatki, na kanapki czy do obiadu.

Pieczone pierś z kurczaka/ indyka

Mięso natrzeć czosnkiem, oliwą, świeżym rozmarynem i ulubionymi przyprawami.
Wstawić na ok. 10 min do piekarnika 250 stopni , później zmniejszyć do 180 stopni i zostawić aż do upieczenia.



ŚNIADANIE 08:00

KANAPKA Z GUACAMOLE

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. Przeciśnij przez praskę czosnek.
2. Rozgnieć widelcem dojrzałe awokado. Wymieszaj składniki na gładką masę z dodatkiem ulubionych przypraw.
3. Na wierzch połóż pokrojone w drobną kosteczkę pomidory i odrobinę pesto.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

KOKTAJL MAŚLANKA Z POMARAŃCZĄ

Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Otręby owsiane - 3 g (0.43 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 125 g (0.5 x Szklanka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.
- Zjedz z orzechami włoskimi.

Koktajl możesz wymienić na zielony koktajl na bazie zielonych liści (np. szpinak). Możesz wykorzystać gotowe zestawy do zrobienia koktajlu dostępne w popularnych sklepach (np. jarmuż, szpinak, seler naciowy), dodajesz tylko owoc.

Wtedy 1/2 opakowania wykorzystaj dziś, kolejną porcję jutro.

Do koktajlu dodaj siemię lniane / otręby i zjedz z orzechami - to pomaga ustabilizować glikemię.

OBIAD 14:00

PIECZONA PIERSĆ Z INDYKA/KURCZAKA Z PIECZONYMI WARZYWAMI

Cebula - 200 g (2 x Sztuka)
Ryż brązowy - 45 g (3 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Porcja)
Bakłażan - 100 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 140 g (7 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Czosnek - 20 g (4 x Ząbek)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 45 minut

1. Przygotuj na dużej blasze pieczone warzywa. Upiecz na 1 poziomie w piekarniku.

Aby ułatwić sobie gotowanie przygotuj np. podwójną porcję. Część wykorzystaj na ciepło jako dodatek do obiadu na 2 dni. pozostałą część na kanapki

- Pomidory 2-3 szt
- Papryka pieczona – czerwona/zielona/ żółta – do zrobienia na półtwardo
- Cebula czerwona 2 szt (pokrojona na 4-6 kawałków)
- Cukinia 1 szt
- Pieczarki *opcjonalnie
- 2 ząbki czosnku
- Olej 2 duże łyżki
- Sól, pieprz, oregano, bazylija do smaku, dodaj dowolne zioła,

Warzywa pokrój na duże kawałki (stupki, kostka)

Wszystko wymieszać aby warzywa obtoczyć tłuszczem i przyprawami.

Piec w 180 st w piekarniku (górną-dół) max ok. 30 min - al dente

2. Na 2 poziomie wstaw zamarynowane mięso z piersi kurczaka/ indyka.

Mięso natrzeć czosnkiem, oliwą, rozmarynem świeżym, papryką i ulubionymi przyprawami. Wstawić na ok. 10 min do piekarnika 250 stopni , później zmniejszyć do 180 stopni i zostawić aż do upieczenia.

3. 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

KANAPKA Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Salata rzymska - 200 g (5.71 x Liść)
Hummus klasyczny - 20 g (2 x łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Jogurt naturalny - 40 g (2 x łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Ogórki, kiszane - 240 g (4 x Sztuka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

Kanapkę zjedz z hummusem i kiszonym ogórkiem.

Z sałaty (możesz wykorzystać sałatę rzymską z wczoraj min. 1 szt) i pomidorów zrób sałatkę, polej sosem czosnkowym (jogurt, ząbek czosnku, sól, pieprz, oregano).

KOLACJA 20:00

FASOLKA SZPARAGOWA Z JAJKIEM

Chleb żytni razowy - 45 g (1.5 x Kromka)
Sesam, nasiona - 10 g (1 x łyżka)
Masło ekstra - 7 g (1.4 x łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypta)
Fasolka szparagowa, mrożona - 225 g (0.5 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wrzuć fasolkę na wrzącą, lekko osoloną wodę.

2. Gotuj aż będzie lekko miękka, ale nie rozgotowana.

3. Zjedz ze ściętym jajem sadzonym.

4. Na wierzch połóż odrobinę masła i jeśli masz w domu łyżeczkę sezamu.

5. Zjedz z pieczywem.



ŚNIADANIE 08:00

KANAPKA Z PIECZONĄ PIERSIĄ KURCZAKA + POMIDORY Z JOGURTEM

LUB PIECZONE WARZYWA Z OBIADU
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyzeczka)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)

Czas przygotowania: 5 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 lub pieczonymi z poprzedniego dnia z obiadem -POLECAM

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

ZIELONY KOKTAJL Z PIETRUSZKI I JABŁKA

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

Czas przygotowania: 5 minut

1. Soczyste jabłko zmiksuj z pięcioma liśćmi pietruszki, dodaj wody do pożądanej 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

DORSZ W SOSIE CURRY

Ryż brązowy - 40 g (2.67 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Szalotka - 100 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Mleko kokosowe bez cukru - 190 g (0.76 x Szklanka)
Dorsz, świeży - 200 g (2 x Porcja)
Curry - 3 g (3 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Rozgrzej na patelni olej, podduś warzywa na półtwardo pod przykryciem. Możesz dodać trochę wody, wlej mleczko kokosowe, dodaj rybę pokrojoną w grubą kostkę (np. filet na 3 kawałki). Dodaj przyprawy (curry, kurkuma, imbir lub gotowa czerwona pasta curry) i podduś ok. 10 minut

*opcjonalnie dodaj zielone liście ze śniadania np. szpinak świeży

Zjeść z porcją węglowodanów (ok. 1/2 torebki) np. ryż brązowy lub jeżeli lubisz, polecam ryż dziki.

Ryba curry bardzo szybka - możesz zrobić na 2 - pamiętaj aby warzywa były przygotowane na półtwardo

*w jeszcze szybszej wersji możesz wykorzystać mrożone warzywa – brokuł, fasolka, kalafior itp. –przygotuj na półtwardo

PODWIECZOREK 17:00

KANAPKI Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 45 g (1.5 x Kromka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyzeczka)
Ogórki, kiszzone - 240 g (4 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sałata - 20 g (4 x Liść)

Czas przygotowania: 5 minut

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



KOLACJA 20:00

JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI, SZCZYPIONIEM I PIECZYWEM

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 45 g (1,5 x Kromka)

Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Salata - 20 g (4 x Liść)

Ogórki, kiszone - 120 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 (1,5 cienkie kromki) i sałaty z ogórkiem kiszonym



ŚNIADANIE 08:00

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI + KANAPKA Z WĘDLINĄ

Masło ekstra - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
 Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)
 Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)
 Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
 Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x Kromka)
 Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
 Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
 Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
 Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
 Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Kanapkę posmaruj masłem, połóż sałatę i wędlinę.
 Zjedz z serem wiejskim ze szczypiorkiem i rzodkiewkami.
 Zjedz z dodatkiem pozostałych warzyw.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

DESER CHIA Z BORÓWKAMI

Nasiona chia - 20 g (4 x Łyżeczka)
 Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)
 Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 2 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, maliny, 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

TRADYCYJNY SCHAB W SOSIE Z KASZĄ GRYCZANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Cebula - 200 g (2 x Sztuka)
 Mąka pszenna, typ 1850 - 30 g (2 x łyżka)
 Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x łyżeczka)
 Ogórki, kiszane - 480 g (8 x Sztuka)
 Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
 Kasza gryczana - 100 g (7.69 x łyżka)
 Wieprzowina, schab surowy bez kości - 240 g (2.4 x Porcja)



Czas przygotowania: 40 minut

1. Schab pokrój w cienkie kotleciki, dodaj sól i pieprz, czosnek (niewiele), cebulę i zostaw, aby mięso przeszło smakiem (można zostawić na noc). Jeśli nie masz czasu, zrób to danie od razu.

2. Wymieszaj łyżkę mąki (najlepiej jakaś mąka "ciemna" z grubego przemiału) z siemieniem lnianym.
 Obtaczaj mięso w "panierce" z mąki i siemienia lnianego.

3. Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę zdjętą z mięsa. Dodaj mięso, obsmaż z jednej i drugiej strony. Zalej wodą lub bulionem warzywnym. Dodaj 2 listki laurowe, ulubione przyprawy, duś na wolnym ogniu do miękkości.

4. Zjedz z kaszą gryczaną (1/2 woreczka/ 5 czubatych łyżek), ogórkami kiszonymi i surówką z marchewki.

Do przygotowania w podwójnej porcji na kolejny dzień.

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 kolejny dzień



PODWIECZOREK 17:00

SALATKA CAPRESE

Ser, mozzarella - 70 g (4.67 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 2 g (0.2 x łyżka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut

Na szpinaku lub innej dowolnej sałacie ułóż pokrojoną kulkę mozzarelli light i 2 pomidory. Całość skrop oliwą, posyp ziołami np. suszonym oregano.

KOLACJA 20:00

FASOLKA "PO BRETOŃSKU"

Chleb żytni razowy - 15 g (0.5 x Kromka)
Fasola biała (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Papryka czerwona - 100 g (0.71 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Podsmaż cebulę na oleju rzepakowym, dodaj czosnek, przyprawy (kminek, liść laurowy, oregano, ziele angielskie). Następnie dodaj pomidory z kartonika i odrobinę wody jeżeli będzie potrzeba. Podduś.

Na samym końcu już przed podaniem, dodaj fasolę gotowaną NA PARZE, a nie konserwową w zalewie (mają takie same opakowanie - czytaj skład). Fasolę możesz przygotować również gotując samodzielnie w domu.

Całość posyp 2 łyżkami natki pietruszki.

*jeżeli będziesz potrzebować możesz dodać plaster wcześniej upieczonej piersi z indyka/kurczaka

PRZYGOTUJ W PODWÓJNEJ PORCJI NA JUTRO.



ŚNIADANIE 08:00

OMLET Z CUKINIĄ, SZPINAKIEM I FETA

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser typu "Feta" - 10 g (0.2 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 200 g (10 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na oleju rzepakowym podsmaż cebulę, dodaj cukinię.
2. Roztrzep porządnie jaja, wylej na patelnię. Możesz dodać łyżkę mąki pełnoziarnistej lub otręby owsiane - wtedy zmniejsz ilość pieczywa. Jeżeli masz wprawę możesz przewrócić omelet lub złożyć go na pół. Jeżeli nie możesz zostawić na małym ogniu pod przykryciem, aby doszedł do odpowiedniej konsystencji.
3. Na wierzch połóż 2 garści szpinaku (kolejnym razem spróbuj szpinak dodać do środka omeletu), pomidorki koktajlowe i pokrusz serem feta (plaster).

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

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

KANAPKA Z HUMMUSEM I WARZYWAMI

Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Rzodkiewka - 75 g (5 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 30 g (3 x łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zjedz kanapkę z hummusem i surowymi warzywami.

Jeśli potrzebujesz więcej mięsa zjedz z pieczoną pierśią z kurczaka/ indyka - przygotowane w większej porcji na zapas *przepis we wcześniejszych dniach

OBIAD 14:00

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA + KASZA PĘCZAK I SURÓWKA Z MARCHEWKI

Kasza jęczmienna, pęczak - 50 g (3.33 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Noga (udo) kurczaka - 100 g (0.62 x Porcja)

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 łupinkach). Możesz zostawić mięso w marynacie na kilka godzin lub na noc.

Mięso wstawić do nagrzanego piekarnika do 220 stopni. Początkowo piec 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 pęczak (1/2 woreczka).

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

Zetrzyj marchew i jabłko, wymieszaj wszystkie składniki.

PODWIECZOREK 17:00

DESER CHIA Z BORÓWKAMI

Orzechy włoskie - 10 g (0.67 x Łyżka)
Nasiona chia - 10 g (2 x łyżeczka)
Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)
Mleko kokosowe bez cukru - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 2 minut

Zjedz przygotowany dzień wcześniej deser. Na wierzch połóż owoce np. borówki lub zmiksowane truskawki/ maliny - mogą być mrożone.
+ 2 orzechy włoskie.



KOLACJA 20:00

FASOLKA "PO BRETOŃSKU"

Chleb żytni razowy - 15 g (0.5 x Kromka)

Fasola biała (konserwowa) - 100 g (5 x łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)

Pietruszka, liście - 24 g (4 x łyżeczka)

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 fasolkę z dnia wczorajszego.

Na wierzch posyp świeżą natką pietruszki min. łyżka.

*jeżeli będziesz potrzebować możesz dodać plaster wcześniej upieczonej piersi z indyka/kurczaka



Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Awokado	140 g	1 x Sztuka
Bakłażan	100 g	0.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	550 g	11 x Garść
Brokuły	400 g	0.8 x Sztuka
Cebula	850 g	8.5 x Sztuka
Cebula czerwona	90 g	0.9 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Chrzan tarty	20 g	4 x Łyżeczka
Cukinia	900 g	3 x Sztuka
Cytryna	90 g	1.12 x Sztuka
Czosnek	69 g	13.8 x Ząbek
Fasola biała (konserwowa)	200 g	10 x Łyżka
Fasolka szparagowa, mrożona	225 g	0.5 x Opakowanie
Jabłko	450 g	3 x Sztuka
Koper (w pęczkach)	5 g	1 x Pęczek
Koper ogrodowy	32 g	4 x Łyżka
Marchew	180 g	4 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Ogórek kwaszony	360 g	6 x Sztuka
Ogórki, kiszane	2160 g	36 x Sztuka
Oliwki czarne	95 g	6.33 x Łyżka
Papryka czerwona	900 g	6.43 x Sztuka
Pietruszka, liście	244 g	40.67 x Łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	2040 g	17 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	340 g	17 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	400 g	4 x Porcja
Rzodkiewka	330 g	22 x Sztuka
Sałata	120 g	24 x Liść
Sałata lodowa	240 g	12 x Liść
Sałata rzymska	400 g	11.43 x Liść
Szalotka	100 g	1 x Sztuka
Szcypiorek	35 g	7 x Łyżeczka
Szpinak	125 g	5 x Garść
Truskawki, mrożone	100 g	1 x Porcja
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	504 g	9 x Sztuka
Jogurt naturalny	900 g	45 x Łyżka
Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	125 g	0.5 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	130 g	2.6 x Porcja
Ser, mozzarella	70 g	4.67 x Porcja
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Kakao niskotłuszczowe	5 g	0.5 x Łyżka
Nasiona chia	40 g	8 x Łyżeczka
Orzechy włoskie	85 g	5.67 x Łyżka
Sezam, nasiona	10 g	1 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	15 g	3 x Łyżeczka
Stonecznik, nasiona, łuskane	20 g	2 x Łyżka

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	200 g	15.38 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	50 g	3.33 x Łyżka
Mąka pszenna, typ 1850	30 g	2 x Łyżka
Otręby owsiane	17 g	2.43 x Łyżka
Ryż brązowy	135 g	9 x Łyżka
Ryż brązowy, gotowany	52 g	4 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	300 g	3 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	330 g	3.3 x Porcja
Noga (udo) kurczaka	100 g	0.62 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka	75 g	5 x Plasterek
Wieprzowina, schab surowy bez kości	240 g	2.4 x Porcja
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	210 g	7 x Kromka
Chleb żytni na zakwasie	120 g	4 x Kromka
Chleb żytni razowy	585 g	19.5 x Kromka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	24 g	4.8 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	65 g	6.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	63 g	6.3 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	200 g	2 x Porcja
Łosoś (z rusztu z przyprawami)	30 g	0.3 x Porcja
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Porcja
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Curry	3 g	3 x Szczypta
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Sól biała	3 g	3 x Szczypta
INNE		
Czekolada gorzka	6 g	1 x Kostka
Hummus klasyczny	120 g	12 x Łyżeczka
NAPOJE		
Mleko kokosowe bez cukru	590 g	2.36 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka

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

Institutu Żywności i Żywnienia

