Program Odżywiania

2500kcal - 3posiłki

Dietetyk Aneta Kielak

Podsumowanie jadłospisu

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00	ŚNIADANIE 10:00
Muffinki	Chlebek czosnkowy Łosoś, wędzony Guacamole	Keto Kanapka Pita Ogórki, kiszone	Gofry serowe Szynka z indyka Masło ekstra Sałata Rzodkiewka Kawa kuloodporna	Prosciutto z serem brie	Kokosowa ''owsianka''	Omlet z awokado
OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00	OBIAD 14:00
Pizza z mozzarelli	Pizza z mozzarelli	Keto Makaron z sosem z awokado i kurczakiem	Naleśnik z łososiem	Spaghetti drobiowe Mix sałat	Halloumi na zielonej kołderce Pieczone udko z kurczaka	łosoś z sałatką z mozzarelli
KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00	KOLACJA 18:00
Keto bigos Kiełbasa biała	Keto Makaron z sosem z awokado i kurczakiem	Chlebek czosnkowy Makrela, wędzona Majonez (z olejem rzepakowym) Ogórki, kiszone	Spaghetti drobiowe	Zupa gulaszowa - keto	Zupa gulaszowa - keto	Sałatka gyros
K: 2504.4 / B: 129.3 T: 205.1 / WP: 30.9 F: 16.1 / WW: 3.4	K: 2486.3 / B: 127.0 T: 201.9 / WP: 33.2 F: 19.5 / WW: 3.2	K: 2498.8 / B: 115.7 T: 213.0 / WP: 22.6 F: 17.9 / WW: 2.2	K: 2477.6 / B: 126.5 T: 204.5 / WP: 25.2 F: 17.8 / WW: 2.6	K: 2504.8 / B: 119.7 T: 206.8 / WP: 36.5 F: 16.4 / WW: 3.5	K: 2510.5 / B: 105.8 T: 216.4 / WP: 32.6 F: 21.3 / WW: 2.8	K: 2471.9 / B: 124.1 T: 205.3 / WP: 26.6 F: 11.7 / WW: 2.8

Poniedziałek

ŚNIADANIE 10:00

K:802.9 / B:38.8 / T:69.4 / WP:5.2 / F:1.8 / WW:0.5

MUFFINKI
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Boczek wędzony bez kości - 100 g (1 x Porcja)
Papryka czerwona - 42 g (0.3 x Sztuka)
Śmietanka 36% - 40 g (4 x Łyżka)
Masło ekstra - 15 g (3 x Łyżeczka)
Szczypiorek - 15 g (3 x Łyżeczka)
Pesto czerwone z pomidorów - 10 g (0.5 x Łyżka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Piekarnik rozgrzej do 180 stC.
Masłem, obficie nasmaruj foremki do muffinek.
Jajka, przyprawy, pesto,szczypiorek i śmietankę dokładnie wymieszaj.
Paprykę pokrój w drobną kostkę, dodaj do jajek.
Pokrojony boczek podsmaż do chrupkości, dodaj do jajek.
Całość wymieszaj i przelej do natłuszczonych foremek.
Piecz aż jajka się zetną.

OBIAD 14:00

K:807.8 / B:52.5 / T:62.1 / WP:9.8 / F:2.1 / WW:1.0

PIZZA Z MOZZARELLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Ser, mozzarella - 260 g (17.3 x Kawałek)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Boczek wędzony bez kości - 100 g (1 x Porcja)
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 60 g (2 x Łyżka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Szynka kanapkowa - 45 g (3 x Plasterek)
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
Rukola - 30 g (1.5 x Garść)
Passata pomidorowa (przecier) - 30 g (0.3 x Porcja)

Spód:
2/3 sera mozzarella, jajka i majonez (np. Winiary)

Ser tarty wymiesza z resztą składników i rozłóż na blaszce z papierem do pieczenia. Piecz ok 20 min w 180stC
Pizzę posmaruj przecierem i rozłóż resztę pokrojonych w kostkę składników
Piecz kolejne 15 min do roztopienia sera.

ZJEDZ POŁOWĘ PORCJI.

KOLACJA 18:00

K:893.7 / B:38.0 / T:73.6 / WP:15.9 / F:12.2 / WW:1.9

KETO BIGOS
Kapusta kwaszona - 200 g (1.8 x Szklanka)
Kiełbasa podwawelska - 60 g (6 x Plasterek)
Boczek wędzony bez kości - 50 g (0.5 x Porcja)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Passata pomidorowa (przecier) - 30 g (0.3 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Grzyby suszone - 5 g (0.2 x Garść)
Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

KIEŁBASA BIAŁA
Kiełbasa biała - 100 g (1 x Sztuka)

1.Grzyby namocz w ciepłej wodzie
2.Kapustę odcedź, posiekaj i wrzuć do garnka.
3.Gotuj kapustę pod przykryciem z liśćmi laurowymi i zielem angielskim około 30 minut.
4.kiełbasę i boczek podsmaż na tłuszczu.
5.Dodaj cebulę i czosnek- smaż jeszcze chwilę.
6.Posiekane grzyby, kiełbasę z boczkiem i przecier dodaj do kapusty
7.Gotuj przez ok 20 minut
8.Dopraw solą, pieprzem i majerankiem.

SUMA K: 2504.4 B: 129.3 T: 205.1 WP: 30.9 F: 16.1 WW: 3.4

Wtorek

ŚNIADANIE 10:00

K:809.7 / B:31.9 / T:68.1 / WP:12.3 / F:12.0 / WW:1.2

CHLEBEK CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Woda - 60 g (0.2 x Szklanka)
Mąka migdałowa - 40 g (4 x Łyżka)
Białko jaja kurzego - 35 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 30 g (6 x Łyżeczka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Łuska babki jajowatej (łupina) - 10 g (0.1 x Porcja)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Proszek do pieczenia - 1.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Rozgrzej piekarnik do 175 °C.
Przygotuj masło: masło w temperaturze pokojowej, wymieszaj z natką pietruszki, szczyptą soli i czosnkiem - wstaw do lodówki.
Chlebki: Wymieszaj suche składniki w misce.
Doprowadź wodę do wrzenia. Do miski dodaj ocet i białko, wlej wrzątek i wymieszaj mikserem przez około 30 sekund. Konsystencja powinna przypominać plastelinę.
Zwilż dłonie i uformuj 4 porcji. Ułóż chlebki na blaszce, wyłożonej papierem do pieczenia, tak aby się nie dotykały.
Piecz przez 40-50 minut.
Kiedy bułki ostygną, posmaruj je masłem czosnkowym i piecz jeszcze 10-15 minut w temperaturze 225 °C - do uzyskania złotego koloru.

ZJEDZ POŁOWĘ PORCJI.

ŁOSOŚ, WĘDZONY
Łosoś, wędzony - 100 g (3.3 x Kawałek)

GUACAMOLE
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 20 g (0.7 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

1. Przeciśnij przez praskę czosnek.
2. Zmiksuj składniki na gładką masę z dodatkiem ulubionych przypraw.

OBIAD 14:00

K:807.8 / B:52.5 / T:62.1 / WP:9.8 / F:2.1 / WW:1.0

PIZZA Z MOZZARELLI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 18:00

K:868.8 / B:42.6 / T:71.7 / WP:11.1 / F:5.4 / WW:1.0

KETO MAKARON Z SOSEM Z AWOKADO I KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 320 g (3.2 x Kawałek)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Awokado - 210 g (1.5 x Sztuka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 120 g (6 x Łyżka)
Ser, parmezan - 40 g (5 x Łyżka)
Masło klarowane - 23 g (1.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 10 g (1.7 x Łyżeczka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Mięso zamarynuj w oliwie, soli, pieprzu i czosnku, odstaw do lodówki na około 1h.
Awokado, śmietankę, natkę pietruszki, sok z cytryny, połowę parmezanu i czosnek przełóż do garnka i zblenduj na gładką masę. Postaw na ogień i zagotuj. Dopraw do smaku.
Z cukinii przygotuj makaron za pomocą temperówki do warzyw, lub pokrój ostrym nożem na cieniutkie paseczki.
Makaron dodaj do sosu i gotuj przez 1min. Dopraw do smaku.
Na Patelni rozgrzej masło i usmaż mięso do miękkości.

SUMA K: 2486.3 B: 127.0 T: 201.9 WP: 33.2 F: 19.5 WW: 3.2

Środa

ŚNIADANIE 10:00

K:709.8 / B:34.3 / T:59.9 / WP:5.9 / F:4.3 / WW:0.7

KETO KANAPKA PITA
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Szynka z indyka - 40 g (2.7 x Plasterek)
Serek mascarpone - 30 g (1.2 x Łyżka)
Pomidor - 30 g (0.2 x Sztuka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x Łyżka)
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)
Ser, cheddar pełnotłusty - 20 g (1.3 x Plasterek)
Sałata - 10 g (2 x Liść)
Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)
siemię lniane (ziarna) - 5 g (0.5 x Łyżka)
Łuska babki jajowatej (łupina) - 3 g (0 x Porcja)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Piekarnik rozgrzej do 150stC.
Białko oddziel od żółtka.
Żółtko dokładnie połącz z serkiem mascarpone, dodaj sól, proszek do pieczenia, siemię lniane i łuskę babki jajowatej, całość dokładnie wymieszaj.
Dodaj ser cheddar. Ponownie wymieszaj.
Białko ubij na sztywną pianę i dodaj do mieszanki, wymieszaj.
Masę przełóż na dużą blaszkę wyłożona papierem do pieczenia. Stwórz cieniutki placek i posyp go startym parmezanem.
Piecz około 25min aż pita zacznie się rumienić.
Ostudzoną pitę podziel na pół, posmaruj majonezem i przygotuj kanapkę.

OGÓRKI, KISZONE
Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

OBIAD 14:00

K:868.8 / B:42.6 / T:71.7 / WP:11.1 / F:5.4 / WW:1.0

KETO MAKARON Z SOSEM Z AWOKADO I KURCZAKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 18:00

K:920.2 / B:38.8 / T:81.4 / WP:5.6 / F:8.2 / WW:0.5

CHLEBEK CZOSNKOWY (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

MAKRELA, WĘDZONA
Makrela, wędzona - 150 g (1.2 x Sztuka)

MAJONEZ (Z OLEJEM RZEPAKOWYM)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 45 g (1.5 x Łyżka)

OGÓRKI, KISZONE
Ogórki, kiszone - 120 g (2 x Sztuka)

SUMA K: 2498.8 B: 115.7 T: 213.0 WP: 22.6 F: 17.9 WW: 2.2

Czwartek

ŚNIADANIE 10:00

K:941.1 / B:44.7 / T:81.1 / WP:4.1 / F:5.8 / WW:0.3

GOFRY SEROWE
Ser, gouda tłusty - 80 g (5.3 x Plasterek)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 40 g (2 x Łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 15 g (3 x Łyżeczka)
Zioła prowansalskie - 2.4 g (0.8 x Łyżeczka)

Ser zetrzyj na tarce, dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj. Upiecz w rozgrzanej gofrownicy 2 szt. możesz lekko nasmarować tłuszczem aby gofry nie przywierały. (Jeśli nie posiadasz gofrownicy, upiecz placki w piekarniku).

SZYNKA Z INDYKA
Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)

MASŁO EKSTRA
Masło ekstra - 35 g (7 x Łyżeczka)

SAŁATA
Sałata - 15 g (3 x Liść)

RZODKIEWKA
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)

KAWA KULOODPORNA
Kawa, napar bez cukru - 250 g (1 x Szklanka)
Olej kokosowy (stały) - 5 g (0.2 x Łyżka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Do gorącego naparu dodaj masło i olej kokosowy, połącz składniki przy użyciu blendera.
Miksuj do momentu powstania pianki.
Olej kokosowy, możesz zamienić na olej MCT.

OBIAD 14:00

K:1014.2 / B:35.4 / T:92.8 / WP:8.3 / F:5.0 / WW:0.9

NALEŚNIK Z ŁOSOSIEM
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Awokado - 90 g (0.6 x Sztuka)
Łosoś, wędzony - 80 g (2.7 x Kawałek)
Ogórki, kiszone - 60 g (1 x Sztuka)
Śmietanka 36% - 40 g (4 x Łyżka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

Jajka dokładnie połącz ze śmietanką.
Usmaż duży naleśnik albo 2 małe.
Naleśniki posmaruj majonezem, połóż rukolę, awokado, oliwki i łososia, zawiń.

KOLACJA 18:00

K:522.3 / B:46.4 / T:30.6 / WP:12.8 / F:7.0 / WW:1.4

SPAGHETTI DROBIOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cukinia - 450 g (1.5 x Sztuka)
Mięso z udźca indyka, bez skóry - 350 g (3.5 x Kawałek)
Pomidory z puszki (krojone) - 250 g (2.5 x Porcja)
Pieczarka uprawna, świeża - 120 g (6 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x Łyżka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Ser, parmezan - 30 g (3.8 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż posiekany czosnek i cebulkę.
Dodaj pokrojone pieczarki i paprykę- smaż chwilę.
Na patelnię dodaj mięso, smaż do miękkości.
Dodaj swoje ulubione przyprawy: pieprz, sól, zioła prowansalskie, majeranek, papryka słodka.
Następnie dodaj krojone pomidory. Jeśli jest taka potrzeba dodaj trochę wody. Duś pod przykryciem.
Cukinię pokrój ostrym nożem w cieniutkie plasterki lub przygotuj w formie makaronu przy pomocy temperówki.
Jeśli nie lubisz surowej cukinia, możesz ją lekko podsmażyć.
Podawaj z sosem mięsnym.
Całość posyp parmezanem.

ZJEDZ POŁOWĘ PORCJI.

SUMA K: 2477.6 B: 126.5 T: 204.5 WP: 25.2 F: 17.8 WW: 2.6

Piątek

ŚNIADANIE 10:00

K:977.4 / B:37.2 / T:88.2 / WP:7.9 / F:3.0 / WW:0.8

PROSCIUTTO Z SEREM BRIE
Szynka parmeńska (Prosciutto) - 75 g (5 x Plaster)
Ser, brie pełnotłusty - 70 g (2.3 x Kawałek)
Cykoria - 40 g (0.5 x Sztuka)
Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Cytryna - 15 g (0.2 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Ułóż cienko pokrojoną szynkę, ser, orzechy na talerzu.
Cykorię podziel na kliny, skrop oliwą i sokiem z cytryny, posyp pietruszką
Podawaj z majonezem.

OBIAD 14:00

K:850.2 / B:48.2 / T:63.9 / WP:17.1 / F:9.5 / WW:1.8

SPAGHETTI DROBIOWE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

MIX SAŁAT
Pomidor - 50 g (0.4 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Sałata lodowa - 30 g (1.5 x Liść)
Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)
Oliwki czarne - 30 g (2 x Łyżka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)

mix sałat, wymieszaj z pozostałymi składnikami. Całość polej oliwą, dopraw do smaku.

KOLACJA 18:00

K:677.2 / B:34.3 / T:54.7 / WP:11.5 / F:3.9 / WW:0.9

ZUPA GULASZOWA - KETO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Bulion wołowy (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Wieprzowina, karkówka - 240 g (2.4 x Kawałek)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Papryka żółta - 55 g (0.4 x Sztuka)
Papryka czerwona - 55 g (0.4 x Sztuka)
Ser, gouda tłusty - 40 g (2.7 x Plasterek)
Oliwa z oliwek - 40 g (4 x Łyżka)
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)
Śmietana, 18% tłuszczu - 20 g (0.8 x Łyżka)
Passata pomidorowa (przecier) - 10 g (0.1 x Porcja)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Kolendra (suszone liście) - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Mięso pokrój w drobną kostkę, zamarynuj w przyprawach i sosie sojowym. Odstaw na około 1h.
W garnku rozgrzej tłuszcz, podsmaż posiekany czosnek i cebulę.
Dodaj drobno pokrojone mięso i smaż przez chwilę.
Do garnka dodaj pokrojoną w paski paprykę - podsmaż.
Następnie dodaj bulion i całość gotuj aż mięso będzie miękkie.
W razie potrzeby dodaj wodę.
Dodaj paprykę wędzoną dla uzyskania intensywnego smaku.
Następnie dodaj przecier pomidorowy.
Zupę podawaj z tartym serem, kwaśną śmietaną, pokrojonym w kostkę awokado i natką pietruszki.

SUMA K: 2504.8 B: 119.7 T: 206.8 WP: 36.5 F: 16.4 WW: 3.5

Sobota

ŚNIADANIE 10:00

K:912.4 / B:16.7 / T:88.2 / WP:12.5 / F:14.9 / WW:1.3

KOKOSOWA "OWSIANKA"
Mleczko kokosowe (21%) - 200 g (10 x Łyżka)
Maliny - 60 g (1 x Garść)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Masło ekstra - 40 g (8 x Łyżeczka)
Mąka kokosowa - 15 g (1 x Łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Łuska babki jajowatej (łupina) - 5 g (0 x Porcja)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

W małej misce wymieszaj jajko, mąkę kokosową, łuskę babki jajowatej i sól.
Na małym ogniu rozpuść masło i mleczko kokosowe, prawie zagotuj. Powoli dodawaj masę jajeczną, mieszając do uzyskania kremowej, gęstej konsystencji.
Gotuj przez chwilkę.
Dodaj owoce.

OBIAD 14:00

K:920.9 / B:54.8 / T:73.5 / WP:8.6 / F:2.5 / WW:0.6

HALLOUMI NA ZIELONEJ KOŁDERCE
Ser Halloumi - 120 g (1.2 x Porcja)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Szpinak - 12 g (0.5 x Garść)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Ocet balsamiczny - 3 g (1 x Łyżeczka)

Ser pokrój na średniej grubości plastry.
Na patelni rozgrzej niewielką ilość tłuszczu i smaż ser do złotego koloru.
Na talerzu rozłóż rukolę, szpinak i pokrojone warzywa.
Całość posyp ulubionymi ziołami.
Na wierzch połóż ciepły ser i maliny.
Na suchej patelni upraż słonecznik i posyp sałatkę.
Danie skrop oliwa i octem balsamicznym

PIECZONE UDKO Z KURCZAKA
Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

1. Udka zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, oregano, soli i pieprzu.
2. Piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.

KOLACJA 18:00

K:677.2 / B:34.3 / T:54.7 / WP:11.5 / F:3.9 / WW:0.9

ZUPA GULASZOWA - KETO (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

SUMA K: 2510.5 B: 105.8 T: 216.4 WP: 32.6 F: 21.3 WW: 2.8

Niedziela

ŚNIADANIE 10:00

K:1082.3 / B:39.8 / T:95.8 / WP:12.1 / F:6.4 / WW:1.4

OMLET Z AWOKADO
Jaja kurze całe - 280 g (5 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Cebula - 40 g (0.4 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 40 g (2 x Łyżka)
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
Śmietanka 36% - 20 g (2 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

1. Pokrój drobno cebulę, paprykę i podsmaż.
2. Dodaj na patelnię posiekaną pietruszkę i dopraw do smaku. Odstaw podgrzane warzywa na bok.
3. Rozbij jajka ze śmietanką w misce i dopraw sola i pieprzem.
4. Usmaż jajka na omlet.
5. Pokrój awokado i wymieszaj z usmażonymi warzywami.
6. Wypełnij omlet warzywną mieszanką i złóż w pół.

OBIAD 14:00

K:749.5 / B:46.7 / T:60.2 / WP:6.1 / F:1.8 / WW:0.6

ŁOSOŚ Z SAŁATKĄ Z MOZZARELLI
Łosoś, świeży - 160 g (1.6 x Kawałek)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Ser, mozzarella (kulki) - 60 g (8.6 x Sztuka)
Masło klarowane - 22 g (1.5 x Łyżka)
Pesto zielone z bazylii - 8 g (0.4 x Łyżka)
Sól himalajska - 0.8 g (0.8 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 0.8 g (0.8 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 0.8 g (0.1 x Łyżka)

Łososia usmaż na maśle klarowanym, przypraw do smaku i skrop sokiem z cytryny.
Pozostałe składniki wymieszaj w misce, Dopraw do smaku.

KOLACJA 18:00

K:640.1 / B:37.6 / T:49.3 / WP:8.4 / F:3.5 / WW:0.8

SAŁATKA GYROS
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 150 g (1.5 x Kawałek)
Kapusta pekińska - 120 g (2.4 x Liść)
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Majonez (z olejem rzepakowym) - 30 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Jogurt grecki - 20 g (1 x Łyżka)
Czosnek granulowany - 3 g (3 x Szczypta)

Warzywa drobno pokrój, przełóż do miski.
Mięso pokrój w drobną kostkę- dopraw wg uznania, możesz użyć przyprawę gyros i usmaż na tłuszczu.
Dodaj do warzyw.
Majonez, jogurt i czosnek wymieszaj i polej sosem sałatkę.

SUMA K: 2471.9 B: 124.1 T: 205.3 WP: 26.6 F: 11.7 WW: 2.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
ZBOŻOWE		
Mąka kokosowa	15 g	1 x Łyżka
NAPOJE		
Kawa, napar bez cukru	250 g	1 x Szklanka
Woda	60 g	0.2 x Szklanka
Sok cytrynowy	12.8 g	2.1 x Łyżka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, wędzony	180 g	6 x Kawałek
Łosoś, świeży	160 g	1.6 x Kawałek
Makrela, wędzona	150 g	1.2 x Sztuka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	250 g	25 x Łyżka
Majonez (z olejem rzepakowym)	245 g	8.2 x Łyżka
Masło ekstra	125 g	25 x Łyżeczka
Masło klarowane	45 g	3 x Łyżka
Olej kokosowy (stały)	45 g	2.2 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Mąka migdałowa	40 g	4 x Łyżka
Orzechy włoskie	30 g	2 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone)	15 g	3 x Łyżeczka
Migdały w płatkach	10 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
siemię lniane (ziarna)	5 g	0.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Sól himalajska	9.8 g	9.8 x Szczypta
Czosnek granulowany	5 g	5 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	4.8 g	4.8 x Szczypta
Majeranek	4 g	1 x Łyżeczka
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Zioła prowansalskie	2.4 g	0.8 x Łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	2 g	0.5 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	470 g	4.7 x Kawałek
Mięso z udźca indyka, bez skóry	350 g	3.5 x Kawałek
Boczek wędzony bez kości	250 g	2.5 x Porcja
Wieprzowina, karkówka	240 g	2.4 x Kawałek
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	150 g	1.5 x Kawałek
Kiełbasa biała	100 g	1 x Sztuka
Szynka z indyka	100 g	6.7 x Plasterek
Szynka parmeńska (Prosciutto)	75 g	5 x Plaster
Kiełbasa podwawelska	60 g	6 x Plasterek
Szynka kanapkowa	45 g	3 x Plasterek
INNE		
Bulion wołowy (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Mleczko kokosowe (21%)	200 g	10 x Łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	70 g	0.7 x Porcja
Łuska babki jajowatej (łupina)	18 g	0.2 x Porcja
Pesto czerwone z pomidorów	10 g	0.5 x Łyżka
Sos sojowy jasny	10 g	1 x Łyżka
Pesto zielone z bazylii	8 g	0.4 x Łyżka
Grzyby suszone	5 g	0.2 x Garść
Ocet balsamiczny	3 g	1 x Łyżeczka
Proszek do pieczenia	2.5 g	0.8 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	1.5 g	0.5 x Łyżeczka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	840 g	15 x Sztuka
Ser, mozzarella	260 g	17.3 x Kawałek
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	160 g	8 x Łyżka
Ser, gouda tłusty	150 g	10 x Plasterek
Ser Halloumi	120 g	1.2 x Porcja
Śmietanka 36%	100 g	10 x Łyżka
Ser, parmezan	78 g	9.8 x Łyżka
Ser, brie pełnotłusty	70 g	2.3 x Kawałek
Ser, mozzarella (kulki)	60 g	8.6 x Sztuka
Białko jaja kurzego	35 g	1 x Sztuka
Serek mascarpone	30 g	1.2 x Łyżka
Jogurt grecki	20 g	1 x Łyżka
Ser, cheddar pełnotłusty	20 g	1.3 x Plasterek
Śmietana, 18% tłuszczu	20 g	0.8 x Łyżka
OWOCE I WARZYWA		
Cukinia	750 g	2.5 x Sztuka
Awokado	720 g	5.1 x Sztuka
Ogórki, kiszone	300 g	5 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	250 g	2.5 x Porcja
Papryka czerwona	247 g	1.8 x Sztuka
Kapusta kwaszona	200 g	1.8 x Szklanka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Cebula	180 g	1.8 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	180 g	9 x Sztuka
Pomidor	140 g	1.2 x Sztuka
Kapusta pekińska	120 g	2.4 x Liść
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Rukola	90 g	4.5 x Garść
Maliny	60 g	1 x Garść
Oliwki czarne	60 g	4 x Łyżka
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Papryka żółta	55 g	0.4 x Sztuka
Cykoria	40 g	0.5 x Sztuka
Pietruszka, liście	40 g	6.7 x Łyżeczka
Cytryna	35 g	0.4 x Sztuka
Czosnek	35 g	7 x Ząbek
Sałata lodowa	30 g	1.5 x Liść
Sałata	25 g	5 x Liść
Szczypiorek	15 g	3 x Łyżeczka
Szpinak	12 g	0.5 x Garść

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**