NAOMI® TAMPER

Dieta
maksymalna redukcja
1600kcal

Tydzień 1

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie						
Pieczona owsianka z gruszką	Placuszki marchewkowe	Jaglanka "szarlotka"	Grahamka z twarożkiem i rukolą	Jaglanka z gruszką i orzechami	Naleśniki orkiszowe z duszoną śliwką	Owsianka pierniczkowa z powidłami śliwkowymi
II Śniadanie						
Serek wiejski z owocami	Koktajl cynamonowy	Bajgiel z hummusem Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem	Ciastko czekoladowe z mikrofali	Bajgiel z wędliną	Ciasto jogurtowe ze śliwkami	Ciasto jogurtowe ze śliwkami
Obiad						
Dorsz z ziemniakami i marchewką	Zupa curry z soczewicą, pomidorami Chleb żytni	Krewetki po azjatycku z ryżem	Chilli z indykiem	Pstrąg z ziemniaczkami i fasolką szparagową	Indyk duszony z brokułami	Pieczone nuggetsy z kurczaka Surówka z kapusty kiszonej + ziemniaki
Kolacja						
Sałatka z dynią	Frytki z buraków z mozzarellą	Zupa krem cebulowa	Grahamka z wędliną i warzywami	Wrap z hummusem	Makaron z truskawkami	Sałatka alla szopska z serkiem wiejskim Chleb żytni
Kcal: 1610 W: 230.5 / B: 103.6 T: 38.2 / Bł: 28.1 ŁG: 99.5	Kcal: 1592 W: 236.0 / B: 97.3 T: 34.7 / Bł: 32.9 ŁG: 90.9	Kcal: 1599 W: 226.3 / B: 100.4 T: 36.1 / Bł: 29.1 ŁG: 103.4	Kcal: 1596 W: 234.0 / B: 97.4 T: 36.6 / Bł: 29.2 ŁG: 110.6	Kcal: 1582 W: 223.0 / B: 102.8 T: 35.8 / Bł: 40.3 ŁG: 93.9	Kcal: 1592 W: 232.0 / B: 92.6 T: 39.3 / Bł: 29.3 ŁG: 122.2	Kcal: 1597 W: 225.9 / B: 94.5 T: 38.4 / Bł: 33.9 ŁG: 90.6

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcze, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny

Poniedziałek

Śniadanie

Kcal: 452 W: 74.3 B: 15.7 T: 13.1 Bł: 8.8 ŁG: 26.5

Pieczona owsianka z gruszką

Płatki owsiane, 6 x Łyżka (60 g)
Miód, 0,5 x Łyżka (12,5 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Proszek do pieczenia, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Płatki migdałowe, 0,5 x Łyżka (5 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 0,5 x Szklanka (120 g)
Gruszka, 1 x Sztuka (130 g)

Przepis

Wymieszaj wszystkie składniki, przelej do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku ok. 20 min w 180 stopniach.

II Śniadanie

Kcal: 327 W: 34.5 B: 26.0 T: 10.5 Bł: 3.5 ŁG: 11.9

Serek wiejski z owocami

Serek wiejski, 1 x Opakowanie (200 g)
Nektarynka, 1 x Sztuka (115 g)
Śliwki, 1 x Sztuka (15 g)
Płatki owsiane, 2 x Łyżka (20 g)

Przepis

Serek wymieszaj z płatkami i owocami.

Obiad

Kcal: 409 W: 58.0 B: 41.3 T: 1.9 Bł: 8.4 ŁG: 28.8

Dorsz z ziemniakami i marchewką

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Ziemniak, 3 x Sztuka (225 g)
Marchew, 1 x Sztuka (45 g)
Jabłko, 0,5 x Sztuka (85 g)
Cytryna, 1 x Plaster (10 g)
Dorsz, 2 x Porcja (200 g)

Przepis

Na blasze ułóż rybę. Połóż na nią czosnek przeciśnięty przez praskę i plaster cytryny. Piecz w piekarniku przez 20 minut w 180 stopniach. Zrób surówkę z tartej marchewki i jabłka. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

Kolacja

Kcal: 422 W: 63.7 B: 20.6 T: 12.7 Bł: 7.4 ŁG: 32.3

Sałatka z dynią

Dynia, 0,5 x Sztuka (450 g)
Pomidor koktajlowy, 1 x Garść (100 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Sól, 1 x Łyżeczka (6 g)
Pieprz czarny, 1 x Łyżeczka (4 g)
Rukola, 2 x Garść (40 g)
Ocet balsamiczny, 1 x Łyżeczka (3 g)
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 0,5 x Opakowanie (100 g)
Chleb żytni, 1 x Kromka (40 g)

Przepis

Dynie kroimy w kostkę, przekładamy do naczynia żaroodpornego, oprószamy solą i tymiankiem. Tak przygotowaną pieczemy w 180°C, by zmiękła. Upieczoną studzimy.
Fetę i pomidorki kroimy w kostkę.
Na rukolę wykładamy pozostałe składniki sałatki.
Całość skrapiamy oliwą z oliwek, octem balsamicznym i oprószamy przyprawami.
Zjedz z chlebem.

Suma dnia: Kcal: 1610 W: 230.5g B: 103.6g T: 38.2g Bł: 28.1g ŁG: 99.5

Wtorek

Śniadanie

Kcal: 398 W: 52.7 B: 24.3 T: 10.6 Bł: 5.2 ŁG: 25.2

Placuszki marchewkowe

Marchew, 1 x Sztuka (60 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Proszek do pieczenia, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Mąka orkiszowa jasna, 4 x Łyżka (40 g)
Erytrytol, 1,5 x Łyżeczka (7,5 g)
Cynamon, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)
Powidła śliwkowe, 2 x Łyżeczka (30 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Porcja (20 g)
Skyr naturalny, 5 x Łyżka (100 g)

Przepis

Marchew zetrzyj na drobnych oczkach. Całe jajko ubij na puszystą piane. Wszystkie składniki wymieszaj delikatnie szpatułka, żeby nie zniszczyć piany. Smaż placki na dobrze rozgrzanej i naoliwionej patelni. Podawaj z jogurtem i powidłami.

II Śniadanie

Kcal: 305 W: 66.7 B: 5.5 T: 4.6 Bł: 6.0 ŁG: 29.4

Koktajl cynamonowy

Cynamon, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Banan, 1 x Sztuka (120 g)
Imbir mielony, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Płatki owsiane, 2 x Łyżka (20 g)
Miód, 1 x Łyżka (25 g)

Przepis

Zblenduj wszystkie składniki.

Obiad

Kcal: 539 W: 93.1 B: 24.6 T: 9.2 Bł: 16.1 ŁG: 27.7

Zupa curry z soczewicą, pomidorami

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)
Soczewica, 4 x Łyżka (60 g)
Pomidory z puszki, 0,5 x Opakowanie (120 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)
Curry, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Kurkuma mielona, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)

Produkty

Chleb żytni, 2 x Kromka (80 g)

Przepis

Podsmaż na oleju czosnek i cebulę na złoty kolor. Dodaj czerwoną soczewicę (lub makaron z czerwonej soczewicy) i przyprawy, a następnie pomidory w puszce i bulion. Wszystko razem gotuj na małym ogniu przez ok. 10 minut.

Kolacja

Kcal: 350 W: 23.5 B: 42.9 T: 10.3 Bł: 5.6 ŁG: 8.6

Frytki z buraków z mozzarellą

Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Burak, 2 x Sztuka (200 g)
Ser mozzarella light (bez tłuszczu), 1 x Sztuka (125 g)

Przepis

Buraki pokrój w plastry i umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i posyp przyprawami. Piecz w piekarniku ok. 20 minut w 200 stopniach. Na ostatnie 3 minuty pieczenia nałóż mozzarellę.

Suma dnia: Kcal: 1592 W: 236.0g B: 97.3g T: 34.7g Bł: 32.9g ŁG: 90.9

Środa

Śniadanie

Kcal: 421 W: 66.6 B: 9.8 T: 14.9 Bł: 11.5 ŁG: 28.8

Jaglanka "szarlotka"

Kasza jaglana, 1 x Porcja (50 g)
Jabłko, 1 x Sztuka (170 g)
Cynamon, 1 x Łyżeczka (4 g)
Orzechy włoskie, 0,5 x Garść (15 g)
Erytrytol, 1 x Łyżeczka (5 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)

Przepis

Kaszę przepłucz kilkukrotnie i ugotuj do miękkości na mleku z erytrytolem i cynamonem. Jabłko zetrzyj i dodaj do ugotowanej kaszy.
Wyłóż ugotowaną kaszę do naczynia i posyp posiekanymi orzechami.

Zamiast kaszy można użyć płatków jaglanych w tej samej gramaturze.

II Śniadanie

Kcal: 407 W: 59.4 B: 32.3 T: 4.8 Bł: 8.8 ŁG: 26.0

Bajgiel z hummusem

Bajgiel wieloziarnisty, 1 x Sztuka (75 g)
Hummus, 2 x Łyżeczka (30 g)
Rzodkiewka, 2 x Sztuka (30 g)
Kiełki fasoli, 1 x Łyżka (15 g)
Papryka czerwona, 0,2 x Sztuka (46 g)

Przepis

Posmaruj przekrojonego bajgla hummusem. Nałóż składniki i złóż.

Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem

Rzodkiewka, 3 x Sztuka (45 g)
Szczypiorek, 1 x Łyżka (5 g)
Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (200 g)

Przepis

Wymieszaj serek z pokrojonymi warzywami.

Obiad

Kcal: 477 W: 47.2 B: 46.0 T: 11.7 Bł: 1.5 ŁG: 28.6

Krewetki po azjatycku z ryżem

Kolendra (liście), 1 x Garść (30 g)
Krewetki, 10 x Sztuka (200 g)
Czosnek, 2 x Ząbek (10 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Sos sojowy ciemny, 1 x Łyżka (10 g)
Papryczka chili czerwona, 0,5 x Sztuka (10 g)
Imbir świeży, 0,5 x Łyżka (10 g)
Ryż basmati, 1 x Porcja (50 g)

Przepis

Podsmaż krewetki z czosnkiem na oliwie. Dodaj papryczkę, sos sojowy, imbir i wymieszaj. Podawaj ze świeżą kolendrą i ryżem.

Kolacja

Kcal: 294 W: 53.1 B: 12.3 T: 4.7 Bł: 7.3 ŁG: 20.0

Zupa krem cebulowa

Cebula, 2 x Sztuka (240 g)
Ziemniak, 2 x Sztuka (150 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Ser parmezan, 2 x Łyżka (16 g)
Bulion warzywny, 1 x Szklanka (240 g)

Przepis

Podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj bulion, pokrojonego ziemniaka i gotuj 15 minut. Zblenduj i podawaj z parmezanem.

Suma dnia: Kcal: 1599 W: 226.3g B: 100.4g T: 36.1g Bł: 29.1g ŁG: 103.4

Czwartek

Śniadanie

Kcal: 351 W: 46.0 B: 30.4 T: 6.2 Bł: 6.0 ŁG: 25.2

Grahamka z twarożkiem i rukolą

Papryka czerwona, 0,5 x Sztuka (115 g)
Rukola, 1 x Garść (20 g)
Bułka grahamka, 1 x Sztuka (60 g)
Masło, 1 x Łyżeczka (5 g)
Ser twarogowy chudy, 4 x Plaster (120 g)

Przepis

Nałóż ser na połówki bułki posmarowane masłem, obłóż papryką i rukolą.

II Śniadanie

Kcal: 363 W: 59.0 B: 14.5 T: 9.4 Bł: 5.4 ŁG: 20.5

Ciastko czekoladowe z mikrofali

Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Płatki owsiane, 3 x Łyżka (30 g)
Jogurt kokosowy naturalny , 3 x Łyżka (60 g)
Proszek do pieczenia, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Miód, 1 x Łyżka (25 g)
Kakao (proszek bez dodatku cukru), 3 x Łyżeczka (15 g)
Cynamon, 1 x Łyżeczka (4 g)

Przepis

Wszystkie składniki wymieszaj w kubku (lub miseczce) i wstaw do mikrofali na 4 minuty.

Komentarz

Możesz też upiec w piekarniku. 180 stopni, 15- 20 minut.

Obiad

Kcal: 592 W: 86.7 B: 35.4 T: 13.5 Bł: 11.9 ŁG: 41.1

Chilli z indykiem

Cebula, 0,5 x Sztuka (60 g)
Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Mięso mielone z indyka, 1 x Porcja (100 g)
Pomidory z puszki, 0,5 x Opakowanie (120 g)
Kukurydza konserwowa, 5 x Łyżka (75 g)
Fasola czerwona z puszki, 5 x Łyżka (100 g)
Ryż basmati, 50 g
Papryka słodka w proszku, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Sól, 0,5 x Łyżeczka (3 g)
Pieprz czarny, 0,5 x Łyżeczka (2 g)
Olej rzepakowy, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
Kmin rzymski (nasiona), 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)
Papryka ostra w proszku, 2 x Szczypta (0,6 g)

Przepis

Podsmaż cebulę z czosnkiem na złoty kolor. Następnie dodaj mięso mielone i smaż przez ok. 5 minut. Dodaj pomidory w puszce, resztę warzyw, przyprawy, ryż i gotuj przez 20 minut wszystko razem w jednym naczyniu.

Kolacja

Kcal: 290 W: 42.3 B: 17.1 T: 7.5 Bł: 5.9 ŁG: 23.8

Grahamka z wędliną i warzywami

Sałata masłowa, 2 x Garść (80 g)
Rzodkiewka, 2 x Sztuka (30 g)
Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)
Masło, 1 x Łyżeczka (5 g)
Wędlina z indyka, 2 x Plaster (50 g)
Bułka grahamka, 1 x Sztuka (60 g)

Przepis

Posmaruj połówki bułki masłem. Nałóż wędlinę oraz resztę pokrojonych dodatków.

Suma dnia: Kcal: 1596 W: 234.0g B: 97.4g T: 36.6g Bł: 29.2g ŁG: 110.6

Piątek

Śniadanie

Kcal: 475 W: 79.3 B: 31.6 T: 5.0 Bł: 10.4 ŁG: 34.3

Jaglanka z gruszką i orzechami

Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (240 g)
Gruszka, 1 x Sztuka (130 g)
Cynamon, 1 x Łyżeczka (4 g)
Miód, 0,5 x Łyżka (12,5 g)
Kasza jaglana, 0,5 x Opakowanie (50 g)
Skyr naturalny, 10 x Łyżka (200 g)

Przepis

Ugotuj kaszę na mleku, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wymieszaj z jogurtem.
W drugim rondelku podduś gruszkę z cynamonem. Gdy zmięknie - wyłóż ją na kaszę, polej miodem.

Komentarz

masło sezamowe można zamienić na masło orzechowe

II Śniadanie

Kcal: 309 W: 42.2 B: 20.3 T: 6.9 Bł: 5.8 ŁG: 21.1

Bajgiel z wędliną

Bajgiel wieloziarnisty, 1 x Sztuka (75 g)
Wędlina z indyka, 2 x Plaster (50 g)
Pomidor, 0,3 x Sztuka (51 g)
Sałata masłowa, 1 x Liść (40 g)
Szczypiorek, 1 x Łyżka (5 g)
Serek kanapkowy light, 1 x Łyżka (25 g)

Przepis

Posmaruj przekrojonego bajgla serkiem. Nałóż składniki i złóż.

Obiad

Kcal: 485 W: 62.2 B: 40.2 T: 10.3 Bł: 13.9 ŁG: 28.2

Pstrąg z ziemniaczkami i fasolką szparagową

Pstrąg tęczowy hodowlany, 1 x Porcja (150 g)
Ziemniak, 3 x Sztuka (225 g)
Tymianek świeży, 1 x Garść (6 g)
Pieprz czarny, 1 x Łyżeczka (4 g)
Fasolka szparagowa zielona, 3 x Garść (270 g)

Przepis

Rybę posypać ulubionymi ziołami i przyprawami, odstawić na godzinę. Upiec w piekarniku.
Ziemniaki i fasolkę ugotować.

Kolacja

Kcal: 313 W: 39.3 B: 10.7 T: 13.6 Bł: 10.2 ŁG: 10.3

Wrap z hummusem

Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)
Ogórek kiszony, 1 x Sztuka (60 g)
Papryka czerwona, 0,3 x Sztuka (69 g)
Hummus, 1,5 x Łyżeczka (22,5 g)
Sałata masłowa, 1 x Liść (40 g)
Tortilla pełnoziarnista, 1 x Sztuka (60 g)
Pieczarki, 1 x Garść (60 g)

Przepis

Podsmaż pieczarki na oliwie, dopraw do smaku. Tortillę posmaruj hummusem i dodaj resztę dodatków. Zawiń ją i zapiecz w tosterze.

Suma dnia: Kcal: 1582 W: 223.0g B: 102.8g T: 35.8g Bł: 40.3g ŁG: 93.9

Sobota

Śniadanie

Kcal: 385 W: 56.2 B: 15.5 T: 11.7 Bł: 6.2 ŁG: 37.5

Naleśniki orkiszowe z duszoną śliwką

Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)
Jajko, 1 x Sztuka (50 g)
Mąka orkiszowa jasna, 1 x Porcja (60 g)
Woda butelkowana, 1 x Porcja (30 g)
Soda oczyszczona, 0,1 x Łyżeczka (0,4 g)
Cynamon, 1 x Łyżeczka (4 g)
Napój migdałowy (niesłodzony), 0,5 x Szklanka (100 g)
Śliwki, 5 x Sztuka (75 g)

Przepis

Śliwki pokrój w kostkę, wrzuć do garnuszka i duś z małą ilością wody i cynamonem, aż do zmięknięcia. Składniki na ciasto naleśnikowe wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Smaż naleśniki na małej ilości oliwy. Podawaj z owocami.

II Śniadanie

Kcal: 248 W: 28.6 B: 8.0 T: 11.6 Bł: 2.0 ŁG: 20.8

Ciasto jogurtowe ze śliwkami

Jajko, 2 x Sztuka (100 g)
Jogurt kokosowy naturalny , 12 x Łyżka (240 g)
Mąka ziemniaczana, 1 x Łyżka (10 g)
Soda oczyszczona, 1 x Łyżeczka (4 g)
Śliwki, 6 x Sztuka (90 g)
Olej rzepakowy, 5 x Łyżka (50 g)
Erytrytol, 10 x Łyżeczka (50 g)
Mąka orkiszowa jasna, 1,5 x Szklanka (195 g)

Zjedz 1 z 6 porcji

Przepis na 6 porcji

Wymieszaj w mikserze jajka z jogurtem, olejem i erytrytolem. Dodaj przesiane przez sito suche składniki i wymieszaj z masą jogurtową. Przelej do foremki keksówki, dodaj pokrojone owoce i piecz w 180 stopni przez 50 minut.

Obiad

Kcal: 502 W: 66.6 B: 34.4 T: 13.5 Bł: 11.8 ŁG: 33.5

Indyk duszony z brokułami

Czosnek, 1 x Ząbek (5 g)
Oliwa z oliwek, 1 x Łyżka (10 g)
Pierś z indyka, 1 x Porcja (100 g)
Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)
Tymianek suszony, 1 x Łyżeczka (4 g)
Brokuł, 0,3 x Sztuka (150 g)
Ziemniak, 4 x Sztuka (300 g)

Przepis

Pokrój pierś z indyka na średniej wielkości kawałki. Duś na patelni z oliwą i czosnkiem pod przykryciem przez około 30 minut. Pod koniec gotowania dodaj brokuły. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.
Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

Kolacja

Kcal: 457 W: 80.6 B: 34.7 T: 2.5 Bł: 9.3 ŁG: 30.4

Makaron z truskawkami

Truskawki, 2 x Garść (140 g)

Miód, 0,5 x Łyżka (12,5 g)

Skyr naturalny, 10 x Łyżka (200 g)

Makaron pełnoziarnisty, 1 x Szklanka (70 g)

Przepis

Ugotuj makaron. Wymieszaj truskawki z jogurtem, miodem i zblenduj. Podawaj makaron z sosem truskawkowym.

Suma dnia: Kcal: 1592 W: 232.0g B: 92.6g T: 39.3g Bł: 29.3g ŁG: 122.2

Niedziela

Śniadanie

Kcal: 404 W: 61.2 B: 20.3 T: 10.1 Bł: 6.2 ŁG: 14.8

Owsianka pierniczkowa z powidłami śliwkowymi

Płatki owsiane, 5 x Łyżka (50 g)

Przyprawa korzenna, 0,5 x Łyżeczka (2,5 g)

Cynamon, 0,5 x Łyżeczka (2 g)

Powidła śliwkowe, 2 x Łyżka (40 g)

Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej), 1 x Kostka (10 g)

Napój migdałowy (niesłodzony), 1 x Szklanka (200 g)

Skyr naturalny, 5 x Łyżka (100 g)

Przepis

Ugotuj płatki owsiane na mleku z dodatkiem przyprawy do piernika (przyprawa korzenna) i cynamonu. Podawaj z jogurtem, powidłami śliwkowymi i kawałkami gorzkiej czekolady.

II Śniadanie

Kcal: 248 W: 28.6 B: 8.0 T: 11.6 Bł: 2.0 ŁG: 20.8

Ciasto jogurtowe ze śliwkami

Zjedz 1 z 6 porcji

Przepis na 6 porcji

Przepis został podany wyżej.

Obiad

Kcal: 566 W: 77.4 B: 37.0 T: 13.5 Bł: 14.9 ŁG: 39.3

Pieczone nuggetsy z kurczaka

Pierś z kurczaka, 1 x Porcja (100 g)

Jajko, 1 x Sztuka (50 g)

Sól, 1 x Szczypta (0,5 g)

Oregano suszone, 2 x Szczypta (0,6 g)

Płatki kukurydziane wzbogacone, 5 x Łyżka (15 g)

Przepis

Pokrój kurczaka na średniej wielkości kawałki. Dopraw go do smaku. Zrób panierkę z jajka i pokruszonych płatków, obtaczając w nich kawałki kurczaka. Piecz w piekarniku w 200 stopniach przez 15 minut.

Surówka z kapusty kiszonej + ziemniaki

Kapusta kiszona, 1 x Porcja (200 g)

Oliwa z oliwek, 0,5 x Łyżka (5 g)

Cebula, 0,2 x Sztuka (24 g)

Marchew, 0,5 x Sztuka (22,5 g)

Jabłko, 0,5 x Sztuka (85 g)

Ziemniak, 3 x Sztuka (225 g)

Przepis

Zetrzyj jabłko i marchew na tarce. Pokrój kapustę kiszoną i cebulę w kostkę. Dopraw do smaku. Podawaj z ugotowanymi ziemniakami.

Kolacja

Kcal: 379 W: 58.7 B: 29.2 T: 3.2 Bł: 10.8 ŁG: 15.7

Sałatka alla szopska z serkiem wiejskim

Pomidor, 1 x Sztuka (170 g)

Ogórek świeży, 1 x Sztuka (180 g)

Cebula szalotka, 0,5 x Sztuka (10 g)

Papryka czerwona, 1 x Sztuka (230 g)

Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu, 1 x Opakowanie (200 g)

Przepis

Wszystkie warzywa pokrój w kostkę. Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.

Produkty

Chleb żytni, 1 x Kromka (40 g)

Suma dnia: Kcal: 1597 W: 225.9g B: 94.5g T: 38.4g Bł: 33.9g ŁG: 90.6

Lista zakupów

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
Grzyby		
☐ Pieczarki	1 x garść	60 g
Mięso i produkty mięsne		
☐ Mięso mielone z indyka	1 x porcja	100 g
☐ Pierś z indyka	1 x porcja	100 g
☐ Pierś z kurczaka	1 x porcja	100 g
☐ Wędlina z indyka	4 x plaster	100 g
Nabiał i jaja		
☐ Jajko	5,67 x sztuka	283,3 g
☐ Jogurt kokosowy naturalny	7 x łyżka	140 g
☐ Ser mozzarella light (bez tłuszczu)	1 x sztuka	125 g
☐ Ser parmezan	2 x łyżka	16 g
☐ Ser twarogowy chudy	4 x plaster	120 g
☐ Serek kanapkowy light	1 x łyżka	25 g
☐ Serek wiejski	1 x opakowanie	200 g
☐ Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu	2,5 x opakowanie	500 g
☐ Skyr naturalny	30 x łyżka	600 g
Napoje		
☐ Napój migdałowy (niesłodzony)	5 x szklanka	1140 g
	1 x porcja	20 g
☐ Woda butelkowana	1 x porcja	30 g
Orzechy i nasiona		
☐ Orzechy włoskie	0,5 x garść	15 g
☐ Płatki migdałowe	0,5 x łyżka	5 g
Owoce		
☐ Banan	1 x sztuka	120 g
☐ Cytryna	1 x plaster	10 g

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
☐ Gruszka	2 x sztuka	260 g
☐ Jabłko	2 x sztuka	340 g
☐ Nektarynka	1 x sztuka	115 g
☐ Truskawki	2 x garść	140 g
☐ Śliwki	8 x sztuka	120 g
Przetwory		
☐ Fasola czerwona z puszki	5 x łyżka	100 g
☐ Kapusta kiszona	1 x porcja	200 g
☐ Kukurydza konserwowa	5 x łyżka	75 g
☐ Ogórek kiszony	1 x sztuka	60 g
☐ Pomidory z puszki	1 x opakowanie	240 g
☐ Powidła śliwkowe	2 x łyżeczka	30 g
	2 x łyżka	40 g
Przyprawy i zioła		
☐ Curry	0,5 x łyżeczka	2 g
☐ Cynamon	5,5 x łyżeczka	22 g
☐ Imbir mielony	0,5 x łyżeczka	2,5 g
☐ Kmin rzymski (nasiona)	0,5 x łyżeczka	2,5 g
☐ Kolendra (liście)	1 x garść	30 g
☐ Kurkuma mielona	0,5 x łyżeczka	2,5 g
☐ Ocet balsamiczny	1 x łyżeczka	3 g
☐ Oregano suszone	2 x szczypta	0,6 g
☐ Papryka ostra w proszku	2 x szczypta	0,6 g
☐ Papryka słodka w proszku	0,5 x łyżeczka	2 g
☐ Pieprz czarny	2,5 x łyżeczka	10 g
☐ Przyprawa korzenna	0,5 x łyżeczka	2,5 g
☐ Sól	1,5 x łyżeczka	9 g
	3 x szczypta	1,5 g
☐ Tymianek suszony	1 x łyżeczka	4 g
☐ Tymianek świeży	1 x garść	6 g
Ryby		

Dorsz	2 x porcja	200 g
Krewetki	10 x sztuka	200 g
Pstrąg tęczowy hodowlany	1 x porcja	150 g

Słodycze i przekąski

Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	1 x kostka	10 g

Tłuszcze

Masło	2 x łyżeczka	10 g
Olej rzepakowy	0,5 x łyżeczka	2,5 g
	1,67 x łyżka	16,7 g
Oliwa z oliwek	6,5 x łyżka	65 g

Warzywa

Brokuł	0,3 x sztuka	150 g
Burak	2 x sztuka	200 g
Cebula	3,2 x sztuka	384 g
Cebula szalotka	0,5 x sztuka	10 g
Czosnek	7 x ząbek	35 g
Dynia	0,5 x sztuka	450 g
Fasolka szparagowa zielona	3 x garść	270 g
Marchew	2,5 x sztuka	127,5 g
Ogórek świeży	2 x sztuka	360 g
Papryczka chili czerwona	0,5 x sztuka	10 g
Papryka czerwona	2 x sztuka	460 g
Pomidor	1,3 x sztuka	221 g
Pomidor koktajlowy	1 x garść	100 g
Rukola	3 x garść	60 g
Rzodkiewka	7 x sztuka	105 g
Sałata masłowa	2 x garść	80 g
	2 x liść	80 g
Soczewica	4 x łyżka	60 g
Szczypiorek	2 x łyżka	10 g
Ziemniak	15 x sztuka	1125 g

Zbożowe

Bajgiel wieloziarnisty	2 x sztuka	150 g
Bułka grahamka	2 x sztuka	120 g
Chleb żytni	4 x kromka	160 g
Kasza jaglana	1 x porcja	50 g
	0,5 x opakowanie	50 g
Makaron pełnoziarnisty	1 x szklanka	70 g
Mąka orkiszowa jasna	4 x łyżka	40 g
	1 x porcja	60 g
	0,5 x szklanka	65 g
Płatki kukurydziane wzbogacone	5 x łyżka	15 g
Płatki owsiane	18 x łyżka	180 g
Ryż basmati	1 x porcja	50 g
		50 g
Tortilla pełnoziarnista	1 x sztuka	60 g

Inne

Bulion warzywny	2 x szklanka	480 g
Erytrytol	5,83 x łyżeczka	29,2 g
Hummus	3,5 x łyżeczka	52,5 g
Imbir świeży	0,5 x łyżka	10 g
Kakao (proszek bez dodatku cukru)	3 x łyżeczka	15 g
Kiełki fasoli	1 x łyżka	15 g
Miód	3,5 x łyżka	87,5 g
Mąka ziemniaczana	0,33 x łyżka	3,3 g
Proszek do pieczenia	1,5 x łyżeczka	6 g
Soda oczyszczona	0,43 x łyżeczka	1,7 g
Sos sojowy ciemny	1 x łyżka	10 g

Wymienniki

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA	PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA