

# *Indywidualny Program Odżywiania*

CLAUDIA

G R

E Ń

*Głodne Sarny 1.0 - 2200kcal*

**Trener personalny Claudia Gren**

# Podsumowanie jadłospisu

| PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK  | SOBOTA  | NIEDZIELA   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE 07:00   | ŚNIADANIE 07:00   | ŚNIADANIE 07:00   | ŚNIADANIE 07:00   | ŚNIADANIE 07:00   | ŚNIADANIE 07:00   | ŚNIADANIE 07:00   |
| Rybka z rana jak śmietana   | Jackie Brown  | Francuski pocałunek   | Śniadanie u Tiffaniego  | Jaja szefa  | Nocka u chłopaka *przygotuj dzień wcześniej!*                     | Bloody Mary   |
| PRZEKĄSKA 10:30   | PRZEKĄSKA 10:30   | PRZEKĄSKA 10:30   | PRZEKĄSKA 10:30   | PRZEKĄSKA 10:30   | PRZEKĄSKA 10:30   | PRZEKĄSKA 10:30   |
| Nicky Minaj   | Fit Wafel   | Rihanna   | Leśny skrzz   | Carbi B   | Banofee   | Beyonce'  |
| OBIAD 14:00   | OBIAD 14:00   | OBIAD 14:00   | OBIAD 14:00   | OBIAD 14:00   | OBIAD 14:00   | OBIAD 14:00   |
| Kaszotto twojej starej  | Kebson  | Japoński afrodyzjak   | Poznańska pyra  | Makaroniara 4 Life  | Morskie oczko   | Włoski przystojniak   |
| KOLACJA 19:00   | KOLACJA 19:00   | KOLACJA 19:00   | KOLACJA 19:00   | KOLACJA 19:00   | KOLACJA 19:00   | KOLACJA 19:00   |
| Cherry bomb   | Wycieczka na Wawel  | Choco Chanel  | Koza w Tatrach  | Hawajski powiew   | Eleganckie Caprese  | Podwieczorek u Cioci  |
| K: 2202.6 / B: 143.6<br>T: 66.9 / WP: 250.1<br>F: 24.9 / WW: 24.6 | K: 2201.9 / B: 132.6<br>T: 73.3 / WP: 237.1<br>F: 36.5 / WW: 22.5 | K: 2203.2 / B: 141.1<br>T: 64.3 / WP: 242.4<br>F: 30.1 / WW: 24.2 | K: 2199.5 / B: 147.6<br>T: 67.1 / WP: 238.3<br>F: 36.2 / WW: 24.0 | K: 2199.5 / B: 139.8<br>T: 73.5 / WP: 231.6<br>F: 20.5 / WW: 23.3 | K: 2219.9 / B: 131.7<br>T: 73.7 / WP: 243.6<br>F: 21.8 / WW: 24.1 | K: 2203.9 / B: 148.5<br>T: 69.1 / WP: 240.1<br>F: 25.1 / WW: 24.3 |

# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 07:00

K:575.1 / B:38.4 / T:18.9 / WP:56.1 / F:11.0 / WW:5.7

### RYBKA Z RANA JAK ŚMIETANA

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)  
Łosoś, wędzony - 100 g (3.3 x Kawalek)  
Serek naturalny do smarowania - 100 g (4 x Łyżka)  
Kiełki brokoła - 24 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przypiecz w tosterze pieczywo (opcjonalnie).
2. Chleb posmaruj serkiem, a następnie dodaj porwane kawałki łososia i kiełki.

## PRZEKĄSKA 10:30

K:541.8 / B:20.5 / T:20.1 / WP:70.4 / F:2.0 / WW:6.5

### NICKY MINAJ

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)  
Mleczko kokosowe (21%) - 55 g (2.8 x Łyżka)  
Powidła śliwkowe - 50 g (3.3 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)  
Kakao 16%, proszek - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Składniki umieść w naczyniu, w którym będziesz blendować.
2. Blenduj kilka minut do otrzymania kremowej konsystencji.

## OBIAD 14:00

K:617.8 / B:52.3 / T:15.4 / WP:60.6 / F:9.5 / WW:6.1

### KASZOTTO TWOJEJ STAREJ

Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 180 g (1.8 x Kawalek)  
Marchew z groszkiem, mrożona - 100 g (0.7 x Szklanka)  
Kasza gryczana - 80 g (6.2 x Łyżka)  
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę i zeszklij na patelni, następnie dodaj kurczaka pokrojonego w kostkę.
2. Wrzuć na patelnię mrożone warzywa i podsmaż przez ok. 3 minuty.
3. Dodaj kaszę gryczaną i zalej bulionem.
4. Gotuj aż kasza wchłonie całą wodę (ok. 15-20 minut). W razie gdyby bulion się wygotował, a kasza nie była gotowa - dolej wody.

## KOLACJA 19:00

K:467.9 / B:32.4 / T:12.5 / WP:63.0 / F:2.4 / WW:6.3

### CHERRY BOMB

Napój migdałowy - 250 g (1 x Szklanka)  
Kasza manna - 50 g (4.2 x Łyżka)  
Wiśnie bez pestek, mrożone - 50 g (0.5 x Szklanka)  
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x Łyżka)  
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)  
Miód pszczeli - 15 g (0.6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Zagotuj mleko z dodatkiem miodu.
2. Do gotującego się mleka wsyp kaszkę, wszystko wymieszaj i gotuj do gęstości.
3. Po ugotowaniu wlej kaszkę na talerz i wymieszaj z mleczkiem kokosowym.
4. Na górę dodaj mrożone lub świeże wiśnie.
5. Odżywkę wymieszaj z wodą i wypij osobno.

SUMA K: 2202.6 B: 143.6 T: 66.9 WP: 250.1 F: 24.9 WW: 24.6

# Wtorek

## ŚNIADANIE 07:00

### JACKIE BROWN

Napój owsiany - 200 g (0.8 x Szklanka)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 120 g (0.8 x Opakowanie)  
Maliny, mrożone - 80 g (0.2 x Opakowanie)  
Płatki owsiane - 80 g (8 x Łyżka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)  
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

K:641.3 / B:30.2 / T:12.3 / WP:95.2 / F:14.2 / WW:8.8

Czas przygotowania: 20 minut

1. Piekarnik nagrzej do 180 stopni C.
2. Płatki owsiane wsyp do foremki żaroodpornej.
3. Do foremki wlej mleko z dodatkiem kakao, miodu i cynamonu, a następnie wymieszaj składniki.
4. Na górę dodaj maliny oraz jogurt.
5. Wstaw do piekarnika na ok. 20 - 25 minut.

P.s. Jeśli nie masz czasu na pieczenie owsianki z rana, zrób klasyczna owsiankę na mleku z listą składników podanych w przepisie.

## PRZEKĄSKA 10:30

### FIT WAFEL

Hummus klasyczny - 50 g (5 x Łyżeczka)  
Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 40 g (4 x Sztuka)  
Rzodkiewka - 30 g (2 x Sztuka)

K:323.7 / B:6.6 / T:15.2 / WP:36.6 / F:5.2 / WW:3.7

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj hummusem i obłóż plasterkami rzodkiewki.

## OBIAD 14:00

### KEBSON

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)  
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)  
Tortilla pszenna (duża) - 60 g (1 x Sztuka)  
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)  
Ogórek zielony (długi) - 30 g (0.2 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 30 g (0.2 x Sztuka)  
Majonez (z olejem rzepakowym) - 12 g (0.4 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

K:591.1 / B:57.9 / T:21.4 / WP:42.6 / F:5.5 / WW:4.4

Czas przygotowania: 10 minut

1. Mięso pokrój na kawałki, wrzucić na patelnię z rozgrzaną oliwą, dopraw i przesmaż.
2. Jogurt wymieszaj z majonezem i czosnkiem przeciśniętym przez praszkę lub granulowanym.
3. Placki tortilli posmaruj sosem, obłóż warzywami i mięsem. Zawin w roladki i podgrzej na patelni. Ewentualnie możesz podawać na zimno :)

## KOLACJA 19:00

### WYCIECZKA NA WAWEL

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)  
Kiełbasa krakowska, sucha - 70 g (14 x Plasterek)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Ser, gouda tłusty - 30 g (2 x Plasterek)  
Sos BBQ - 20 g (0.7 x Porcja)

K:645.8 / B:37.9 / T:24.4 / WP:62.7 / F:11.6 / WW:5.6

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pomidora pokrój w cienkie plastry.
2. Na chlebie ułóż pomidora, kiełbasę i ser w plasterkach.
3. Całość zapiecz w tosterze.
4. Podawaj z sosem BBQ.

SUMA K: 2201.9 B: 132.6 T: 73.3 WP: 237.1 F: 36.5 WW: 22.5

## ŚNIADANIE 07:00

K:636.4 / B:41.9 / T:24.8 / WP:55.3 / F:12.6 / WW:5.7

### FRANCUSKI POCAŁUNEK

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 120 g (4 x Kromka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)  
Szynka z indyka - 60 g (4 x Plasterek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Szcypiorek - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Roztrzep jajko w półmisku, dodaj przyprawy, a następnie namocz kromki w jajku.
2. Na patelni rozgrzej 1/2 oliwy z oliwek. Przysmaż pokrojone pieczarki oraz szynkę. Po usmażeniu przełóż wszystko na talerz.
3. Wlej resztę oliwy, nałóż na rozgrzaną patelnię namoczone kromki i smaź na złoty kolor z obu stron.
4. Przełóż tosty francuskie na talerz, dodaj na górę usmażone pieczarki z szynką i całość przyprósz szczypiorkiem.

## PRZEKĄSKA 10:30

K:472.2 / B:32.4 / T:14.3 / WP:50.6 / F:6.1 / WW:4.9

### RIHANNA

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)  
Awokado - 55 g (0.4 x Sztuka)  
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

## OBIAD 14:00

K:523.4 / B:31.2 / T:17.8 / WP:58.6 / F:3.4 / WW:5.8

### JAPOŃSKI AFRODYZJAK

Krewetki tygrysie - 84 g (7 x Sztuka)  
Makaron ryżowy - 70 g (1.8 x Porcja)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 50 g (0.3 x Opakowanie)  
Majonez (z olejem rzepakowym) - 15 g (0.5 x Łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron ryżowy według instrukcji na opakowaniu.
2. Do rozmrożonych krewetek dodaj oliwę z oliwek, zioła, czosnek, sól i pieprz.
3. Na rozgrzanej patelni usmaż krewetki. Pod koniec smażenia wrzuc na patelnię szpinak i wymieszaj.
4. Jogurt wymieszaj z majonezem, natką pietruszki, czosnkiem, solą i pieprzem.
5. Dodaj sos do przyrumienionych krewetek i wszystko wymieszaj.
6. Podawaj krewetki w sosie na makaronie ryżowym.

## KOLACJA 19:00

K:571.2 / B:35.6 / T:7.4 / WP:77.9 / F:8.0 / WW:7.8

### CHOCO CHANEL

Kasza jaglana - 80 g (6.2 x Łyżka)  
Maliny, mrożone - 70 g (0.1 x Opakowanie)  
Odżywka białkowa - izolat - 30 g (1 x Miarka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)  
Nutella - 15 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Kaszę jaglaną wsyp do garnka, dokładnie wypłukaj. Wlej mleko, wymieszaj i zagotuj pod przykryciem.
2. Ustaw garnek na palniku, zmniejsz ogień do minimum i gotuj pod przykryciem przez ok. 15 minut.
3. Ugotowaną kaszę jaglaną wyłóż do miseczki i wymieszaj z miodem.
4. Na górę dodaj maliny oraz nutellę.
5. Odżywkę białkową wymieszaj z wodą i wypij osobno lub wymieszaj z kaszą.

SUMA K: 2203.2 B: 141.1 T: 64.3 WP: 242.4 F: 30.1 WW: 24.2

# Czwartek

## ŚNIADANIE 07:00

K:605.6 / B:34.4 / T:17.4 / WP:74.4 / F:6.7 / WW:7.4

### ŚNIADANIE U TIFFANIEGO

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 100 g (0.7 x Opakowanie)  
Płatki owsiane - 70 g (7 x Łyżka)  
Czarne jagody, mrożone - 60 g (0.6 x Opakowanie)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Ser twarogowy półtłusty - 35 g (0.2 x Opakowanie)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)  
Olej kokosowy (stały) - 5 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Twaróg umieść w pojemniku blendera i zmiksuj chwilę, aż konsystencja sera zrobi się gładka.
2. Dodaj miód, jajko, płatki owsiane i ponownie zmiksuj.
3. Do masy dodaj czarne jagody.
4. Nakładaj po 1 łyżce masy na jeden placuszek i smaż na gorącej patelni na oleju kokosowym, do czasu aż z placuszki z każdej strony nabiorą złotej barwy.
5. Naleśniczki polej owocowym jogurtem skyr.

## PRZEKĄSKA 10:30

K:442.0 / B:32.5 / T:10.6 / WP:52.8 / F:6.8 / WW:5.3

### LEŚNY SKRZZ

Banan - 120 g (1 x Sztuka)  
Mleczko kokosowe (21%) - 45 g (2.2 x Łyżka)  
Maliny, mrożone - 40 g (0.1 x Opakowanie)  
Czarne jagody, mrożone - 40 g (0.4 x Opakowanie)  
Odżywka białkowa - izolat - 35 g (1.2 x Miarka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

## OBIAD 14:00

K:553.2 / B:48.9 / T:8.6 / WP:66.5 / F:13.1 / WW:6.7

### POZNAŃSKA PYRA

Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 180 g (1.8 x Kawalek)  
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)  
Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)  
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Majeranek - 4 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ziemniaki pokrój w kostkę i ugotuj w osolonej wodzie.
2. Mięso oraz warzywa pokrój w kostkę.
3. Na oliwie zeszklij cebulę i obsmaż warzywa. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
4. Dodaj mięso z kurczaka i gotuj przez około 15 minut.
5. Podawaj kurczaka z warzywami i ugotowanymi ziemniakami.

## KOLACJA 19:00

K:598.7 / B:31.8 / T:30.5 / WP:44.6 / F:9.6 / WW:4.6

### KOZA W TATRACH

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)  
Ser, kozi (twardy) - 80 g (4 x Plaster)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przyrumień chleb w tosterze lub opiekaczu przez 2 minuty.
2. Następnie ułóż kolejno rukolę, plastry pomidora oraz ser kozi.

SUMA K: 2199.5 B: 147.6 T: 67.1 WP: 238.3 F: 36.2 WW: 24.0

# Piątek

## ŚNIADANIE 07:00

K:649.5 / B:38.4 / T:39.6 / WP:32.0 / F:3.6 / WW:3.3

### JAJA SZEFA

Ogórki małosolne - 200 g (2 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)  
Ser halloumi - 50 g (0.5 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek na średnim ogniu.
2. Równomiernie rozsyp na patelni kawałki sera halloumi i wbij na niego jajka. Oprósz solą i pieprzem a następnie przykryj pokrywką.
3. Smaż do momentu aż białka będą ścięte a żółtka dalej płynne.
4. Podawaj ze świeżym pieczywem oraz ogórkami małosolnymi.

## PRZEKĄSKA 10:30

K:391.0 / B:24.6 / T:10.9 / WP:43.9 / F:2.8 / WW:4.3

### CARBI B

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)  
Daktyle, suszone - 25 g (5 x Sztuka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)  
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj serek, kakao i miód.
2. Pokrój daktyle na małe kawałki i dodaj do serka.

## OBIAD 14:00

K:647.9 / B:51.6 / T:20.2 / WP:63.3 / F:6.5 / WW:6.4

### MAKARONIARA 4 LIFE

Wołowina, rostbef - 180 g (1.8 x Kawalek)  
Pomidory z puszki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)  
Makaron spaghetti - 80 g (1.6 x Porcja)  
Szpinak - 50 g (2 x Garść)  
Cebula - 30 g (0.3 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Ugotuj makaron w osolonej wodzie.
2. Pokrój cebulę i podsmaż na oliwie z oliwek. Gdy cebula się zeszkli, dodaj mielone mięso.
3. Dołóż pomidory z puszki oraz szpinak 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.

Wołowina - Najlepiej kupić wołowinę u rzeźnika i ją zmielić. Ewentualnie znaleźć chude mielone mięso wołowe.

## KOLACJA 19:00

K:511.1 / B:25.2 / T:2.8 / WP:92.4 / F:7.6 / WW:9.3

### HAWAJSKI POWIEW

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 150 g (1 x Opakowanie)  
Ananas, plastry w syropie - 120 g (4 x Plaster)  
Musli z owocami suszonymi - 80 g (8 x Łyżka)  
Syrop klonowy - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wymieszaj musli z jogurtem.
2. Dodaj kawałki ananasa i całość polej syropem klonowym.

P.s. Przypomnijka, żeby przygotować już teraz śniadanie na jutro :) <3

SUMA K: 2199.5 B: 139.8 T: 73.5 WP: 231.6 F: 20.5 WW: 23.3

# Sobota

## ŚNIADANIE 07:00

K:558.3 / B:35.7 / T:11.3 / WP:75.4 / F:6.2 / WW:7.5

### NOCKA U CHŁOPAKA \*PRZYGOTUJ DZIEŃ WCZEŚNIEJ!\*

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 200 g (1.3 x Opakowanie)

Płatki owsiane - 70 g (7 x Łyżka)

Napój owsiany - 50 g (0.2 x Szklanka)

Truskawki - 50 g (0.7 x Garść)

Miód pszczeli - 20 g (0.8 x Łyżka)

Masło orzechowe - 10 g (0.7 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Na dno słoiczka nałóż truskawki.
2. Do miski dodaj płatki owsiane, ok. 50ml wody, miód, skyr, mleko i całość wymieszaj.
3. Gotową masę przelej do słoiczka na truskawki i dodaj masło orzechowe.
4. Zakręć i włóż do lodówki na całą noc.

## PRZEKĄSKA 10:30

K:402.2 / B:27.5 / T:7.3 / WP:55.7 / F:2.3 / WW:5.5

### BANOFEE

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)

Jogurt typu islandzkiego Skyr - 50 g (0.3 x Opakowanie)

Herbatniki - 20 g (4 x Sztuka)

Ksylitol - 14 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przygotuj szklankę lub słoiczek i wyłóż dno rozkruszonymi herbatnikami.
2. Rozgnieć widelcem twaróg z jogurtem i słodzikiem.
3. Przykryj herbatniki masą twarogową.
4. Rozgnieć banana widelcem i nałóż jako ostatnią warstwę.

## OBIAD 14:00

K:705.1 / B:45.5 / T:32.3 / WP:50.1 / F:9.8 / WW:4.8

### MORSKIE OCZKO

Bataty - 250 g (1.2 x Sztuka)

Łosoś, świeży - 200 g (2 x Kawalek)

Buraki, gotowane w wodzie - 100 g (0.8 x Sztuka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Bataty obierz, pokrój w kostkę i gotuj w osolonej wodzie przez ok. 25 minut.
2. Rybę przypraw i usmaż na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek. Od strony skóry smaż aż do momentu, kiedy białko w łososiu zetnie się do  $\frac{3}{4}$  grubości fileta. Następnie delikatnie przewróć na drugą stronę i smaż jedynie kilkanaście sekund. Cały proces smażenia łososia powinien trwać nie więcej niż 4 do 5 minut.
3. Przełóż rybę razem z ugotowanymi batatami i podawaj z buraczkami (np. wiórki lub tarte).

## KOLACJA 19:00

K:554.3 / B:23.0 / T:22.8 / WP:62.4 / F:3.5 / WW:6.3

### ELEGANCKIE CAPRESE

Kajzerki - 100 g (2 x Sztuka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Ser, mozzarella - 45 g (3 x Kawalek)

Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x Łyżka)

Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przekrój kajzerkę i posmaruj zielonym pesto.
2. Pokrój mozzarellę i pomidora w plasterki.
3. Ułóż ser i pomidora na przemian.
4. Posyp pestkami dyni.
5. Opcjonalnie możesz włożyć kanapkę do pieca na około 5-10 minut, będzie jeszcze smaczniejsza.

SUMA K: 2219.9 B: 131.7 T: 73.7 WP: 243.6 F: 21.8 WW: 24.1



# Niedziela

## ŚNIADANIE 07:00

### BLOODY MARY

Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)  
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)  
Kajzerki - 100 g (2 x Sztuka)  
Piecarka uprawna, świeża - 80 g (4 x Sztuka)  
Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 x Łyżka)  
Cebula dymka - 10 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

K:666.6 / B:35.8 / T:27.7 / WP:66.5 / F:8.0 / WW:6.8

Czas przygotowania: 15 minut

1. Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek zeszklij cebulę i podsmaż pieczarki.
2. Dodaj pomidory krojone z puszki. Posól i przypraw pieprzem.
2. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10 minut). Możesz smażyć pod przykryciem.
3. Posmaruj pieczywo serkiem i zjedz z szakszką.

## PRZEKĄSKA 10:30

### BEYONCE

Napój owsiany - 250 g (1 x Szklanka)  
Truskawki, mrożone - 60 g (0.6 x Szklanka)  
Odżywka białkowa - izolat - 50 g (1.7 x Miarka)  
Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)  
Morele, suszone - 32 g (4 x Sztuka)  
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)

K:550.8 / B:49.2 / T:12.2 / WP:58.0 / F:6.8 / WW:5.8

Czas przygotowania: 5 minut

1. Przełóż wszystkie składniki do blendera.
2. Zmiksuj wszystko razem.

## OBIAD 14:00

### WŁOSKI PRZYSTOJNIAK

Szynka z piersi kurczaka - 120 g (8 x Plasterek)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Passata pomidorowa (przecier) - 65 g (0.6 x Porcja)  
Tortilla pszenna (duża) - 60 g (1 x Sztuka)  
Ser, gouda tłusty - 45 g (3 x Plasterek)  
Rukola - 40 g (2 x Garść)  
Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

K:501.6 / B:46.0 / T:17.2 / WP:41.0 / F:5.9 / WW:4.2

Czas przygotowania: 10 minut

1. Tortillę kładziemy na patelni i smarujemy passatą (lub keczupem).
2. Ułóż drobno pokrojoną paprykę, szynkę i ser na samą górę.
3. Patelnię przykryj pokrywką.
4. Pizę pozostawiamy na patelni do momentu rozpuszczenia się sera. Na gotową pizzę kładziemy rukolę.

## KOLACJA 19:00

### PODWIECZOREK U CIOCI

Mandarynki - 130 g (2 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Jogurt typu islandzkiego Skyr - 50 g (0.3 x Opakowanie)  
Mąka ryżowa - 40 g (4 x Łyżka)  
Napój owsiany - 40 g (0.2 x Szklanka)  
Czarne jagody, mrożone - 30 g (0.3 x Opakowanie)  
Syrop klonowy - 20 g (2 x Łyżka)  
Budyń w proszku - 12 g (1.5 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Proszek do pieczenia - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

K:484.9 / B:17.5 / T:12.0 / WP:74.6 / F:4.4 / WW:7.5

Czas przygotowania: 10 minut

1. Wbij jajko do miski, dodaj oliwę, mleko i wymieszaj.
2. Dodaj mąkę, budyń, proszek do pieczenia i ponownie wymieszaj.
3. Do miski dodaj jogurt skyr oraz jagody. Całość delikatnie wymieszaj.
4. Wyłóż ubitą masę na rozgrzanej patelni, zmniejsz ogień na średnio-mały i smaż omlet (bez przykrycia) przez około 3-4 minuty, aż zacznie cichutko "skwierczeć".
5. Wówczas obróć omlet na drugą stronę. Smaż z drugiej strony przez około 2 minuty.
6. Przełóż na talerz i podawaj z kawałkami mandarynki. Całość polej syropem klonowym.

SUMA K: 2203.9 B: 148.5 T: 69.1 WP: 240.1 F: 25.1 WW: 24.3

# Lista zakupów


| PRODUKT                            | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|------------------------------------|-----------|------------------|
| <b>RYBY I OWOCE MORZA</b>          |           |                  |
| Łosoś, świeży                      | 200 g     | 2 x Kawalek      |
| Łosoś, wędzony                     | 100 g     | 3.3 x Kawalek    |
| Krewetki tygrysie                  | 84 g      | 7 x Sztuka       |
| <b>NAPOJE</b>                      |           |                  |
| Napój owsiany                      | 990 g     | 4 x Szklanka     |
| Napój migdałowy                    | 250 g     | 1 x Szklanka     |
| Sok cytrynowy                      | 6 g       | 1 x Łyżka        |
| <b>ORZECHY I ZIARNA</b>            |           |                  |
| Kakao 16%, proszek                 | 40 g      | 4 x Łyżka        |
| Dynia, pestki, łuskane             | 10 g      | 1 x Łyżka        |
| Masło orzechowe                    | 10 g      | 0.7 x Łyżeczka   |
| <b>TŁUSZCZE</b>                    |           |                  |
| Oliwa z oliwek                     | 55 g      | 5.5 x Łyżka      |
| Majonez (z olejem rzepakowym)      | 27 g      | 0.9 x Łyżka      |
| Olej kokosowy (stały)              | 5 g       | 0.2 x Łyżka      |
| <b>PIECZYWO</b>                    |           |                  |
| Kajzerki                           | 250 g     | 5 x Sztuka       |
| Chleb pełnoziarnisty z żyta        | 240 g     | 8 x Kromka       |
| Chleb żytni razowy                 | 210 g     | 7 x Kromka       |
| Tortilla pszenna (duża)            | 120 g     | 2 x Sztuka       |
| <b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>       |           |                  |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 360 g     | 3.6 x Kawalek    |
| Mięso z piersi indyka, bez skóry   | 200 g     | 2 x Kawalek      |
| Wołowina, rostbef                  | 180 g     | 1.8 x Kawalek    |
| Szynka z piersi kurczaka           | 120 g     | 8 x Plasterek    |
| Kiełbasa krakowska, sucha          | 70 g      | 14 x Plasterek   |
| Szynka z indyka                    | 60 g      | 4 x Plasterek    |
| <b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>           |           |                  |
| Pieprz czarny mielony              | 8 g       | 8 x Szczypta     |
| Sól himalajska                     | 8 g       | 8 x Szczypta     |
| Cynamon                            | 5 g       | 1 x Łyżeczka     |
| Mielona słodka papryka             | 5 g       | 1 x Łyżeczka     |
| Czosnek granulowany                | 4 g       | 4 x Szczypta     |
| Majeranek                          | 4 g       | 1 x Łyżeczka     |
| Oregano (suszone)                  | 3 g       | 1 x Łyżeczka     |
| <b>NABIAŁ</b>                      |           |                  |
| Jogurt typu islandzkiego Skyr      | 920 g     | 6.1 x Opakowanie |
| Jaja kurze całe                    | 616 g     | 11 x Sztuka      |
| Serek wiejski (naturalny)          | 200 g     | 1 x Opakowanie   |
| Ser twarogowy półtłusty            | 135 g     | 0.7 x Opakowanie |
| Serek naturalny do smarowania      | 125 g     | 5 x Łyżka        |
| Ser, kozi (twardy)                 | 80 g      | 4 x Plaster      |
| Ser, gouda tłusty                  | 75 g      | 5 x Plasterek    |
| Ser halloumi                       | 50 g      | 0.5 x Porcja     |
| Ser, mozzarella                    | 45 g      | 3 x Kawalek      |

| PRODUKT                                   | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|---|-----------|------------------|
| <b>ZBOŻOWE</b>                            |           |                  |
| Płatki owsiane                            | 220 g     | 22 x Łyżka       |
| Kasza gryczana                            | 80 g      | 6.2 x Łyżka      |
| Kasza jaglana                             | 80 g      | 6.2 x Łyżka      |
| Makaron spaghetti                         | 80 g      | 1.6 x Porcja     |
| Musli z owocami suszonymi                 | 80 g      | 8 x Łyżka        |
| Makaron ryżowy                            | 70 g      | 1.8 x Porcja     |
| Kasza manna                               | 50 g      | 4.2 x Łyżka      |
| Mąka ryżowa                               | 40 g      | 4 x Łyżka        |
| Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) | 40 g      | 4 x Sztuka       |
| Herbatniki                                | 20 g      | 4 x Sztuka       |
| <b>INNE</b>                               |           |                  |
| Bulion warzywny (domowy)                  | 250 g     | 1 x Szklanka     |
| Miód pszczeleli                           | 203 g     | 8.5 x Łyżka      |
| Odżywka białkowa - izolat                 | 175 g     | 5.8 x Miarka     |
| Mleczko kokosowe (21%)                    | 140 g     | 7 x Łyżka        |
| Passata pomidorowa (przecier)             | 65 g      | 0.6 x Porcja     |
| Hummus klasyczny                          | 50 g      | 5 x Łyżeczka     |
| Powidła śliwkowe                          | 50 g      | 3.3 x Łyżka      |
| Syrop klonowy                             | 35 g      | 3.5 x Łyżka      |
| Pesto zielone z bazylii                   | 20 g      | 1 x Łyżka        |
| Sos BBQ                                   | 20 g      | 0.7 x Porcja     |
| Nutella                                   | 15 g      | 1 x Porcja       |
| Ksylitol                                  | 14 g      | 2 x Łyżeczka     |
| Budyń w proszku                           | 12 g      | 1.5 x Łyżka      |
| Proszek do pieczenia                      | 2 g       | 0.5 x Łyżeczka   |
| <b>OWOCE I WARZYWA</b>                    |           |                  |
| Banan                                     | 360 g     | 3 x Sztuka       |
| Ziemniaki                                 | 350 g     | 5 x Sztuka       |
| Pomidory z puszeki (krojone)              | 300 g     | 3 x Porcja       |
| Bataty                                    | 250 g     | 1.2 x Sztuka     |
| Pomidor                                   | 240 g     | 2 x Sztuka       |
| Ogórki małosolne                          | 200 g     | 2 x Sztuka       |
| Pieczarka uprawna, świeża                 | 200 g     | 10 x Sztuka      |
| Maliny, mrożone                           | 190 g     | 0.4 x Opakowanie |
| Papryka czerwona                          | 140 g     | 1 x Sztuka       |
| Czarne jagody, mrożone                    | 130 g     | 1.3 x Opakowanie |
| Mandarynki                                | 130 g     | 2 x Sztuka       |
| Ananas, plastry w syropie                 | 120 g     | 4 x Plaster      |
| Buraki, gotowane w wodzie                 | 100 g     | 0.8 x Sztuka     |
| Marchew z groszkiem, mrożona              | 100 g     | 0.7 x Szklanka   |
| Szpinak                                   | 100 g     | 4 x Garść        |
| Awokado                                   | 95 g      | 0.7 x Sztuka     |
| Brzoskwinia                               | 85 g      | 1 x Sztuka       |
| Rukola                                    | 80 g      | 4 x Garść        |
| Cebula                                    | 60 g      | 0.6 x Sztuka     |
| Pomidory koktajlowe                       | 60 g      | 3 x Sztuka       |
| Truskawki, mrożone                        | 60 g      | 0.6 x Szklanka   |
| Truskawki                                 | 50 g      | 0.7 x Garść      |
| Wiśnie bez pestek, mrożone                | 50 g      | 0.5 x Szklanka   |
| Marchew                                   | 45 g      | 1 x Sztuka       |
| Salata lodowa                             | 40 g      | 2 x Liść         |
| Morele, suszone                           | 32 g      | 4 x Sztuka       |

# Lista zakupów

| PRODUKT                | GRAMATURA | ILOŚĆ SZACUNKOWA |
|------------------------|-----------|------------------|
| Cebula czerwona        | 30 g      | 0.3 x Sztuka     |
| Ogórek zielony (długi) | 30 g      | 0.2 x Sztuka     |
| Rzodkiewka             | 30 g      | 2 x Sztuka       |
| Daktyl, suszone        | 25 g      | 5 x Sztuka       |
| Kielki brokuła         | 24 g      | 3 x Łyżka        |
| Pietruszka, liście     | 12 g      | 2 x Łyżeczka     |
| Cebula dymka           | 10 g      | 0.5 x Sztuka     |
| Szczypiorek            | 5 g       | 1 x Łyżeczka     |

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek 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**



CLAUDIA  
GR  
EN

Claudia Gren

