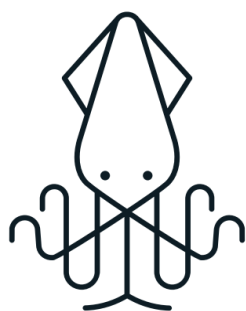


# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



**Kcal  
mar**

Jadłospis tygodniowy

na okres .... 26.09.2016-02.10.2016

Dieta dla pacjenta BASKETCAMP

Aleksandra Szpak

## ŚNIADANIE

08:00

### ORZECHY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30,0 g (2,0 x łyżka)

**K: 698,4**

**B: 36,7**

**T: 56,8**

**W: 13,1**

**F: 2,6**

**WW: 1,1**

1. Zjedz orzechy nerkowca.

### JAJECZNICA Z POMIDORAMI

Masło klarowane - 5,0 g (0,3 x łyżka)

Pomidor - 120,0 g (1,0 x sztuka)

Jaja kurze (całe) - 224,0 g (4,0 x sztuka)

1. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.

2. Pokrój pomidor.

### BOCZEK WIEPRZOWY (BEZ KOŚCI)

Boczek wieprzowy (bez kości) - 30,0 g (0,3 x porcja)

## BATONY CZEKOLADOWE Z CIECIORKĄ (1 z 5 porcji)

Mąka ryżowa - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Mleczko kokosowe (12%) - 100,0 g (5,0 x łyżka)

Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Soda oczyszczona - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Kardamon - 2,0 g (2,0 x szczypta)

Cynamon - 2,0 g (0,4 x łyżeczka)

Kakao (proszek 16%) - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Ciecierzycza - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Syrop z agawy - 330,0 g (22,0 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Sezam - 40,0 g (4,0 x łyżka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 40,0 g (2,0 x łyżka)

Czekolada gorzka - 48,0 g (8,0 x kostka)

Stewia w płynie (stevia) - 10,0 g (5,0 x kropla)

**K: 416,7**  
**B: 6,0**  
**T: 14,2**  
**W: 65,2**  
**F: 2,8**  
**WW: 6,5**

1. Zmiksuj w malakserze/ blenderze sezam i słonecznik do konsystencji przypominającej mokrą mąkę. Odłóż na bok.
2. Zmiel ryż brązowy na mąkę (nie musisz kupować gotowej mąki ryżowej)
3. Zmiksuj ugotowaną ciecierzycę z fasolą, mleczkiem, syropem z agawy, stewią, kakao, przyprawami. Jeśli za mało słodkie - dodaj stevii.
4. Dodaj mąki ryżowej.
5. Wylóż formę do pieczenia papierem i wylej ciasto.
6. Piecz ok 30 minut w nagrzanym piekarniku w temp.180 stopni.
7. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej i polej ostudzone ciasto. Odstaw, by czekolada stężała. Przechowuj w lodówce.

## SAŁATKA CAPRESE INACZEJ (1 z 2 porcji)

Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)  
Musztarda - 10,0 g (1,0 x łyżeczka)  
Miód pszczeni - 12,0 g (0,5 x łyżka)  
Olej rzepakowy - 20,0 g (2,0 x łyżka)  
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3,0 g (1,0 x łyżeczka)  
Pomidor - 240,0 g (2,0 x sztuka)  
Ser mozzarella - 60,0 g (4,0 x porcja)  
Oliwki czarne - 30,0 g (2,0 x łyżka)  
Awokado - 140,0 g (1,0 x sztuka)  
Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)  
Sól himalajska - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

## PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z BROKUŁEM

Brokuł (mrożony) - 225,0 g (0,5 x opakowanie)  
Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150,0 g (1,5 x porcja)

## ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30,0 g (2,0 x łyżka)

**K: 800,9**  
**B: 55,1**  
**T: 49,1**  
**W: 35,0**  
**F: 14,1**  
**WW: 3,4**

1. Awokado i pomidora obierz i pokrój w plastry.
2. Na talerzu układaj na przemian plastry awokado, pomidora i mozzarelli. Na górę wysyp oliwki.
3. Z miodu, oleju, octu, musztardy, przypraw i 2 łyżek wody przygotuj sos.
4. Sałatkę polej sosem i zjedz z opieczonym chlebem.

1. Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi ziołami i upiecz (najlepiej z folii, aby nie była wysuszona)
2. Brokuł ugotuj na parze. Zjedz z kurczakiem.

PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWAMI (1 z 2 porcji)

- Olej rzepakowy - 20,0 g (2,0 x łyżka)
- Cytryna - 20,0 g (0,3 x sztuka)
- Pomidor - 240,0 g (2,0 x sztuka)
- Cukinia - 300,0 g (1,0 x sztuka)
- Bakłażan (oberżyna) - 200,0 g (1,0 x sztuka)
- Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 300,0 g (3,0 x porcja)

**K: 706,9**  
**B: 48,2**  
**T: 40,7**  
**W: 36,9**  
**F: 12,6**  
**WW: 3,6**

1. Filet za marynuj w cytrynie i tymianku, soli i pieprzu.
2. Warzywa pokrój w kostkę polej olejem, dodaj oregano i kurkumę. Piecz 10 - 15 w temperaturze 180 stopni w nagrzanym piecu.
3. Pierś ugotuj na parze. Możesz do tego wykorzystać zwykły garnek z wodą na którym umieścisz sitko i nałożysz przykrywkę.
4. Gotuj mięso na parze przez około 10 - 15 minut.

SALATKA CAPRESE INACZEJ (1 z 2 porcji)

- Chleb żytni razowy - 60,0 g (2,0 x kromka)
- Musztarda - 10,0 g (1,0 x łyżeczka)
- Miód pszczeleli - 12,0 g (0,5 x łyżka)
- Olej rzepakowy - 20,0 g (2,0 x łyżka)
- Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3,0 g (1,0 x łyżeczka)
- Pomidor - 240,0 g (2,0 x sztuka)
- Ser mozzarella - 60,0 g (4,0 x porcja)
- Oliwki czarne - 30,0 g (2,0 x łyżka)
- Awokado - 140,0 g (1,0 x sztuka)
- Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)
- Sól himalajska - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

1. Awokado i pomidora obierz i pokrój w plastry.
2. Na talerzu wykładaj na przemian plastry awokado, pomidora i mozzarelli. Na górę wysyp oliwki.
3. Z miodu, oleju, octu, musztardy, przypraw i 2 łyżek wody przygotuj sos.
4. Sałatkę polej sosem i zjedz z opieczonym chlebem.

## KASZA JAGLANA Z BANANEM I KAKAOWYM SOSEM

Kasza jaglana - 80,0 g (6,2 x łyżka)

Kakao (proszek 16%) - 10,0 g (1,0 x łyżka)

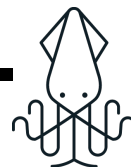
Pistacje - 9,0 g (1,0 x łyżka)

Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)

Ksylitol - 3,5 g (0,5 x łyżeczka)

**K: 497,0****B: 13,3****T: 9,2****W: 89,2****F: 5,7****WW: 8,7**

1. Przygotuj sos kakaowy (do kakao dodaj ksylitol i odrobinę wrzątku, tak by się rozpuściło, ale nie było zbyt rzadkie)
2. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj pokrojonego banana i polej sosem kakaowym.
3. Na górę wysyp pistacje.

**SUMA****K: 3119,9 B: 159,2 T: 170,0 W: 239,4 F: 37,8**

## ŚNIADANIE

08:00

### JAJA FASZEROWANE PASTĄ AWOKADO

Jaja kurze (całe) - 224,0 g (4,0 x sztuka)

Awokado - 140,0 g (1,0 x sztuka)

Szczypiorek - 10,0 g (2,0 x łyżeczka)

Sok z cytryny - 6,0 g (1,0 x łyżka)

### SER PARMEZAN

Ser parmezan - 40,0 g (5,0 x łyżka)

### ORZECHY LASKOWE

Orzechy laskowe - 30,0 g (2,0 x łyżka)

**K: 912,9**

**B: 52,2**

**T: 74,9**

**W: 14,8**

**F: 7,8**

**WW: 1,3**

1. Jajka ugotuj i przekrój na połówki.
2. Wyjmij żółtka i rozgnieć widelcem razem z awokado, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami.
3. Wymieszaj pastę ze szczypiorkiem.
4. Farsz włóż w białka.

## BATONY CZEKOLADOWE Z CIECIORKĄ (1 z 5 porcji)

Mąka ryżowa - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Mleczko kokosowe (12%) - 100,0 g (5,0 x łyżka)

Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Soda oczyszczona - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Kardamon - 2,0 g (2,0 x szczypta)

Cynamon - 2,0 g (0,4 x łyżeczka)

Kakao (proszek 16%) - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Ciecierzycyca - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Syrop z agawy - 330,0 g (22,0 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Sezam - 40,0 g (4,0 x łyżka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 40,0 g (2,0 x łyżka)

Czekolada gorzka - 48,0 g (8,0 x kostka)

Stewia w płynie (stevia) - 10,0 g (5,0 x kropla)

**K: 416,7**  
**B: 6,0**  
**T: 14,2**  
**W: 65,2**  
**F: 2,8**  
**WW: 6,5**

1. Zmiksuj w malakserze/ blenderze sezam i słonecznik do konsystencji przypominającej mokrą mąkę. Odłóż na bok.
2. Zmiel ryż brązowy na mąkę (nie musisz kupować gotowej mąki ryżowej)
3. Zmiksuj ugotowaną ciecierzycę z fasolą, mleczkiem, syropem z agawy, stewią, kakao, przyprawami. Jeśli za mało słodkie - dodaj stevii.
4. Dodaj mąki ryżowej.
5. Wylóż formę do pieczenia papierem i wylej ciasto.
6. Piecz ok 30 minut w nagrzanym piekarniku w temp.180 stopni.
7. Rozpuść czekoladę w kąpeli wodnej i polej ostudzone ciasto. Odstaw, by czekolada stężała. Przechowuj w lodówce.



## ORZECHY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30,0 g (2,0 x łyżka)

## DUSZONE POŁĘDWICZKI WOŁOWE

Olej kokosowy (stały) - 20,0 g (1,0 x łyżka)

Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)

Polędwica wołowa (surowa) - 150,0 g (1,5 x porcja)

Rozmaryn - 1,0 g (1,0 x szczypta)

Sól (biała) - 6,0 g (1,0 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)

**K: 540,9**

**B: 35,6**

**T: 39,4**

**W: 12,1**

**F: 2,4**

**WW: 1,2**

1. Zjedz orzechy nerkowca.

1. Polędwicę pokrój na 1/2 cm plasterki.

Posyp delikatnie solą i pieprzem i od razu smaż na dobrze rozgrzanej patelni na oleju po 1 minucie z każdej strony.

2. Przełóż mięso do żaroodpornego naczynia z przykrywką.

3. Podsmaż pokrojoną cebulę z rozmarynem, przełóż je do naczynia z polędwicą wołową.

4. Przed podaniem włóż naczynie z mięsem do pieca i zapiecz przez około 10 minut w temperaturze 200 st. C.

## ORZECHY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30,0 g (2,0 x łyżka)

## DUSZONE POŁĘDWICZKI WOŁOWE

Olej kokosowy (stały) - 20,0 g (1,0 x łyżka)

Cebula - 50,0 g (0,5 x sztuka)

Polędwica wołowa (surowa) - 150,0 g (1,5 x porcja)

Rozmaryn - 1,0 g (1,0 x szczypta)

Sól (biała) - 6,0 g (1,0 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)

**K: 540,9**

**B: 35,6**

**T: 39,4**

**W: 12,1**

**F: 2,4**

**WW: 1,2**

1. Zjedz orzechy nerkowca.

1. Polędwicę pokrój na 1/2 cm plasterki.

Posyp delikatnie solą i pieprzem i od razu smaż na dobrze rozgrzanej patelni na oleju po 1 minucie z każdej strony.

2. Przełóż mięso do żaroodpornego naczynia z przykrywką.

3. Podsmaż pokrojoną cebulę z rozmarynem, przełóż je do naczynia z polędwicą wołową.

4. Przed podaniem włóż naczynie z mięsem do pieca i zapiecz przez około 10 minut w temperaturze 200 st. C.

## KASZA JAGLANA NA SŁODKO Z MUSEM Z KIWI

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Odżywka białkowa - izolat - 30,0 g (1,0 x porcja)

Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)

Kasza jaglana - 100,0 g (7,7 x łyżka)

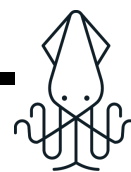
Kiwi - 150,0 g (2,0 x sztuka)

Ksylitol - 3,5 g (0,5 x łyżeczka)

**K: 743,8****B: 40,7****T: 11,2****W: 119,9****F: 9,5****WW: 11,8**

1. Ugotuj kaszę na sypko z odrobiną ksylitolu.

2. Zmiksuj kiwi i dodaj do kaszy.

**SUMA****K: 3155,2 B: 170,0 T: 179,1 W: 224,1 F: 24,9**

## ŚNIADANIE

08:00

### OMLET "KASZTANOWY" Z DUSZONYM JABŁKIEM

Jaja kurze (całe) - 224,0 g (4,0 x sztuka)  
 Mąka kasztanowa - 60,0 g (6,0 x łyżka)  
 Odżywka białkowa - izolat - 30,0 g (1,0 x porcja)  
 Mleko spożywcze (0.5 % tł.) - 100,0 g (0,4 x szklanka)  
 Cynamon - 3,0 g (0,6 x łyżeczka)  
 Jabłko - 150,0 g (1,0 x sztuka)

**K: 749,9**  
**B: 61,6**  
**T: 24,2**  
**W: 67,2**  
**F: 9,7**  
**WW: 6,5**

1. Oddziel białko od żółtka. Białko ubij na sztywno. Delikatnie dodawaj mąkę, żółtko i mleko.
2. Wylej na rozgrzaną patelnię. Usmaż omlet lub jeżeli Ci wygodniej kilka mniejszych omlecików.
3. Jabłko pokrój na drobną kosteczkę i duś w garnuszku z dodatkiem cynamonu.
4. Zjedz omleta/ omleciaki z ciepłymi jabłkami.

## DRUGIE ŚNIADANIE

10:00

### BATONY CZEKOLADOWE Z CIECIORKĄ (1 z 5 porcji)

Mąka ryżowa - 30,0 g (3,0 x łyżka)  
 Mleczko kokosowe (12%) - 100,0 g (5,0 x łyżka)  
 Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)  
 Soda oczyszczona - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)  
 Kardamon - 2,0 g (2,0 x szczypta)  
 Cynamon - 2,0 g (0,4 x łyżeczka)  
 Kakao (proszek 16%) - 10,0 g (1,0 x łyżka)  
 Ciecierzycza - 15,0 g (1,0 x łyżka)  
 Syrop z agawy - 330,0 g (22,0 x łyżka)  
 Nasiona słonecznika - 30,0 g (3,0 x łyżka)  
 Sezam - 40,0 g (4,0 x łyżka)  
 Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 40,0 g (2,0 x łyżka)  
 Czekolada gorzka - 48,0 g (8,0 x kostka)  
 Stevia w płynie (stevia) - 10,0 g (5,0 x kropla)

**K: 416,7**  
**B: 6,0**  
**T: 14,2**  
**W: 65,2**  
**F: 2,8**  
**WW: 6,5**

1. Zmiksuj w malakserze/ blenderze sezam i słonecznik do konsystencji przypominającej mokrą mąkę. Odłóż na bok.
2. Zmiel ryż brązowy na mąkę (nie musisz kupować gotowej mąki ryżowej)
3. Zmiksuj ugotowaną ciecierzycę z fasolą, mleczkiem, syropem z agawy, stevią, kakao, przyprawami. Jeśli za mało słodkie - dodaj stevii.
4. Dodaj mąki ryżowej.
5. Wylóż formę do pieczenia papierem i wylej ciasto.
6. Piecz ok 30 minut w nagrzanym piekarniku w temp.180 stopni.
7. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej i polej ostudzone ciasto. Odstaw, by czekolada stężała. Przechowuj w lodówce.

## SAŁATKA Z AWOKADO I BURAKAMI (1 z 2 porcji)

Chleb graham - 60,0 g (2,0 x kromka)

Miód pszczeleli - 24,0 g (1,0 x łyżka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6,0 g (2,0 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 20,0 g (2,0 x łyżka)

Oliwki czarne - 30,0 g (2,0 x łyżka)

Burak - 100,0 g (1,0 x sztuka)

Awokado - 140,0 g (1,0 x sztuka)

Rukola - 60,0 g (3,0 x garść)

## SCHAB PIECZONY

Schab pieczony - 100,0 g (2,0 x plaster)

**K: 612,1****B: 35,3****T: 37,2****W: 31,9****F: 6,9****WW: 3,2**

1. Buraka pokrój w plastry i upiecz.
2. Na talerz wyłóż warzywa.
3. Posyp uprażonymi nasionami.
4. Olej wymieszaj z octem, miodem i przyprawami, skrop sałatkę.
5. Zjedz z chlebem.

## SAŁATKA Z AWOKADO I BURAKAMI (1 z 2 porcji)

Chleb graham - 60,0 g (2,0 x kromka)

Miód pszczeleli - 24,0 g (1,0 x łyżka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 6,0 g (2,0 x łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 20,0 g (2,0 x łyżka)

Oliwki czarne - 30,0 g (2,0 x łyżka)

Burak - 100,0 g (1,0 x sztuka)

Awokado - 140,0 g (1,0 x sztuka)

Rukola - 60,0 g (3,0 x garść)

## SCHAB PIECZONY

Schab pieczony - 100,0 g (2,0 x plaster)

**K: 612,1****B: 35,3****T: 37,2****W: 31,9****F: 6,9****WW: 3,2**

1. Buraka pokrój w plastry i upiecz.
2. Na talerz wyłóż warzywa.
3. Posyp uprażonymi nasionami.
4. Olej wymieszaj z octem, miodem i przyprawami, skrop sałatkę.
5. Zjedz z chlebem.

## BANANOWA RYŻANKA

Banan - 240,0 g (2,0 x sztuka)

Ryż brązowy - 100,0 g (6,7 x łyżka)

Nasiona chia - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

Cynamon - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

Orzechy laskowe - 15,0 g (1,0 x łyżka)

**K: 682,7**

**B: 12,7**

**T: 13,7**

**W: 125,8**

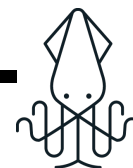
**F: 18,5**

**WW: 12,6**

1. Zmiel nasiona chia.
2. Ugotuj ryż.
3. Zmiksuj orzechy z 1/4 szklanki wody.
4. Zalej ryż "mlekiem" orzechowym.
5. Wkrój banana do potrawy i posyp cynamonem oraz chia.

**SUMA**

**K: 3073,3 B: 150,9 T: 126,4 W: 322,0 F: 44,8**



## ŚNIADANIE

08:00

### SAŁATKA CAPRESE INACZEJ (1 z 2 porcji)

Sól himalajska - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)

Musztarda - 10,0 g (1,0 x łyżeczka)

Miód pszczeli - 12,0 g (0,5 x łyżka)

Olej rzepakowy - 20,0 g (2,0 x łyżka)

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3,0 g (1,0 x łyżeczka)

Pomidor - 240,0 g (2,0 x sztuka)

Ser mozzarella - 60,0 g (4,0 x porcja)

Oliwki czarne - 30,0 g (2,0 x łyżka)

Awokado - 140,0 g (1,0 x sztuka)

### JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ

Jaja kurze (całe) - 280,0 g (5,0 x sztuka)

Oliwa z oliwek - 5,0 g (0,5 x łyżka)

Papryka czerwona (świeża) - 70,0 g (0,5 x sztuka)

Brokuł - 200,0 g (0,4 x sztuka)

**K: 847,9**

**B: 52,1**

**T: 61,0**

**W: 23,6**

**F: 11,1**

**WW: 2,2**

1. Awokado i pomidora obierz i pokrój w plastry.
2. Na talerzu wykładaj na przemian plastry awokado, pomidora i mozzarelli. Na górę wysyp oliwki.
3. Z miodu, oleju, octu, musztardy, przypraw i 2 łyżek wody przygotuj sos.
4. Sałatkę polej sosem i zjedz z opieczonym chlebem.

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Paprykę pokrój w paseczki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą.

## BATONY CZEKOLADOWE Z CIECIORKĄ (1 z 5 porcji)

Mąka ryżowa - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Mleczko kokosowe (12%) - 100,0 g (5,0 x łyżka)

Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Soda oczyszczona - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Kardamon - 2,0 g (2,0 x szczypta)

Cynamon - 2,0 g (0,4 x łyżeczka)

Kakao (proszek 16%) - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Ciecierzycyca - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Syrop z agawy - 330,0 g (22,0 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Sezam - 40,0 g (4,0 x łyżka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 40,0 g (2,0 x łyżka)

Czekolada gorzka - 48,0 g (8,0 x kostka)

Stewia w płynie (stevia) - 10,0 g (5,0 x kropla)

**K: 416,7**  
**B: 6,0**  
**T: 14,2**  
**W: 65,2**  
**F: 2,8**  
**WW: 6,5**

1. Zmiksuj w malakserze/ blenderze sezam i słonecznik do konsystencji przypominającej mokrą mąkę. Odłóż na bok.
2. Zmiel ryż brązowy na mąkę (nie musisz kupować gotowej mąki ryżowej)
3. Zmiksuj ugotowaną ciecierzycę z fasolą, mleczkiem, syropem z agawy, stewią, kakao, przyprawami. Jeśli za mało słodkie - dodaj stevii.
4. Dodaj mąki ryżowej.
5. Wylóż formę do pieczenia papierem i wylej ciasto.
6. Piecz ok 30 minut w nagrzanym piekarniku w temp.180 stopni.
7. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej i polej ostudzone ciasto. Odstaw, by czekolada stężała. Przechowuj w lodówce.

## CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3,0 g (1,0 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)

Bazyliia (suszona) - 1,0 g (0,3 x łyżeczka)

Oregano (suszone) - 1,0 g (0,3 x łyżeczka)

Ser feta - 100,0 g (2,0 x porcja)

Kiełki rzodkiewki - 24,0 g (3,0 x łyżka)

Ogórek gruntowy - 120,0 g (3,0 x sztuka)

Papryka czerwona (świeża) - 140,0 g (1,0 x sztuka)

## OLEJ KOKOSOWY (STAŁY)

Olej kokosowy (stały) - 20,0 g (1,0 x łyżka)

## FILET Z PIERSI KURCZAKA (BEZ SKÓRY)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150,0 g (1,5 x porcja)

**K: 615,4****B: 53,2****T: 39,3****W: 11,7****F: 4,9****WW: 1,2**

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.



## KOLACJA

19:00

### CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3,0 g (1,0 x łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1,0 g (1,0 x szczypta)

Bazyliia (suszona) - 1,0 g (0,3 x łyżeczka)

Oregano (suszone) - 1,0 g (0,3 x łyżeczka)

Ser feta - 100,0 g (2,0 x porcja)

Kiełki rzodkiewki - 24,0 g (3,0 x łyżka)

Ogórek gruntowy - 120,0 g (3,0 x sztuka)

Papryka czerwona (świeża) - 140,0 g (1,0 x sztuka)

### OLEJ KOKOSOWY (STAŁY)

Olej kokosowy (stały) - 20,0 g (1,0 x łyżka)

### FILET Z PIERSI INDYKA (BEZ SKÓRY)

Filet z piersi indyka (bez skóry) - 150,0 g (1,5 x porcja)

**K: 592,9**

**B: 49,7**

**T: 38,4**

**W: 11,7**

**F: 4,9**

**WW: 1,2**

1. Dodatkowo przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
3. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
4. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

## PRZEKĄSKA

20:30

### PŁATKI Z AMARANTUSA Z JOGURTEM NA SŁODKO Z BANANEM I RODZYNKAMI

Płatki z amarantusa - 70,0 g (7,0 x łyżka)

Jogurt naturalny - 200,0 g (10,0 x łyżka)

Rodzynki - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Pestki dyni - 20,0 g (2,0 x łyżka)

Banan - 120,0 g (1,0 x sztuka)

**K: 673,1**

**B: 25,0**

**T: 20,2**

**W: 84,9**

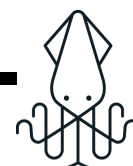
**F: 13,6**

**WW: 8,5**

1. Płatki ugotuj i wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj banana, rodzynki i pestki dyni.

## SUMA

**K: 3146,0 B: 185,9 T: 173,1 W: 197,1 F: 37,4**



## ŚNIADANIE

08:00

### ORZECHY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30,0 g (2,0 x łyżka)

### SALAATKA Z AWOKADO I JAJKIEM SADZONYM

Awokado - 84,0 g (0,6 x sztuka)

Jaja kurze (całe) - 224,0 g (4,0 x sztuka)

Nasiona słonecznika - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Oliwa z oliwek - 5,0 g (0,5 x łyżka)

Pomidory koktajlowe - 120,0 g (6,0 x sztuka)

Szpinak - 50,0 g (2,0 x garść)

**K: 747,8**

**B: 39,1**

**T: 58,3**

**W: 19,0**

**F: 7,2**

**WW: 1,8**

1. Zjedz orzechy nerkowca.

1. Szpinak opłucz, wyłóż na talerz, dodaj pokrojone według uznania warzywa.
2. Jajko wybij na rozgrzaną, beztłuszczową patelnię, dopraw, a gdy się zetnie z obu stron wyłóż na sałatkę.
3. Nasiona upraż na suchej patelni i posyp sałatkę.

## DRUGIE ŚNIADANIE

10:00

### BATONY CZEKOLADOWE Z CIECIORKĄ (1 z 5 porcji)

Mąka ryżowa - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Mleczko kokosowe (12%) - 100,0 g (5,0 x łyżka)

Sól (biała) - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Soda oczyszczona - 1,0 g (0,2 x łyżeczka)

Kardamon - 2,0 g (2,0 x szczypta)

Cynamon - 2,0 g (0,4 x łyżeczka)

Kakao (proszek 16%) - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Ciecierzycza - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Syrop z agawy - 330,0 g (22,0 x łyżka)

Nasiona słonecznika - 30,0 g (3,0 x łyżka)

Sezam - 40,0 g (4,0 x łyżka)

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 40,0 g (2,0 x łyżka)

Czekolada gorzka - 48,0 g (8,0 x kostka)

Stewia w płynie (stevia) - 10,0 g (5,0 x kropla)

**K: 416,7**

**B: 6,0**

**T: 14,2**

**W: 65,2**

**F: 2,8**

**WW: 6,5**

1. Zmiksuj w malakserze/ blenderze sezam i słonecznik do konsystencji przypominającej mokrą mąkę. Odłóż na bok.
2. Zmiel ryż brązowy na mąkę (nie musisz kupować gotowej mąki ryżowej)
3. Zmiksuj ugotowaną ciecierzycę z fasolą, mleczkiem, syropem z agawy, stevią, kakao, przyprawami. Jeśli za mało słodkie - dodaj stevii.
4. Dodaj mąki ryżowej.
5. Wyłóż formę do pieczenia papierem i wylej ciasto.
6. Piecz ok 30 minut w nagrzanym piekarniku w temp.180 stopni.
7. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej i polej ostudzone ciasto. Odstaw, by czekolada stężała. Przechowuj w lodówce.

## OBIAD

12:30

### GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ KOMOSĄ (1 z 2 porcji)

Olej kokosowy (stały) - 60,0 g (3,0 x łyżka)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 300,0 g (3,0 x porcja)

Pomidory koktajlowe - 120,0 g (6,0 x sztuka)

Kukurydza (konserwowa) - 45,0 g (3,0 x łyżka)

Marchew - 45,0 g (1,0 x sztuka)

Szparagi zielone - 120,0 g (4,0 x sztuka)

Komosa ryżowa (Quinoa) - 120,0 g (8,6 x łyżka)

**K: 667,4**  
**B: 43,7**  
**T: 35,2**  
**W: 39,4**  
**F: 7,5**  
**WW: 4,0**

1. Komosę ugotuj.
2. Szparagi i marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze. Komosę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i ugrilluj.

## KOLACJA

19:00

### GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z WARZYWNĄ KOMOSĄ (1 z 2 porcji)

Olej kokosowy (stały) - 60,0 g (3,0 x łyżka)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 300,0 g (3,0 x porcja)

Pomidory koktajlowe - 120,0 g (6,0 x sztuka)

Kukurydza (konserwowa) - 45,0 g (3,0 x łyżka)

Marchew - 45,0 g (1,0 x sztuka)

Szparagi zielone - 120,0 g (4,0 x sztuka)

Komosa ryżowa (Quinoa) - 120,0 g (8,6 x łyżka)

**K: 667,4**  
**B: 43,7**  
**T: 35,2**  
**W: 39,4**  
**F: 7,5**  
**WW: 4,0**

1. Komosę ugotuj.
2. Szparagi i marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze. Komosę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i ugrilluj.

## PRZEKĄSKA

20:30

### KOKTAJL BANANOWO - ORZECHOWY

Daktyle suszone - 20,0 g (4,0 x sztuka)

Orzechy włoskie - 30,0 g (2,0 x łyżka)

Banan - 240,0 g (2,0 x sztuka)

Mleko kokosowe bez cukru - 250,0 g (1,0 x szklanka)

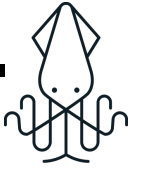
Kakao (proszek 16%) - 3,0 g (0,3 x łyżka)

**K: 605,3**  
**B: 8,4**  
**T: 29,3**  
**W: 76,4**  
**F: 8,2**  
**WW: 7,8**

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

**SUMA**

**K: 3104,5 B: 140,8 T: 172,2 W: 239,4 F: 33,3**



### ŚNIADANIE

08:00

#### ORZECHY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30,0 g (2,0 x łyżka)

#### PALEO OMLET Z AWOKADO (1 z 2 porcji)

Jaja kurze (całe) - 336,0 g (6,0 x sztuka)

Olej kokosowy (stały) - 20,0 g (1,0 x łyżka)

Natka pietruszki - 12,0 g (2,0 x łyżeczka)

Cebula - 100,0 g (1,0 x sztuka)

Papryka czerwona (świeża) - 70,0 g (0,5 x sztuka)

Awokado - 140,0 g (1,0 x sztuka)

**K: 634,2**

**B: 28,4**

**T: 51,2**

**W: 17,3**

**F: 5,2**

**WW: 1,6**

1. Zjedz orzechy nerkowca.

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 z 2 łyżkami wody w misce i dopraw solą i pieprzem.

4. Usmaż jajka na omlet.

5. Pokrój awokado i wymieszaj z usmażonymi warzywami.

6. Wypełnij omlet warzywną mieszanką i złoż w pół.

7. Podsmaż złożonego omleta.

### DRUGIE ŚNIADANIE

10:00

#### BATONY PROTEINOWE (1 z 5 porcji)

Cynamon - 5,0 g (1,0 x łyżeczka)

Migdały - 20,0 g (1,3 x łyżka)

Jabłko - 300,0 g (2,0 x sztuka)

Odżywka białkowa (WPC) - 40,0 g (1,1 x porcja)

Jaja kurze (całe) - 168,0 g (3,0 x sztuka)

Otręby żytnie - 40,0 g (5,0 x łyżka)

Otręby owsiane - 40,0 g (5,7 x łyżka)

Płatki owsiane - 80,0 g (8,0 x łyżka)

**K: 240,3**

**B: 15,7**

**T: 8,1**

**W: 24,4**

**F: 7,4**

**WW: 2,3**

1. Pokrój jabłka i orzechy.

2. W blenderze zmiksuj wszystkie składniki, na końcu dodając pokrojone jabłka i orzechy.

3. Możesz dodać też naturalny aromat waniliowy i stewię lub ksylitol do smaku.

4. Uformuj długi baton i piecz w piekarniku w 200 stopniach przez 30 minut.

5. Potnij na kawałki 10 cm długości i przechowuj w lodówce.

## DROBIOWE KOTLECICKI Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY (1 z 2 porcji)

Ser parmezan - 64,0 g (8,0 x łyżka)

Olej kokosowy (stały) - 40,0 g (2,0 x łyżka)

Kasza gryczana - 100,0 g (7,7 x łyżka)

Koper ogrodowy - 16,0 g (2,0 x łyżka)

Marchew - 90,0 g (2,0 x sztuka)

Kapusta biała - 165,0 g (3,0 x liść)

Cebula - 100,0 g (1,0 x sztuka)

Szpinak - 50,0 g (2,0 x garść)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150,0 g (1,5 x porcja)

**K: 622,4**

**B: 39,1**

**T: 33,2**

**W: 41,0**

**F: 8,4**

**WW: 4,1**

1. Kurczaka zmiel lub drobno posiekaj.
2. Na małej ilości oleju podduś posiekany szpinak i pokrojoną w kosteczkę cebulę.
3. Do "farszu" z patelni dodaj kurczaka i dopraw ulubionymi ziołami np. czubricą zieloną i ostrą papryką. Wymieszaj dokładnie.
4. Uformuj i smaż małe kotleciki na beztłuszczowej patelni.
5. Kapustę posiekaj, dodaj startą marchew, olej i dopraw. Możesz też skropić sokiem z cytryny.
6. Kaszę ugotuj do miękkości.
7. Zjedz mięso z kaszą i surówką.

## DROBIOWE KOTLECICKI Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY (1 z 2 porcji)

Ser parmezan - 64,0 g (8,0 x łyżka)

Olej kokosowy (stały) - 40,0 g (2,0 x łyżka)

Kasza gryczana - 100,0 g (7,7 x łyżka)

Koper ogrodowy - 16,0 g (2,0 x łyżka)

Marchew - 90,0 g (2,0 x sztuka)

Kapusta biała - 165,0 g (3,0 x liść)

Cebula - 100,0 g (1,0 x sztuka)

Szpinak - 50,0 g (2,0 x garść)

Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150,0 g (1,5 x porcja)

**K: 622,4**

**B: 39,1**

**T: 33,2**

**W: 41,0**

**F: 8,4**

**WW: 4,1**

1. Kurczaka zmiel lub drobno posiekaj.
2. Na małej ilości oleju podduś posiekany szpinak i pokrojoną w kosteczkę cebulę.
3. Do "farszu" z patelni dodaj kurczaka i dopraw ulubionymi ziołami np. czubricą zieloną i ostrą papryką. Wymieszaj dokładnie.
4. Uformuj i smaż małe kotleciki na beztłuszczowej patelni.
5. Kapustę posiekaj, dodaj startą marchew, olej i dopraw. Możesz też skropić sokiem z cytryny.
6. Kaszę ugotuj do miękkości.
7. Zjedz mięso z kaszą i surówką.

## AMARANTUS NA MLEKU Z MORELAMI

Sezam - 40,0 g (4,0 x łyżka)

Morele - 360,0 g (8,0 x sztuka)

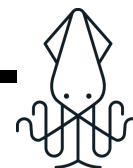
Mleko kokosowe bez cukru - 250,0 g (1,0 x szklanka)

Maliny (świeże) - 60,0 g (1,0 x garść)

Amarantus - 90,0 g (6,0 x łyżka)

**K: 888,3****B: 25,8****T: 40,9****W: 99,7****F: 19,6****WW: 10,0**

1. Ugotuj amarantus na mleku.
2. Pokrój morele.
3. Dodaj do amarantusa owoce i posyp sezamem

**SUMA****K: 3007,7 B: 148,2 T: 166,6 W: 223,4 F: 48,9**

## ŚNIADANIE

08:00

### JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ

Jaja kurze (całe) - 280,0 g (5,0 x sztuka)

Oliwa z oliwek - 5,0 g (0,5 x łyżka)

Papryka czerwona (świeża) - 70,0 g (0,5 x sztuka)

Brokuł - 200,0 g (0,4 x sztuka)

**K: 506,9**

**B: 41,9**

**T: 33,3**

**W: 10,3**

**F: 6,7**

**WW: 1,0**

1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Paprykę pokrój w paseczki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą.

## OBIAD

12:30

### CHEAT MEAL

**K: 0,0**

**B: 0,0**

**T: 0,0**

**W: 0,0**

**F: 0,0**

**WW: 0,0**

## KOLACJA

19:00

### BAKALIE Z MLEKIEM KOKOSOWYM

Żurawina suszona - 24,0 g (2,0 x łyżka)

Pestki dyni - 10,0 g (1,0 x łyżka)

Migdały - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Orzechy włoskie - 15,0 g (1,0 x łyżka)

Mleko kokosowe bez cukru - 125,0 g (0,5 x szklanka)

**K: 369,6**

**B: 8,0**

**T: 26,6**

**W: 27,6**

**F: 4,9**

**WW: 2,6**

1. Posiekaj orzechy na drobniejsze części.
2. Wymieszaj wszystkie składniki razem.



## KANAPKI Z BATATÓW Z HUMMUSEM

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30,0 g  
(2,0 x sztuka)

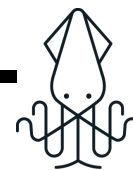
Bazylija (świeża) - 10,0 g (10,0 x listek)

Hummus klasyczny - 60,0 g (6,0 x łyżeczka)

Bataty - 200,0 g (1,0 x sztuka)

**K: 445,2****B: 8,4****T: 22,8****W: 44,4****F: 10,9****WW: 4,4**

1. Nakłuj widelcem surowe bataty i upiecz w piekarniku, nie obierając ze skórki. Piecz w 220 stopniach, przez ok. 40 minut.
2. Upieczone bataty przekrój na pół.
3. Posmaruj każdą połówkę hummusem, nałóż pokrojoną bazylię i pokrojone pomidory.

**SUMA****K: 1321,7 B: 58,3 T: 82,7 W: 82,3 F: 22,5**

# LISTA ZAKUPÓW

26.09.2016-02.10.2016

## PRODUKT

## GRAMATURA

## ILOŚĆ

### Nabiał

Jaja kurze (całe)	1960,0 g	35,0 x Sztuka
Jogurt naturalny	200,0 g	10,0 x Łyżka
Mleko spożywcze (0.5 % tł.)	100,0 g	0,4 x Szklanka
Ser feta	200,0 g	4,0 x Porcja
Ser mozzarella	120,0 g	8,0 x Porcja
Ser parmezan	104,0 g	13,0 x Łyżka

### Tłuszcze

Masło klarowane	5,0 g	0,3 x Łyżka
Olej kokosowy (stały)	200,0 g	10,0 x Łyżka
Olej rzepakowy	70,0 g	7,0 x Łyżka
Oliwa z oliwek	15,0 g	1,5 x Łyżka

### Owoce i Warzywa

Awokado	784,0 g	5,6 x Sztuka
Bakłażan (oberżyna)	200,0 g	1,0 x Sztuka
Banan	840,0 g	7,0 x Sztuka
Bataty	200,0 g	1,0 x Sztuka
Bazylia (świeża)	10,0 g	10,0 x Listek
Brokuł	400,0 g	0,8 x Sztuka
Brokuł (mrożony)	225,0 g	0,5 x Opakowanie
Burak	100,0 g	1,0 x Sztuka
Cebula	300,0 g	3,0 x Sztuka
Ciecierzycza	15,0 g	1,0 x Łyżka
Cukinia	300,0 g	1,0 x Sztuka
Cytryna	20,0 g	0,3 x Sztuka
Daktyle suszone	20,0 g	4,0 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	40,0 g	2,0 x Łyżka
Jabłko	450,0 g	3,0 x Sztuka
Kapusta biała	165,0 g	3,0 x Liść
Kiełki rzodkiewki	48,0 g	6,0 x Łyżka
Kiwi	150,0 g	2,0 x Sztuka
Koper ogrodowy	16,0 g	2,0 x Łyżka
Kukurydza (konserwowa)	45,0 g	3,0 x Łyżka

<b>PRODUKT</b>	<b>GRAMATURA</b>	<b>ILOŚĆ</b>
Maliny (świeże)	60,0 g	1,0 x Garść
Marchew	135,0 g	3,0 x Sztuka
Morele	360,0 g	8,0 x Sztuka
Natka pietruszki	12,0 g	2,0 x Łyżeczka
Ogórek gruntowy	240,0 g	6,0 x Sztuka
Oliwki czarne	90,0 g	6,0 x Łyżka
Papryka czerwona (świeża)	490,0 g	3,5 x Sztuka
Pomidor	840,0 g	7,0 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	240,0 g	12,0 x Sztuka
Rodzynki	15,0 g	1,0 x Łyżka
Rukola	60,0 g	3,0 x Garść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	30,0 g	2,0 x Sztuka
Szczypiorek	10,0 g	2,0 x Łyżeczka
Szparagi zielone	120,0 g	4,0 x Sztuka
Szpinak	100,0 g	4,0 x Garść
Żurawina suszona	24,0 g	2,0 x Łyżka

## Orzechy i ziarna

Migdały	35,0 g	2,3 x Łyżka
Nasiona chia	5,0 g	1,0 x Łyżeczka
Nasiona słonecznika	60,0 g	6,0 x Łyżka
Orzechy laskowe	45,0 g	3,0 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	165,0 g	11,0 x Łyżka
Orzechy włoskie	75,0 g	5,0 x Łyżka
Pestki dyni	30,0 g	3,0 x Łyżka
Pistacje	9,0 g	1,0 x Łyżka
Sezam	80,0 g	8,0 x Łyżka

## Przyprawy i zioła

Bazylia (suszona)	2,0 g	0,5 x Łyżeczka
Cynamon	15,0 g	3,0 x Łyżeczka
Kardamon	2,0 g	2,0 x Szczypta
Oregano (suszone)	2,0 g	0,7 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	6,0 g	6,0 x Szczypta
Rozmaryn	2,0 g	2,0 x Szczypta
Sól (biała)	13,0 g	2,2 x Łyżeczka
Sól himalajska	2,0 g	0,3 x Łyżeczka

<b>PRODUKT</b>	<b>GRAMATURA</b>	<b>ILOŚĆ</b>
<b>Inne</b>		
Czekolada gorzka	48,0 g	8,0 x Kostka
Hummus klasyczny	60,0 g	6,0 x Łyżeczka
Kakao (proszek 16%)	23,0 g	2,3 x Łyżka
Ksylitol	7,0 g	1,0 x Łyżeczka
Miód pszczeleli	48,0 g	2,0 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%)	100,0 g	5,0 x Łyżka
Musztarda	20,0 g	2,0 x Łyżeczka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	18,0 g	6,0 x Łyżeczka
Odżywka białkowa (WPC)	40,0 g	1,1 x Porcja
Odżywka białkowa - izolat	60,0 g	2,0 x Porcja
Soda oczyszczona	1,0 g	0,2 x Łyżeczka
Stewia w płynie (stevia)	10,0 g	5,0 x Kropla
Syrop z agawy	330,0 g	22,0 x Łyżka
<b>Napoje</b>		
Mleko kokosowe bez cukru	625,0 g	2,5 x Szklanka
Sok z cytryny	6,0 g	1,0 x Łyżka
<b>Zbożowe</b>		
Amarantus	90,0 g	6,0 x Łyżka
Kasza gryczana	100,0 g	7,7 x Łyżka
Kasza jaglana	180,0 g	13,8 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa)	120,0 g	8,6 x Łyżka
Mąka kasztanowa	60,0 g	6,0 x Łyżka
Mąka ryżowa	30,0 g	3,0 x Łyżka
Otręby owsiane	40,0 g	5,7 x Łyżka
Otręby żytnie	40,0 g	5,0 x Łyżka
Płatki owsiane	80,0 g	8,0 x Łyżka
Płatki z amarantusa	70,0 g	7,0 x Łyżka
Ryż brązowy	100,0 g	6,7 x Łyżka
<b>Mięso i wyroby mięsne</b>		
Boczek wieprzowy (bez kości)	30,0 g	0,3 x Porcja
Filet z piersi indyka (bez skóry)	150,0 g	1,5 x Porcja
Filet z piersi kurczaka (bez skóry)	1050,0 g	10,5 x Porcja
Polędwica wołowa (surowa)	300,0 g	3,0 x Porcja
Schab pieczony	200,0 g	4,0 x Plaster

## PRODUKT

## GRAMATURA ILOŚĆ

### Pieczyno

Chleb graham	60,0 g	2,0 x Kromka
Chleb żytni razowy	60,0 g	2,0 x Kromka

## LEGENDA

K - kalorie

B - białko

T - tłuszcze

W - węglowodany

F - błonnik

WW - wymienniki węglowodanowe

