



# PLAN

## ŻYWIENIOWY



**Dieta bogatocynkowa**



czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Otrębianka marchewkowo-piernikowa	Kanapki a'la Cezar Chleb z kaszy gryczanej	Kanapki z jajkiem sadzonym i guacamole Chleb z kaszy gryczanej	Zielona sałatka z pestkami dyni Jajecznica na parze z pomidorami
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Kanapki z rzodkiewkowym serkiem Chleb z kaszy gryczanej	Koktajl zielony z gruszką	Pudding chia z borówką	Koktajl porzeczkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Pstrąg pieczony z warzywami i rozmarynem	Sałatka z pieczoną wątróbką i truskawkowym winegretem	Półdzwiczka wieprzowa w sosie porowo-koperkowym Surówka z marchewki Pieczony ziemniak	Łosoś z warzywami w papilotach Kasza gryczana na sypko, z masłem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Nasiona słonecznika, łuskane Zupa krem z pieczarek	Chleb gryczany Pasta wegańska ze słonecznika	Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni	Sałatka z grillowanym bakłażanem i sosem jogurtowo-miętowym

**► Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 15.1g, T: 34.68g, W o.: 35.62g)**

Otrębianka marchewkowo-piernikowa (E: 475kcal, B o.: 15.1g, T: 34.68g, W o.: 35.62g)

1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/5 łyżki (2g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Otręby żytnie - 3 i 3/4 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanka (230ml)
- Masło orzechowe kremowe - 2 łyżki (40g)
- Olej mct dobropolski - 1 łyżka (10ml)
- Erytrol - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

1. W rondelku połączyć mleko, erytrol, przyprawy korzenne, mieszać za pomocą różgi kuchennej. Podgrzewać. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać i podgrzewać całość 2 minuty.
2. Dodać otręby, dokładnie wymieszać. Podgrzewać i mieszać około 1-2 minuty, bez wrzenia, pod koniec dodać MCT.
3. Gotową otrębiankę przełożyć do miseczki, dodać

**► II śniadanie (E: 423kcal, B o.: 16.24g, T: 20.27g, W o.: 43.4g)**

Kanapki z rzodkiewkowym serkiem (E: 239kcal, B o.: 9.94g, T: 18.72g, W o.: 8.75g)

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Serek naturalny - Bieluch - 4 łyżki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 4 liście (20g)

**Sposób przygotowania:**

1. Rzodkiewkę zetrzeć, szczypior posiekać drobno. Wymieszać z serkiem, solą, pieprzem oraz oliwą.
2. Podawać z pieczywem.

Chleb z kaszy gryczanej (E: 184kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g)

1 porcja

- Kasza gryczana, niepalona - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotowanie przed pieczeniem zajmuje 2 dni. Kaszę gryczaną odważyć i przepłukać na sitku. Przesypać do miski i zalać 700 ml wody. Odstawić na noc (co najmniej na 8 godzin). Rano może pojawić się piana (jest to białko). Zawartość miski należy wymieszać, w przypadku wchłonięcia całej wody, dolać tak, aby przykrywała całą masę. Odstawić na cały dzień. Wieczorem zlać nadmiar wody, a kaszę należy zblendować na gładką masę. Dodać sól i wymieszać. Opcjonalnie można dodać garść dowolnych ziaren (pestki dyni, słonecznika, siemienia lnianego). Przełożyć do keksówki lub tortownicy wyścielonej papierem do pieczenia. Umieścić w nienagrzanym piekarniku i pozostawić na całą noc. Przez noc ciasto wypełni całą foremkę, a na wierzchu powinno pojawić się wybrzuszenie. Rano włączyć piekarnik na 200 stopni. Piec 55-60 minut.  
\*1 porcja to 1 kromka

**► Obiad (E: 544kcal, B o.: 51.3g, T: 25.12g, W o.: 31.28g)**

Pstrąg pieczony z warzywami i rozmarynem (E: 544kcal, B o.: 51.3g, T: 25.12g, W o.: 31.28g)

1 porcja

- Cytryna - 1 sztuka (80g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/4 szklanki (40g)
- Kalarepa - 1 sztuka (165g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor koktajlowy - 6 sztuk (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pstrąg strumieniowy, świeży - 1 sztuka (230g)
- Rozmaryn - 1 łyżeczka (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

1. Rybę umyć pod bieżącą wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym. Po jednej stronie wykonać poprzeczne nacięcia na całej długości. Do środka ryby włożyć plastry cytryny, plaster masła i gałązkę rozmarynu. Odstawić.
2. Kalarepę obrać i pokroić w cienkie talarki. Dokładnie wymieszać z oliwą i solą, przełożyć na dno naczynia żaroodpornego. Zapiekać w piekarniku, 200 stopni przez 20 minut, grzałka góra+dół.
3. Wyjąć naczynie, dodać rybę i obłożyć ją pomidorkami oraz groszkiem. Na wierzchu ryby posypać grube ziarna soli.
4. Całość zapiekać 25 minut w 200 stopniach, grzałka góra+dół, w zależności od wielkości ryby.

**► Kolacja (E: 349kcal, B o.: 11.6g, T: 28.69g, W o.: 14.56g)**

Nasiona słonecznika, łuskane (E: 115kcal, B o.: 4.88g, T: 8.74g, W o.: 4.92g)

2 łyżki (20g)

Zupa krem z pieczarek (E: 234kcal, B o.: 6.72g, T: 19.95g, W o.: 9.64g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 2/3 sztuki (200g)
- Pietruszka, liście - 1/2 pęczka (10g)
- Por - 1/3 porcji (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1 i 1/3 szklanki (360ml)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Czosnek niedźwiedzi - 4 szczypty (4g)

**Sposób przygotowania:**

1. Pieczarki oczyścić, posiekać. Pora oczyścić i posiekać.
2. W garnku podgrzać oliwę, zeszklić pora i dodać pieczarki, chwilę podgrzewać aż puszczą wodę. Następnie dodać gorącą wodę i gotować pod przykryciem razem z przyprawami, około 15-20 minut.
3. Całość zblendować z masłem, doprawić do smaku. Podawać z posiekaną natką pietruszki.



piątek

**► Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 32.19g, T: 32.48g, W o.: 43.31g)**

Kanapki a'la Cezar (E: 413kcal, B o.: 25.89g, T: 30.93g, W o.: 8.66g)

1 porcja

- Ser parmezan - 2 łyżki (16g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Majonez - 1 łyżka (25g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 2 liście (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

1. Mięso oczyścić, przygotować na patelni grillowej z każdej strony. Można je również upiec w piekarniku dzień wcześniej. Sałatę i paprykę oczyścić, posiekać.

2. Przygotować sos: majonez, musztardę, oliwę, sok z cytryny i drobno tarty parmezan energicznie wymieszać lub zblendować, doprawić pieprzem. Sosem posmarować pieczywo, dodać warzywa i pokrojonego kurczaka.

Chleb z kaszy gryczanej (E: 184kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g)

1 porcja

- Kasza gryczana, niepalona - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotowanie przed pieczeniem zajmuje 2 dni. Kaszę gryczaną odważyć i przepłukać na sitku. Przesypać do miski i zalać 700 ml wody. Odstawić na noc (co najmniej na 8 godzin). Rano może pojawić się piana (jest to białko). Zawartość miski należy wymieszać, w przypadku wchłonięcia całej wody, dolać tak, aby przykrywała całą masę. Odstawić na cały dzień. Wieczorem zlać nadmiar wody, a kaszę należy zblendować na gładką masę. Dodać sól i wymieszać. Opcjonalnie można dodać garść dowolnych ziaren (pestki dyni, słonecznika, siemienia lnianego). Przełożyć do keksówki lub tortownicy wyszczelnionej papierem do pieczenia. Umieścić w nienagrzanym piekarniku i pozostawić na całą noc. Przez noc ciasto wypełni całą foremkę, a na wierzchu powinno pojawić się wybrzuszenie. Rano włączyć piekarnik na 200 stopni. Piec 55-60 minut.

\*1 porcja to 1 kromka

**► II śniadanie (E: 275kcal, B o.: 5.38g, T: 10.54g, W o.: 42.66g)**

Koktajl zielony z gruszką (E: 275kcal, B o.: 5.38g, T: 10.54g, W o.: 42.66g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Banan - 2/3 sztuki (80g)
- Gruszka - 1 sztuka (130g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Składniki zblendować, w razie potrzeby rozrzedzić wodą.

**► Obiad (E: 471kcal, B o.: 30.86g, T: 30.21g, W o.: 26.88g)**

Sałatka z pieczoną wątróbką i truskawkowym winegretem (E: 471kcal, B o.: 30.86g, T: 30.21g, W o.: 26.88g)

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Cebula czerwona, surowa - 1/5 sztuki (20g)
- Ocet balsamiczny - 1 łyżka (6ml)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (120g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Sałata rzymska - 1/2 opakowania (80g)
- Erytrol - 1/2 łyżki (7g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

1. Wątróbkę oczyścić, osuszyć i pokroić w mniejsze kawałki. Na blasze rozłożyć papier do pieczenia i ułożyć wątróbkę. Zapiekać przez 20 minut w 190 stopniach.

2. W międzyczasie przygotować sałatkę: wszystkie warzywa oczyścić i osuszyć. Na talerzu rozłożyć liście sałaty, dodać przekrojone na pół pomidorki i posiekaną w piórka cebulkę. Truskawki oczyścić i pokroić, dodać na wierzch.

3. Przygotować sos: część truskawek (ok. 50g) przełożyć do naczynia blendera, dodać sok z cytryny, balsamico, erytrol, sól, pieprz i oliwę. Zblendować na gładki dressing.

4. Wątróbkę wyjąć z piekarnika, ułożyć na wierzchu sałatki. Całość polać sosem.

**► Kolacja (E: 509kcal, B o.: 21.14g, T: 29.58g, W o.: 42.44g)**

Chleb gryczany (E: 171kcal, B o.: 7.52g, T: 4.96g, W o.: 24.08g)

2 kromki (80g)

Pasta wegańska ze słonecznika - przepis na 4 porcje (E: 338kcal, B o.: 13.62g, T: 24.62g, W o.: 18.36g)

1 porcja

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 pęczka (15g)
- Pomidory suszone na słońcu - 4 plastry (28g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 20 łyżek (200g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Sok z cytryny - 5 łyżek (30ml)

**Sposób przygotowania:**

1. Słonecznik zalać wrzątkiem i odstawić na godzinę, aby zmiękł. Następnie odcedzić i opłukać pod bieżącą wodą.

2. Słonecznik, pomidory suszone, czosnek, sok z cytryny, wodę i przyprawy zblendować na gęstą masę. Gotową pastę można przechowywać w lodówce maksymalnie 4 dni.



sobota

**► Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 15.7g, T: 37.67g, W o.: 47.98g)**

Kanapki z jajkiem sadzonym i guacamole (E: 406kcal, B o.: 9.4g, T: 36.12g, W o.: 13.33g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Cebula czerwona, surowa - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 4 liście (20g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

1. Przygotować pieczywo w opiekaczu. Cebulę obrać i posiekać w kostkę.
2. Na patelni rozgrzać oliwę (1 łyżkę), przygotować jajko sadzone, najlepiej pod przykryciem. Doprawić solą i pieprzem.
3. Awokado obrać i przełożyć do miski. Dodać oliwę, sok z cytryny, siekaną cebulkę, sól i pieprz, całość rozgnieść widelcem. Przygotowaną pastę posmarować dół bułki. Dodać sałatkę, pokrojoną paprykę i jajko. Przykryć drugą połową bułki posmarowaną guacamole.

Chleb z kaszy gryczanej (E: 184kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g)

1 porcja

- Kasza gryczana, niepalona - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotowanie przed pieczeniem zajmuje 2 dni. Kaszę gryczaną odważyć i przepłukać na sitku. Przesypać do miski i zalać 700 ml wody. Odstawić na noc (co najmniej na 8 godzin). Rano może pojawić się piana (jest to białko). Zawartość miski należy wymieszać, w przypadku wchłonięcia całej wody, dolać tak, aby przykrywała całą masę. Odstawić na cały dzień. Wieczorem zlać nadmiar wody, a kaszę należy zblendować na gładką masę. Dodać sól i wymieszać. Opcjonalnie można dodać garść dowolnych ziaren (pestki dyni, słonecznika, siemienia lnianego). Przełożyć do keksówki lub tortownicy wyścielonej papierem do pieczenia. Umieścić w nienagrzanym piekarniku i pozostawić na całą noc. Przez noc ciasto wypełni całą foremkę, a na wierzchu powinno pojawić się wybrzuszenie. Rano włączyć piekarnik na 200 stopni. Piec 55-60 minut.  
\*1 porcja to 1 kromka

**► II śniadanie (E: 357kcal, B o.: 11.36g, T: 20.77g, W o.: 50.57g)**

Pudding chia z borówką (E: 357kcal, B o.: 11.36g, T: 20.77g, W o.: 50.57g)

1 porcja



- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (100g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanka (230ml)
- Nasiona chia, suszone - 3 łyżki (30g)
- Erytrol - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

1. Mleko wlać do naczynia, szklanki lub słoika. Dodać nasiona chia oraz erytrol i bardzo dokładnie wymieszać.
2. Wstawić do lodówki na 30 minut, co jakiś czas wytrząsnąć.
3. Na wierzchu przed podaniem ułożyć porcję borówek oraz słonecznik.

► **Obiad (E: 542kcal, B o.: 30.85g, T: 26.56g, W o.: 47.56g)**

Polędwiczka wieprzowa w sosie porowo-koperkowym - przepis na 3 porcje (E: 301kcal, B o.: 24.92g, T: 18.67g, W o.: 8.4g)

1 porcja

- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3/4 sztuki (100g)
- Por - 3 porcje (150g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 11 łyżek (200g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Wieprzowina, polędwica - 3 porcje (300g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

1. Mięso oczyścić i pokroić w plastry o grubości ok. 2 cm. Na patelni podgrzać łyżkę i ułożyć mięso. Zarumienić delikatnie z każdej strony i przełożyć na talerz.
2. Pieczarki oczyścić i posiekać. Koper drobno posiekać. Pora oczyścić i posiekać, dodać na patelnię i delikatnie zeszklić. Po czasie dodać pieczarki i chwilę poddusić. Dodać koper oraz mięso, opruszyć przyprawami i zalać bulionem (lub wodą).
3. Gotować około 25-30 minut, pod przykryciem, do miękkości. W połowie gotowania dodać słodką śmietankę 12%. Przed podaniem opruszyć koperkiem lub natką pietruszki. Podawać z warzywami, np. gotowaną brukselką lub brokułem.

Surówka z marchewki (E: 90kcal, B o.: 1.7g, T: 7.39g, W o.: 5.23g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

1. Pestki namoczyć w wodzie.
2. Dokładnie wyszorowaną i umytą marchew zetrzeć na tarce, dodać olej i pestki dyni. Skropić cytryną, dokładnie wymiszać.

Pieczony ziemniak (E: 151kcal, B o.: 4.23g, T: 0.5g, W o.: 33.93g)

1 porcja





- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

1. Ziemniaka obrać i pokroić w cząstki. Przeplukać kilkakrotnie pod zimną wodą, aby wypłukać ze skrobi. Osuszyć ręcznikiem papierowym i przełożyć do miski. Dodać przyprawy i wszystko wymieszać.

2. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 20 minut.

---

► **Kolacja (E: 329kcal, B o.: 10.84g, T: 18.59g, W o.: 33.13g)**

Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni (E: 329kcal, B o.: 10.84g, T: 18.59g, W o.: 33.13g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 pęczek (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Seler naciowy - 1/5 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaka i seler obrać, pokroić w kostkę, dodać do cebuli i smażyć przez ok. 4 minuty. Następnie dodać starty imbir, zalać bulionem i gotować około 20 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą i pieprzem. Posypać posiekaną natką pietruszki i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.



niedziela

**► Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 31.35g, T: 38.85g, W o.: 33.84g)**

Zielona sałatka z pestkami dyni (E: 169kcal, B o.: 3.85g, T: 14.75g, W o.: 5.34g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Olej lniany - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Mix sałat - 1 garść (35g)
- Brokuł kielki - 2 łyżki (16g)



Sposób przygotowania:

Dowolny miks sałat przełożyć do miski, dodać przyprawy, skropić olejem i cytryną, wymieszać z pestkami.

Jajecznica na parze z pomidorami (E: 438kcal, B o.: 27.5g, T: 24.1g, W o.: 28.5g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (153g)
- Pietruszka, liście - 1/8 pęczka (2g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Masło ekstra - 1/2 łyżki (5g)
- Chleb gryczany - 2 kromki (80g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka umyć, osuszyć. Pomidory oczyścić, sparzyć, obrać ze skórki, pozbawić gniazda nasiennego i posiekać. W garnku zagotować wodę, na garnek ustawić żaroodporną miseczkę lub miseczkę metalową i dodać masło.

2. Gdy masło się roztopi dodać pomidory i chwilę poddusić. Następnie wbić jajka i ciągle mieszając przygotowywać w kąpielii wodnej, aż do ścięcia.

3. Na koniec posypać drobno posiekaną natką pietruszki, lekko doprawić solą. Podawać z pieczywem.

**► II śniadanie (E: 307kcal, B o.: 23.33g, T: 11.75g, W o.: 48.72g)**

Koktajl porzeczkowy (E: 307kcal, B o.: 23.33g, T: 11.75g, W o.: 48.72g)

1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Porzeczki czerwone - 2 i 2/3 garści (120g)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (150ml)
- Erytrol - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

Składniki zblendować na gładki koktajl.

**► Obiad (E: 506kcal, B o.: 32.52g, T: 24.79g, W o.: 41.76g)**

Łosoś z warzywami w papilotach (E: 400kcal, B o.: 29.08g, T: 22.63g, W o.: 22.72g)

1 porcja



- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Łosoś, świeży - 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn - 1 łyżeczka (5g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)



## Sposób przygotowania:

1. Rybę oczyścić i osuszyć. Oprószyć przyprawami.
2. Wszystkie warzywa oczyścić i pokroić w kostkę. Na blasze wyłożyć papier do pieczenia i ułożyć wszystkie warzywa. Cytrynę pokroić w plastry i ułożyć na niej rybę. Całość skropić oliwą, opruszyć przyprawami. Rogi pergaminu zawinąć szczelnie do środka, jak opakowanie cukierka.
3. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 190 stopni przez 30-40 minut, do miękkości.

---

Kasza gryczana na sypko, z masłem (E: 106kcal, B o.: 3.44g, T: 2.16g, W o.: 19.04g)

2/3 szklanki (80g)

---

► **Kolacja (E: 464kcal, B o.: 24.26g, T: 20.94g, W o.: 48.26g)**

Sałatka z grillowanym bakłażanem i sosem jogurtowo-miętowym (E: 464kcal, B o.: 24.26g, T: 20.94g, W o.: 48.26g)

1 porcja

- Bakłażan - 1/2 sztuki (120g)
- Dynia - 1/8 sztuki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Roszponka - 1 garść (25g)
- Soczewica, surowa - 1/4 szklanki (50g)
- Mięta - 1/2 pęczka (10g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 5 łyżek (100g)



## Sposób przygotowania:

1. Bakłażana pokrój w cienkie plastry. Posmaruj odrobina oliwy i przygotuj na patelni grillowej do miękkości. Soczewicę ugotuj wg instrukcji na opakowaniu.
2. Pomidora pokrój w plastry. Jogurt wymieszaj z posiekaną miętą i oliwą, możesz dodać sok z cytryny. Sos rozprowadź na talerzu, ułóż pomidory, bakłażana, soczewicę. Posyp roszponką i dynią.



## Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4



### Produkty zbożowe

Chleb gryczany	160g (4 kromki)
Kasza gryczana, niepalona	150g (3/4 szklanki)
Otręby żytnie	30g (3 i 3/4 łyżki)



### Warzywa

Bakłażan	120g (1/2 sztuki)
Brokuł kielki	16g (2 łyżki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Cebula czerwona, surowa	40g (1/3 sztuki)
Cukinia	125g (1/2 sztuki)
Czosnek	27g (5 i 1/3 ząbka)
Dynia	5g (1/8 sztuki)
Groszek zielony, mrożony	40g (1/4 szklanki)
Kalarepa	165g (1 sztuka)
Koper ogrodowy	21g (5 i 1/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	1g (1/8 sztuki)
Marchew	75g (1 i 2/3 sztuki)
Mix sałat	35g (1 garść)
Papryka czerwona	265g (1 i 1/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	299g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	48g (2 i 1/3 pęczka)
Pomidor	160g (1 sztuka)
Pomidor koktajlowy	220g (11 sztuk)
Pomidory suszone na słońcu	28g (4 plastry)
Por	170g (3 i 1/3 porcji)
Roszonka	25g (1 garść)
Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
Sałata	50g (10 liści)
Sałata rzymska	80g (1/2 opakowania)
Seler korzeniowy	120g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	10g (1/5 sztuki)
Soczewica, surowa	50g (1/4 szklanki)
Szcypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	50g (2 garście)

Ziemniaki

250g (2 i 3/4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki z pełnego mleka	100g (5 łyżek)
Jogurt naturalny Skyr	150ml (1 opakowanie)
Ser parmezan	16g (2 łyżki)
Serek naturalny - Bieluch	100g (4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	201g (11 i 1/4 łyżki)



### Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	204g (4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80g (1/3 sztuki)
Wątróbka kurczaka	150g (1 i 1/2 porcji)
Wieprzowina, polędwica	300g (3 porcje)



### Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	20g (2 łyżki)
Olej lniany	15ml (1 i 1/2 łyżki)
Olej mct dobropolski	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	143ml (14 i 1/3 łyżki)



### Cukier i słodczyce

Erytrol	47g (3 i 1/4 łyżki)
Kakao 16%, proszek	2g (1/5 łyżki)



### Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	120g (2/3 sztuki)
Pstrąg strumieniowy, świeży	230g (1 sztuka)



### Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	140g (1 sztuka)
Banan	80g (2/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	100g (2 garście)
Cytryna	120g (1 i 1/2 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	40g (4 łyżki)



Gruszka	130g (1 sztuka)
Nasiona chia, suszone	50g (5 łyżek)
Nasiona słonecznika, łuskane	240g (24 łyżki)
Porzeczki czerwone	120g (2 i 2/3 garści)
Truskawki	120g (3/4 szklanki)



### Napoje

Sok z cytryny	68ml (11 i 1/3 łyżki)
Woda	560ml (2 i 1/4 szklanki)



### Przyprawy

Bulion rosółowy	99ml (1/3 szklanki)
Bulion warzywny	500ml (2 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Czosnek niedźwiedzi	4g (4 szczypty)
Czosnek, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Goździk, mielony	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Majonez	25g (1 łyżka)
Mięta	10g (1/2 pęczka)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Ocet balsamiczny	6ml (1 łyżka)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	17g (17 szczypt)
Rozmaryn	10g (2 łyżeczki)
Sól biała	16g (16 szczypt)
Sól himalajska	6g (6 szczypt)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)



### Produkty vege/vegan

Masło orzechowe kremowe	40g (2 łyżki)
Mleko migdałowe, niesłodzone	460ml (2 szklanki)



### Dania gotowe

Kasza gryczana na sypko, z masłem	80g (2/3 szklanki)
-----------------------------------	--------------------