

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



PROTEIN

JADŁOSPIS DOSTOSOWANY DO BIEGU NA 5 KM

Dla:

Biegaczka

Dietetyk:

Mateusz Gawętczyk

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
Jagłanka z borówkami	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Omlet bananowy	Tosty z mozzarellą i warzywami	Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim	Komosa ryżowa z kiwi	Owsianka z granatem i orzechami włoskimi
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Czekoladowo-bananowe ciasto z czerwonej fasoli	Tortilla z wędzonym łososiem i warzywami	Salatka owocowa	Kanapki z wędzonym łosiem i warzywami	Kanapki z masłem orzechowym ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)	Batony owocowe z ziarnami	Salatka makaronowa z tuńczykiem
OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00	OBIAD 13:00
Pęczotto z indykiem i zielonym groszkiem	Mięso z ud kurczaka z ryżem i warzywami	Spaghetti bolognese	Kasza gryczana w sosie mięsno-warzywnym	Makaron ze szpinakiem i fetą	Łosoś w papilotach z kaszą gryczaną	Dorsz duszony w porach z brokułem i pomidorową kaszą jaglaną
PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00	PO TRENINGU 17:00
Koktajl owocowy	Winogrona ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY - TRUSKAWKA	Zielony koktajl bananowy	Salatka tropikalna	Koktajl truskawkowy	Jagłanka z pistacjami i truskawkami	Sorbet malinowy z miętą Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) Pomarańcza
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Pieczony łosoś z frytkami z warzyw	Kanapki z wędzoną makrełą, surówka z kiszanej kapusty i marchwi	Serek wiejski z warzywami i pieczywem	Dorsz z zielonym pesto, fasolką i kaszą	Domowe burgery	SPAGHETTI Z CUKINII Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI	Frittata z papryką i cukinią
K: 1939.7 / B: 113.3 T: 57.9 / W: 233.1 F: 28.9 / WW: 21.0	K: 1985.0 / B: 125.9 T: 58.8 / W: 229.4 F: 44.3 / WW: 20.8	K: 2019.7 / B: 116.6 T: 65.2 / W: 235.2 F: 42.9 / WW: 22.5	K: 1997.4 / B: 125.2 T: 61.0 / W: 231.1 F: 50.9 / WW: 21.6	K: 2018.3 / B: 131.0 T: 63.0 / W: 223.9 F: 42.6 / WW: 19.4	K: 1955.7 / B: 119.0 T: 63.3 / W: 221.8 F: 41.5 / WW: 19.9	K: 1956.5 / B: 124.7 T: 56.9 / W: 233.2 F: 44.6 / WW: 19.7

KOMENTARZ DIETETYKA

1. Jadłospis zawiera po 7 propozycji w obrębie każdego z posiłków
2. Posiłki zawierają bardzo zbliżoną ilość poszczególnych makroskładników
3. Wybieramy tą propozycję posiłku na którą mamy ochotę, pamiętając aby nie jeść monotonnie
4. Mięso i ryby, kasze, ryż i makaron można wymieniać z zachowaniem odpowiedniej gramatury
5. Warzywa można zamieniać dowolnie, pamiętając o tym, aby występowały ich różne odmiany
6. Oliwę można zamieniać na inne oleje, np. lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy tłoczony na zimno
7. Oleje dodajemy na koniec do gotowych potraw, nie używamy ich do smażenia
8. Posiłki potreningowe występują tylko w dni kiedy realizowany jest trening

Śniadanie

Biegaczka

PONIEDZIAŁEK 07:00

K:442.5 / B:27.9 / T:9.0 / W:62.3 / F:3.2 / WW:5.4

JAGŁANKA Z BORÓWKAMI

Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)
Kasza jagłana - 50 g (3.85 x łyżka)
Serek Arla Protein (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Kaszę jagłaną ugotować.
2. Do miski przełożyć kaszę, dodać pozostałe składniki i wymieszać.

WTOREK 07:00

K:475.9 / B:31.0 / T:12.6 / W:57.4 / F:9.4 / WW:4.9

OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Serek Arla Protein (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 50 g (5 x łyżka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Płatki owsiane zalej wrzątkiem i zostaw na 5 min. Następnie wymieszaj je z masłem orzechowym.
2. Pokrój jabłko i dodaj do owsianki razem z jogurtem.
3. Całość posyp cynamonem.

ŚRODA 07:00

K:469.2 / B:21.8 / T:15.5 / W:60.4 / F:6.0 / WW:6.0

OMLET BANANOWY

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)
Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Połącz ze sobą wszystkie składniki.
2. Usmaż omlet na patelni teflonowej.

CZWARTEK 07:00

K:459.1 / B:28.6 / T:12.6 / W:56.9 / F:12.1 / WW:5.7

TOSTY Z MOZZARELLĄ I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 120 g (4 x Kromka)
Ser mozzarella - 60 g (4 x Porcja)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Szynka z indyka - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pomidora pokrój w cienkie plastry.
2. Na chlebie utóń rukolę, pomidora i ser w plastrach.
3. Całość zapiecz w piekarniku przez 15 minut.
4. Na górę wysyp szczypiorek.

PIĄTEK 07:00

K:477.2 / B:29.4 / T:18.6 / W:47.7 / F:11.5 / WW:4.6

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Szpinak (świeży) - 25 g (1 x Garść)
Chleb żytni razowy - 90 g (3 x Kromka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Podsmaż na patelni cebulę i pomidora.
2. Dodaj roztrzepane jajka i mieszaj do uzyskania pożądanej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem.
3. Pod koniec dodaj szpinak.
4. Całość zjedz z pieczywem.

KOMOSA RYŻOWA Z KIWI
 Komosa ryżowa (Quinoa) - 42 g (3 x łyżka)
 Kiwi - 150 g (2 x Sztuka)
 Serek Arla Protein (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
 Rodzynki - 15 g (1 x łyżka)
 Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
 1. Ugotuj komosę.
 2. Pokrój kiwi.
 3. Posyp nasionami słonecznika.
 4. Wymieszaj składniki z serem.

NIEDZIELA 07:00

K:459.2 / B:29.1 / T:9.7 / W:62.8 / F:7.3 / WW:5.5

OWSIANKA Z GRANATEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI
 Serek Arla Protein (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
 Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Orzechy włoskie - 7 g (0.47 x łyżka)
 Żurawina suszona - 12 g (1 x łyżka)
 Płatki owsiane - 60 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
 1. Płatki zalej wrzątkiem i zostaw na 3 min.
 2. Wymieszaj składniki razem.

SUMA K: 3251.1 B: 198.0 T: 88.2 W: 409.1 F: 57.0 WW: 37.5

Drugie śniadanie

Biegaczka

PONIEDZIAŁEK 10:00

K:295.8 / B:11.3 / T:11.4 / W:31.8 / F:6.1 / WW:3.2

CZEKOLADOWO-BANANOWE CIASTO Z CZERWONEJ FASOLI (PRZEPIS NA 10 PORCJI)



Zjedz 2 z 10 porcji

Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 440 g (22 x łyżka)
 Jaja kurze (całe) - 168 g (3 x Sztuka)
 Czekolada gorzka - 100 g (16.67 x Kostka)
 Banan - 240 g (2 x Sztuka)
 Kakao (proszek 16%) - 20 g (2 x łyżka)
 Soda oczyszczona - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 70 minut

1. Blendujemy wszystkie składniki na gładką masę, rozpuszczając wcześniej czekoladę np w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce, natomiast fasolę optukujemy na sitku.
 2. Gdy uzyskamy już jednolite ciasto, przelewamy je do małej keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 50 minut, po czym zostawiamy je jeszcze na 10 minut w wyłączonym piecu.
 3. Po wyjęciu ciasta łapiemy papier do pieczenia i wyciągamy całość z formy, a następnie stawiamy na kratce i czekamy aż ciasto ostygnie, ponieważ ciepłe może się przyklejać do papieru i rozpadać.

Przepis pochodzi z bloga Dietetyczne Fanaberie Agaty Gregorowicz

WTOREK 10:00

K:354.8 / B:21.2 / T:13.5 / W:35.0 / F:7.2 / WW:3.5

TORTILLA Z WĘDZONYM ŁOSOSEM I WARZYWAMI

Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)
 Ogórki kiszane - 60 g (1 x Sztuka)
 Papryka czerwona (świeża) - 42 g (0.3 x Sztuka)
 Łosoś (wędzony) - 60 g (2 x Porcja)
 Cebula czerwona - 20 g (0.2 x Sztuka)
 Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)
 Awokado - 28 g (0.2 x Sztuka)
 Tortilla pełnoziarnista - 61 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Na placek do tortilli połóż sałatę, łososa i pocięte w słupki warzywa.
 2. Zawień placek w dowolny sposób.

ŚRODA 10:00

K:334.5 / B:22.8 / T:12.6 / W:32.6 / F:9.0 / WW:2.4

SAŁATKA OWOCOWA

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
 Serek Arla Protein (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
 Wiórki kokosowe - 18 g (3 x łyżka)
 Truskawki - 140 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.
 2. Wymieszaj wszystkie składniki.

CZWARTEK 10:00**K:321.5 / B:18.1 / T:14.7 / W:29.0 / F:6.8 / WW:2.9****KANAPKI Z WĘDZONYM ŁOSIEM I WARZYWAMI**

Masło extra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Łosoś (wędzony) - 60 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Chleb posmaruj masłem.
2. Na kanapki nałóż rukolę, pomidora pokrojonego w plastrach i łososia.

PIĄTEK 10:00**K:307.4 / B:26.2 / T:9.9 / W:26.1 / F:2.8 / WW:1.5****KANAPKI Z MASŁEM ORZECHOWYM**

Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pieczywo posmaruj masłem orzechowym.

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) - 200 g (1 x Opakowanie)

SOBOTA 10:00**K:306.9 / B:7.7 / T:15.2 / W:34.7 / F:6.1 / WW:3.5****BATONY OWOCOWE Z ZIARNAMI (PRZEPIS NA 5 PORCJI)**

Zjedz 1 z 5 porcji
Daktyle suszone - 90 g (18 x Sztuka)
Śliwki suszone - 70 g (10 x Sztuka)
Morele (suszone) - 88 g (11 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 20 g (1 x Łyżka)
Nasiona słonecznika - 60 g (6 x Łyżka)
Pestki dyni - 60 g (6 x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Rozpuść olej i wymieszaj z owocami. Zmiksuj, tak by otrzymać pastę owocową z małymi kawałeczkami owoców.
2. Dodaj do blendera ziarna. Miksuj do pasty z małymi kawałeczkami.
3. Przełóż do formy i ciasno ugnieć. Przykryj papierem do pieczenia i przygnieć czymś ciężkim, by się ciasto zbilo.
4. Podziel na 5 batoników. Przechowuj w lodówce.

NIEDZIELA 10:00**K:328.5 / B:19.5 / T:14.7 / W:29.4 / F:6.3 / WW:3.0****SALATKA MAKARONOWA Z TUŃCZYKIEM (PRZEPIS NA 3 PORCJE)**

Zjedz 1 z 3 porcji
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Pomidory koktajlowe - 300 g (15 x Sztuka)
Oliwki czarne - 45 g (3 x Łyżka)
Nasiona słonecznika - 30 g (3 x Łyżka)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 120 g (1.71 x Szklanka)
Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)
Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym) - 150 g (5 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al' dente. Wyłóż go na płaski talerz.
2. Na makaron połóż warstwę optukanej rukoli, potem przekrojone pomidorki i oliwki.
3. Rybę odsącz i wyłóż jako kolejną warstwę.
4. Skrop sałatkę oliwą.
5. Całość oprósz uprażonym na suchej patelni słonecznikiem.

SUMA K: 2249.5 B: 126.8 T: 91.9 W: 218.7 F: 44.3 WW: 19.8**Obiad****Biegaczka****PONIEDZIAŁEK 13:00****K:514.8 / B:30.9 / T:14.9 / W:63.5 / F:8.7 / WW:6.3****PĘCZOTTO Z INDYKIEM I ZIELONYM GROSZKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 2 z 2 porcji
Kasza jęczmienna (pęczak) - 75 g (5 x Łyżka)
Mięso z udźca indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Groszek zielony (mrożony) - 50 g (0.33 x Porcja)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko.
2. Mięso podduś na patelni, dodaj ugotowany groszek i pokrojone pomidory.
3. Wszystko wymieszaj razem i dopraw do smaku.
4. Gotową potrawę polej oliwą.

MIĘSO Z UD KURCZAKA Z RYŻEM I WARZYWAMI

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Papryka słodka (mielona, wędzona) - 3 g (3 x Szczypta)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Ryż brązowy - 50 g (3.33 x łyżka)
 Cebula czerwona - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
 Mięso z udek kurczaka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
 Brokuł - 150 g (0.3 x Sztuka)
 Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Na patelni teflonowej podsmaż pokrojoną cebulę, paprykę, cukinię i czosnek. Brokuły i ryż ugotuj.
2. Dodaj pokrojone w paski mięso z ud kurczaka. Przypraw solą, papryką i pieprzem.
3. Dodaj przecier pomidorowy i duś przez 5 minut.
4. Ryż przetóż na talerz i dodaj sos mięsno-warzywny i całość skrop oliwą.

ŚRODA 13:00

K:511.2 / B:31.5 / T:14.0 / W:59.4 / F:15.5 / WW:5.9

SPAGHETTI BOLOGNESE

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
 Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 80 g (0.8 x Porcja)
 Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (1 x Porcja)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Bazylia (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)
 Oregano (suszone) - 6 g (2 x łyżeczka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Makaron pełnoziarnisty - 70 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Podsmaż na patelni pokrojone w kostkę czosnek i cebulę, dodaj mięso.
2. Makaron ugotuj al dente.
3. Po wytopieniu tłuszczu z mięsa dodaj przecier pomidorowy i przyprawy. Duś do uzyskania odpowiedniej konsystencji.
4. Połącz wszystkie składniki.

CZWARTEK 13:00

K:488.4 / B:32.3 / T:11.5 / W:61.5 / F:14.3 / WW:6.1

KASZA GRYCZANA W SOSIE MIĘSNO-WARZYWNYM

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
 Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)
 Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)
 Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
 Pomidory z puszeki (krojone) - 100 g (1 x Porcja)
 Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
 Papryka żółta - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Papryka czerwona (świeża) - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Kasza gryczana - 60 g (4.62 x łyżka)
 Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy) - 80 g (0.8 x Porcja)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Kaszę ugotować al dente.
2. Cebulę, paprykę i cukinię pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni.
3. Po zmiękczeniu warzyw dodać pomidory w puszcze i przyprawy, dusić przez 10 min.
4. Dodać kaszę i dusić przez 3 min.

PIĄTEK 13:00

K:514.7 / B:30.4 / T:15.5 / W:59.9 / F:14.0 / WW:5.9

MAKARON ZE SZPINAKIEM I FETĄ

Makaron pełnoziarnisty - 84 g (1.2 x Szklanka)
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Szpinak (mrożony) - 200 g (2 x Porcja)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
 Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
 Ser feta - 75 g (1.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Czosnek podsmaż na patelni bez tłuszczu, następnie dodaj szpinak i poczekaj aż odparuje cała woda.
3. Dodaj ser i podduś ze szpinakiem, pod koniec dodaj ugotowany makaron.
4. Wytóż na talerz i dodaj pokrojone pomidorki.

SOBOTA 13:00

K:489.7 / B:30.1 / T:14.1 / W:59.9 / F:11.5 / WW:5.9

ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z KASZĄ GRYCZANĄ

Kasza gryczana - 78 g (6 x łyżka)
 Łosoś (świeży) - 80 g (0.8 x Porcja)
 Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
 Brokuł (mrożony) - 100 g (0.22 x Opakowanie)
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
 Koper ogrodowy - 16 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 50 minut

1. Rozłóż folię aluminiową, połóż na niej rybę (każdą na osobnej folii)
2. Każdą z nich dopraw, posyp koprem i na górę połóż ćwiartkę cytryny.
3. Na około poukładaj warzywa, zawiń folię i piec około 30 - 40 minut.
4. Kaszę ugotuj na sypko. Wytóż na talerz i zjedz z rybą i warzywami.

DORSZ DUSZONY W PORACH Z BROKUŁEM I POMIDOROWĄ KASZĄ

JAGLANĄ

Dorsz (filety bez skóry) - 80 g (0.8 x Porcja)

Por - 140 g (1 x Sztuka)

Koncentrat pomidorowy (30%) - 25 g (1 x Łyżka)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Pestki dyni - 5 g (0.5 x Łyżka)

Brokuł - 125 g (0.25 x Sztuka)

Kasza jagłana - 65 g (5 x Łyżka)

Olej lniany tłoczony na zimno - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę dopraw i polej oliwą i obtóż plasterami cytryny, a następnie wyłóż do naczynia żaroodpornego.

2. Pora pokrój i dodaj do ryby. Całość piecz około 30 minut w 180 stopniach.

3. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj przecier i dopraw.

4. Brokuła ugotuj na parze.

5. Podaj rybę ugotowaną kaszą i brokułem, posypaną pestkami dyni.

SUMA K: 3505.1 B: 217.5 T: 99.4 W: 419.8 F: 89.8 WW: 41.7

Po treningu

Biegaczka

PONIEDZIAŁEK 17:00

K:365.4 / B:23.3 / T:6.5 / W:51.9 / F:4.4 / WW:3.6

KOKTAJL OWOCOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Wiśnie (bez pestek, mrożone) - 100 g (1 x Porcja)

Siemię lniane - 5 g (1 x Łyżeczka)

Arla Protein Milkshake (tropical) - 225 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki.

WTOREK 17:00

K:319.0 / B:21.4 / T:1.9 / W:51.2 / F:3.7 / WW:3.9

WINOGRONA

Winogrona - 245 g (3.5 x Garść)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Zjedz winogrona jako przekąskę.

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA) - 200 g (1 x Opakowanie)

ŚRODA 17:00

K:366.1 / B:15.8 / T:8.2 / W:56.2 / F:4.4 / WW:5.7

ZIELONY KOKTAJL BANANOWY

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Mleko spożywcze (2% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Płatki quinoa (komosa ryżowa) - 40 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj razem wszystkie składniki.

CZWARTEK 17:00

K:381.7 / B:22.5 / T:9.0 / W:52.1 / F:7.8 / WW:3.8

SAŁATKA TROPIKALNA

Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Ananas (świeży) - 160 g (2 x Plaster)

Serek Arla Protein (marakuja i papaja) - 200 g (1 x Opakowanie)

Figi suszone - 14 g (1 x Sztuka)

Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Pokrój owoce.

2. Wymieszaj wszystkie składniki.

PIĄTEK 17:00

K:367.7 / B:23.8 / T:6.9 / W:51.7 / F:7.0 / WW:3.6

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Truskawki (mrożone) - 200 g (2 x Porcja)

Siemię lniane - 5 g (1 x Łyżeczka)

Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) - 225 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zblenduj wszystkie składniki razem

JAGŁANKA Z PISTACJAMI I TRUSKAWKAMI

Truskawki - 210 g (3 x Garść)

Pistacje - 9 g (1 x Łyżka)

Kasza jagłana - 26 g (2 x Łyżka)

ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO) - 200 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.

2. Wyłóż do miski, polej jogurtem, dodaj pistacje i truskawki.

NIEDZIELA 17:00

K:335.9 / B:23.3 / T:4.3 / W:50.8 / F:9.9 / WW:2.5

SORBET MALINOWY Z MIĘTĄ (PRZEPIS NA 3 PORCJE)

Zjedz 3 z 3 porcji

Maliny (świeże) - 90 g (1.5 x Garść)

Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)

Ksylitol - 21 g (3 x Łyżeczka)

Woda - 25 g (0.1 x Szklanka)



Czas przygotowania: 10 minut

1. Maliny zmiksuj i przetrzyj przez sitko, żeby usunąć pestki.

2. Miętę (kilka listków) drobno posiekaj i dodaj do malin.

3. Ksylitol zalej wrzątkiem, żeby się rozpuścił. Pozostaw do wystudzenia. Dodaj do malin i wymieszaj.

4. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i zamrażaj przez minimum 4 godziny. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.

ARLA PROTEIN MILKSHAKE (MALINA I TRUSKAWKA)

Arla Protein Milkshake (malina i truskawka) - 225 g (1 x Opakowanie)

POMARAŃCZA

Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

SUMA K: 2485.7 B: 156.2 T: 44.1 W: 356.3 F: 42.3 WW: 26.1

Kolacja

Biegaczka

PONIEDZIAŁEK 20:00

K:321.1 / B:20.0 / T:16.2 / W:23.6 / F:6.5 / WW:2.3

PIECZONY ŁOSOŚ Z FRYTKAMI Z WARZYW

Łosoś (świeży) - 80 g (0.8 x Porcja)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 70 g (1 x Sztuka)

Burak - 100 g (1 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Łososia przełóż na papier do pieczenia, dopraw solą i pieprzem.

2. Warzywa obierz i pokrój w słupki, przełóż na papier do pieczenia i skrop oliwą.

3. Całość upiecz w piekarniku.

WTOREK 20:00

K:350.8 / B:19.7 / T:17.2 / W:29.4 / F:9.0 / WW:2.9

KANAPKI Z WĘDZONĄ MAKRELĄ, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I MARCHWI

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kapusta kiszona - 110 g (1 x Szklanka)

Makrela (wędzona) - 70 g (0.56 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Makrele oddziel od ości i nałóż na pieczywo.

2. Marchewkę obierz i zetrzyj, wymieszaj z kapustą i dopraw.

ŚRODA 20:00

K:338.7 / B:24.8 / T:14.8 / W:26.5 / F:8.0 / WW:2.6

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)

Pestki dyni - 20 g (2 x Łyżka)

Chleb żytni pełnoziarnisty - 30 g (1 x Kromka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)

Ogórek gruntowy - 40 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Warzywa pokrój w kostkę.

2. Wymieszaj warzywa z serkiem i przyprawami.

3. Podaj z pieczywem.

CZWARTEK 20:00**K:346.7 / B:23.7 / T:13.2 / W:31.5 / F:9.8 / WW:3.2****DORSZ Z ZIELONYM PESTO, FASOLKĄ I KASZĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Dorsz (filety bez skóry) - 150 g (1.5 x Porcja)

Fasolka szparagowa - 180 g (2 x Garść)

Kasza jagłana - 52 g (4 x Łyżka)

Kurkuma - 2 g (2 x Szczypta)

Groszek zielony (mrożony) - 150 g (1 x Porcja)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

Pesto zielone z bazylii - 60 g (3 x Łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Dorsza posmaruj pesto, zawini w folię aluminiową i upiecz w piekarniku (około 30 minut w 180 stopniach)

2. Fasolkę ugotuj w lekko osolonej wodzie.

3. Kaszę ugotuj z dodatkiem kurkumy.

4. Rybę zjedz z fasolką i kaszą.

PIĄTEK 20:00**K:351.2 / B:21.3 / T:12.2 / W:38.5 / F:7.3 / WW:3.8****DOMOWE BURGERY**

Awokado - 42 g (0.3 x Sztuka)

Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)

Papryka żółta - 42 g (0.3 x Sztuka)

Sałata masłowa - 10 g (2 x Liść)

Bułka grahamka - 65 g (1 x Sztuka)

Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu) - 60 g (0.6 x Porcja)

Ogórki kiszane - 60 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Mięso dopraw dowolnymi przyprawami i uformuj w kotlet, usmaż go na patelni teflonowej.

2. Bułkę przekrój na pół, do środka włoż kotlet, seri warzywa.

SOBOTA 20:00**K:341.3 / B:24.8 / T:16.5 / W:23.2 / F:11.3 / WW:2.1****SPAGHETTI Z CUKINII Z JARMUŻEM, POMIDOREM I KREWETKAMI**

Krewetki tygrysie - 60 g (5 x Sztuka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Cukinia - 600 g (2 x Sztuka)

Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)

Cebula dymka - 20 g (1 x Sztuka)

Jarmuż - 50 g (1 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

Mrożone krewetki rozmrozić. Cukinię przyciąć na końcach, obieraczką do julienne wyciąć spaghetti (omijać środkową część cukinii z nasionami). Oczyszczone krewetki osuszyć, doprawić solą, pieprzem, łyżeczką oliwy, startym czosnkiem i posiekaną chili.

Jarmuż umyć, oderwać liście od twardej części pośrodku. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, przekroić, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę.

Na patelni roztopić łyżkę masła z 1 łyżką oliwy, włożyć cebulkę i zeszklić ją, dodać krewetki i obsmażyć po minucie z każdej strony.

Przesunąć je na bok patelni a w wolne miejsce włożyć posiekane liście jarmużu. Dodać trochę więcej masła lub oliwy w razie potrzeby. Smażyć przez 2 minuty co chwilę mieszając, wymieszać z krewetkami i razem podgrzewać jeszcze przez kolejne 2 minuty. Dodać pokrojone w kosteczkę pomidory i gotować przez minutę na większym ogniu, doprawić solą i pieprzem.

Włożyć makaron z cukinii, wymieszać i chwilę razem podgrzewać.

NIEDZIELA 20:00**K:331.0 / B:23.0 / T:12.4 / W:31.1 / F:10.4 / WW:2.9****FRITTATA Z PAPRYKĄ I CUKINIĄ**

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Cebula czerwona - 100 g (1 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Oregano (suszone) - 1 g (0.33 x Łyżeczka)

Cukinia - 90 g (0.3 x Sztuka)

Jaja kurze (całe) - 112 g (2 x Sztuka)

Mąka żytnia (typ 2000) - 22 g (1.47 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrojone warzywa podsmaż na patelni.

2. W miseczce roztrzep jajko z mąką i wlej na patelnię. Posyp oregano i podsmaż z dwóch stron.

SUMA K: 2380.9 B: 157.3 T: 102.5 W: 203.8 F: 62.3 WW: 19.8

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas (świeży)	160 g	2 x Plaster
Awokado	70 g	0.5 x Sztuka
Banan	600 g	5 x Sztuka
Borówki amerykańskie	50 g	1 x Garść
Brokuł	275 g	0.55 x Sztuka
Brokuł (mrożony)	100 g	0.22 x Opakowanie
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Cebula czerwona	270 g	2.7 x Sztuka
Cebula dymka	20 g	1 x Sztuka
Cukinia	1590 g	5.3 x Sztuka
Cytryna	80 g	1 x Sztuka
Czosnek	20 g	4 x Ząbek
Daktyle suszone	90 g	18 x Sztuka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	440 g	22 x Łyżka
Fasolka szparagowa	180 g	2 x Garść
Figi suszone	14 g	1 x Sztuka
Granat	50 g	0.5 x Sztuka
Groszek zielony (mrożony)	200 g	1.33 x Porcja
Gruszka	130 g	1 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Jarmuż	50 g	1 x Garść
Kapusta kiszona	110 g	1 x Szklanka
Kiwi	300 g	4 x Sztuka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka
Maliny (świeże)	90 g	1.5 x Garść
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Mięta (świeża)	1 g	1 x Łyżka
Morele (suszone)	88 g	11 x Sztuka
Ogórek gruntowy	40 g	1 x Sztuka
Ogórki kiszone	120 g	2 x Sztuka
Oliwki czarne	45 g	3 x Łyżka
Papryka czerwona (świeża)	112 g	0.8 x Sztuka
Papryka żółta	112 g	0.8 x Sztuka
Pomarańcza	200 g	1 x Sztuka
Pomidor	1020 g	8.5 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	460 g	23 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone)	100 g	1 x Porcja
Por	140 g	1 x Sztuka
Rodzynki	15 g	1 x Łyżka
Rukola	80 g	4 x Garść
Rzodkiewka	45 g	3 x Sztuka
Salata masłowa	20 g	4 x Liść
Suszone pomidory	14 g	2 x Sztuka
Szczypiorek	10 g	2 x Łyżeczka
Szpinak (mrożony)	200 g	2 x Porcja
Szpinak (świeży)	25 g	1 x Garść
Truskawki	350 g	5 x Garść
Truskawki (mrożone)	200 g	2 x Porcja
Winogrona	245 g	3.5 x Garść
Wiśnie (bez pestek, mrożone)	100 g	1 x Porcja
Ziemniaki	70 g	1 x Sztuka
Śliwki suszone	70 g	10 x Sztuka
Żurawina suszona	24 g	2 x Łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NABIAŁ		
Serek Arla Protein (naturalny)	1000 g	5 x Opakowanie
ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (MANGO)	400 g	2 x Opakowanie
ARLA PROTEIN JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY (TRUSKAWKA)	200 g	1 x Opakowanie
Arla Protein Milkshake (malina i truskawka)	450 g	2 x Opakowanie
Arla Protein Milkshake (tropical)	225 g	1 x Opakowanie
Jaja kurze (całe)	560 g	10 x Sztuka
Mleko spożywcze (2% tł.)	250 g	1 x Szklanka
Ser feta	75 g	1.5 x Porcja
Ser mozzarella	60 g	4 x Porcja
Serek Arla Protein (marakuja i papaja)	200 g	1 x Opakowanie
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana	138 g	10.62 x Łyżka
Kasza jaglana	193 g	14.85 x Łyżka
Kasza jęczmienna (pęczak)	75 g	5 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa)	42 g	3 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	120 g	1.71 x Szklanka
Makaron pełnoziarnisty	154 g	2.2 x Szklanka
Mąka żytnia (typ 2000)	22 g	1.47 x Łyżka
Płatki owsiane	170 g	17 x Łyżka
Płatki quinoa (komosa ryżowa)	40 g	4 x Łyżka
Ryż brązowy	50 g	3.33 x Łyżka
ORZECY I ZIARNA		
Kakao (proszek 16%)	20 g	2 x Łyżka
Masło orzechowe	30 g	2 x Łyżeczka
Nasiona słonecznika	90 g	9 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	30 g	2 x Łyżka
Orzechy włoskie	7 g	0.47 x Łyżka
Pestki dyni	85 g	8.5 x Łyżka
Pistacje	9 g	1 x Łyżka
Siemię lniane	10 g	2 x Łyżeczka
Wiórki kokosowe	30 g	5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylija (suszona)	12 g	3 x Łyżeczka
Cynamon	5 g	1 x Łyżeczka
Kurkuma	2 g	2 x Szczypta
Mielona papryka chili	2 g	2 x Szczypta
Oregano (suszone)	10 g	3.33 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	3 g	3 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	3 g	3 x Szczypta
Sól himalajska	3 g	3 x Szczypta
INNE		
Czekolada gorzka	100 g	16.67 x Kostka
Koncentrat pomidorowy (30%)	25 g	1 x Łyżka
Ksylitol	21 g	3 x Łyżeczka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Miód pszczeli	12 g	0.5 x łyżka
Passata pomidorowa (przecier)	200 g	2 x Porcja
Pesto zielone z bazylii	60 g	3 x łyżka
Soda oczyszczona	5 g	1 x łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz (filety bez skóry)	230 g	2.3 x Porcja
Krewetki tygrysie	60 g	5 x Sztuka
Makrela (wędzona)	70 g	0.56 x Sztuka
Tuńczyk w kawałkach (w sosie własnym)	150 g	5 x łyżka
Łosoś (wędzony)	120 g	4 x Porcja
Łosoś (świeży)	160 g	1.6 x Porcja
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso wołowe (świeżo mielone z połównicy)	80 g	0.8 x Porcja
Mięso wołowe (świeżo mielone z rostbefu)	140 g	1.4 x Porcja
Mięso z udek kurczaka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Mięso z udźca indyka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Szynka z indyka	30 g	2 x Plasterek
TŁUSZCZE		
Masło extra	10 g	2 x łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	20 g	1 x łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	10 g	1 x łyżka
Oliwa z oliwek	70 g	7 x łyżka
PIECZYWO		
Butka grahamka	65 g	1 x Sztuka
Chleb żytni pełnoziarnisty	30 g	1 x Kromka
Chleb żytni razowy	360 g	12 x Kromka
Tortilla pełnoziarnista	61 g	1 x Sztuka
NAPoje		
Woda	25 g	0.1 x Szklanka

LEGENDA

K: kalorie B: białka T: tłuszcze W: węglowodany F: białnik WW: wymienniki węglowodanowe

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczą części jadalnych.  potrawa porcjowana