

Jadłospis
zimowy

1600
KCAL

TRADYCYJNY

WJEDZ LEPIEJ

MARTA KROS DIETETYK



CZEŚĆ!



Nazywam się Marta Kłos.
Jestem dietetykiem oraz
założycielką strony
wjedzlepiej-dietetyk.com.

Bardzo się cieszę, bo jeśli to czytasz,
to oznacza, że zdecydowałaś się wypróbować

'ZIMOWY JADŁOSPIS TRADYCYJNY!'

Stworzyłam go, aby przekonać Cię, że dieta
nie musi być monotonna jak również, że może być
równocześnie pyszna i zdrowa!

W planie znajdziesz 26 przepisów zarówno na dania
słodkie i wytrawne. Przy każdym posiłku opisałam sposób
jego przygotowania oraz potrzebne składniki. Według
mnie dieta powinna być przede wszystkim jak najbardziej
elastyczna, dlatego sposób doprawiania jest wyłącznie
moją sugestią (doprawiaj pod siebie!). Na końcu
dołączyłam również tabelę z wymiennikami, abyś mógł
przygotować każdą potrawę na wiele sposobów!

Na końcu całego planu znajdziesz również listę zakupów,
którą możesz zabrać ze sobą do sklepu, aby o niczym nie
zapomnieć.

Zanim przejdziemy do jadłospisu, kilka dodatkowych
informacji, które na pewno Ci się przydadzą :)

WJEDZ LEPIEJ

MARTA KŁOS DIETETYK



Z HASŁEM

ZIMA

DO KOŃCA ROKU

OTRZYMUJESZ 10% ZNIŻKI NA
PIERWSZY MIESIĄC WSPÓŁPRACY
DIETETYCZNEJ ONLINE!



PODSUMOWANIE TYGODNIA

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00 Jabłko pod kruszonką	ŚNIADANIE 07:00 Czekoladowa jaglanka z pomarańczą i	ŚNIADANIE 07:00 Czekoladowe placuszki z malinami	ŚNIADANIE 07:00 Kanaпки z twarogiem i warzywami	ŚNIADANIE 07:00 Salatka z fetą i pieczonym burakiem	ŚNIADANIE 07:00 Omlet marchewkowy	ŚNIADANIE 07:00 Jajecznica z kurkami i natką pietruszki
OBIAD 12:30 Kaszotto z mozzarellą i grzybami	OBIAD 12:30 Indyk z batatami i kapustą kiszoną	OBIAD 12:30 Makaron z fetą, indykiem i cukinią i	OBIAD 12:30 Nalesniki z kapustą i pieczarkami	OBIAD 12:30 Risotto z soczewicą i kurkami	OBIAD 12:30 Papryka faszerowana wołowiną i serem feta	OBIAD 12:30 toss z pieczonymi burakami i
PRZEKAŚKA 16:00 Ciastka orzechowo-marchewkowe	PRZEKAŚKA 16:00 Ciastka orzechowo-marchewkowe	PRZEKAŚKA 16:00 Dynamonowo-dyniowy budyn jaglany z płatkami migdałów	PRZEKAŚKA 16:00 Jogurt stracciatella z pomarańczą	PRZEKAŚKA 16:00 Gorąca czekolada z bitą śmietaną	PRZEKAŚKA 16:00 Czekoladowe ciasto z malinami	PRZEKAŚKA 16:00 Czekoladowe ciasto z malinami
KOLACJA 19:00 Pieczona dynia, bataty i pomidory	KOLACJA 19:00 Bakłażan zapiekany z pomidorem i mozzarellą	KOLACJA 19:00 Twaróg z jabłkiem i cynamonem	KOLACJA 19:00 Grzanki z fetą i pestkami	KOLACJA 19:00 Bruschetta ze szpinakiem	KOLACJA 19:00 Bagietki zapiekane z pieczarkami	KOLACJA 19:00 Zupa krem z buraka
K: 1591.6 / B: 58.8 T: 53.3 / WP: 184.7 F: 52.3 / WW: 18.5	K: 1598.8 / B: 91.7 T: 53.1 / WP: 162.1 F: 39.9 / WW: 16.1	K: 1599.0 / B: 112.6 T: 57.8 / WP: 134.2 F: 38.4 / WW: 13.4	K: 1598.3 / B: 76.1 T: 67.9 / WP: 150.4 F: 38.3 / WW: 15.0	K: 1604.8 / B: 62.3 T: 77.2 / WP: 153.7 F: 23.3 / WW: 15.3	K: 1597.9 / B: 83.2 T: 71.3 / WP: 139.4 F: 30.4 / WW: 14.1	K: 1598.5 / B: 97.8 T: 71.9 / WP: 115.9 F: 32.7 / WW: 11.4

Smacznego!

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:415.2 / B:11.3 / T:17.7 / WP:48.3 / F:9.3 / WW:4.8

JABŁKO POD KRUSZONKĄ

Miód pszczeli - 12 g (0.5 x łyżka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Masto orzechowe - 20 g (1 x łyżeczka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Dymia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

W misce wymieszaj płatki, pestki, cynamon, masło orzechowe i miód. Jabłko obierz i pokrój w kostkę. Małe naczynie żaroodporne wyłóż papierem do pieczenia i nasmaruj delikatnie masłem. Wyłóż jabłko i posyp je cynamonem. Na wierzch wyłóż masę z płatkami. Piecz ok. 10 minut w 180°C. Wyjmij z piekarnika i odłóż do przestudzenia.

OBIAD 12:30

K:501.7 / B:31.1 / T:13.4 / WP:47.0 / F:22.1 / WW:4.8

KASZOTÓ Z MOZZARELLĄ I GRZYBAMI

Kasza bulgur - 50 g (3.8 x łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Grzyby suszone - 20 g (1 x Garść)
Wino białe, wytrawne - 75 g (0.5 x Kieliszek)
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 60 g (4 x Plaster)
Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut

Grzyby optucz dokładnie i wymocz co najmniej 2 godziny przed przyrządaniem potrawy. Następnie pokrój drobno wymoczone grzyby, nie wylewaj wody po płukaniu! Na oliwie podsmaż czosnek. Dodaj grzyby oraz kaszę. Poprażaj krótko, następnie zalej wodą po moczeniu grzybów. Gotuj kaszę do miękkości, w międzyczasie dolej wino. Dodaj pokruszone ser, przypraw solą i pieprzem. Przełóż na talerz, posyp natką pietruszki i parmezanem.

PRZEKĄSKA 16:00

K:237.6 / B:5.5 / T:5.9 / WP:38.7 / F:4.2 / WW:3.9

CIASTKA ORZECHOWO-MARCHEWKOWE (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 3 z 12 porcji
Miód pszczeli - 40 g (1.7 x łyżka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane - 100 g (10 x łyżka)
Masto orzechowe - 30 g (2 x łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

Banany zblenduj lub roznieć widelcem. Połącz z masłem orzechowym i miodem. Dodaj startą marchewkę i dokładnie wymieszaj. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia uformuj kulki a następnie rozplaszcz je na kształt ciastek. Jeśli lubisz, do masy dodaj cynamon. Piecz w 180°C przez około 15 minut.

*Resztę ciastek możesz zamrozić :)

KOLACJA 19:00

K:437.0 / B:10.9 / T:16.4 / WP:50.7 / F:16.8 / WW:5.1

PIECZONA DYNIA, BATATY I POMIDORY

Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Rozmaryn - 5 g (1.2 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Dymia - 200 g (1 x Porcja)
Dymia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut

Dynię i bataty pokrój w kostkę, a pomidory w ósemki. Polej oliwą, posyp rozmarynem i szczyptą soli. Piecz około 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Talerz wyłóż listkami szpinaku, skrop sokiem z cytryny. Wyłóż upieczone warzywa i posyp podprażonymi pestkami dyni.

SUMA K: 1591.6 B: 58.8 T: 53.3 WP: 184.7 F: 52.3 WW: 18.5

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:439.0 / B:25.9 / T:6.0 / WP:60.1 / F:9.7 / WW:5.9

CZEKOLADOWA JAGŁANKA Z POMARAŃCZĄ I

Kasza jagłana - 50 g (3.8 x łyżka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Skyr naturalny jogurt typu islandzkiego - 150 g (1 x Sztuka)
Czekolada gorzka - 12 g (2 x Kostka)

Czas przygotowania: 20 minut

Kaszę jagłaną opłucz pod bieżącą wodą na sitku. Ugotuj w 250 ml wody do miękkości. W razie gdyby kasza wchłonęła wodę, dolej tak aby nie przywarła do garnka. Do ugotowanej kaszy jaglanej dodaj czekoladę i cynamon. Całość wymieszaj do roztopienia czekolady. Przetóż kaszę do miseczki, na wierzch dodaj jogurt i pokrojoną pomarańczę.

OBIAD 12:30

K:519.0 / B:31.1 / T:21.2 / WP:41.3 / F:13.4 / WW:4.1

INDYK Z BATATAMI I KAPUSTĄ KISZONĄ

Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x łyżeczka)
Czosnek granulowany - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Kapusta, kiszona - 110 g (1 x Szklanka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)
Dymia, pestki, huskane - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 40 minut

Mięso oprószyć solą i pieprzem. Bataty umyć, osuszyć i pokroić w podłużne plasterki. Przyprawić batata czosnkiem, solą i papryką wędzoną. Skropić mięso i bataty połową porcji oliwy. Rozgrzać piekarnik do 220°C i piec bataty razem z indykiem przez około 20 minut. Kapustę opłucz na sitku. Posiekaj. Dodaj startą marchew. Polej oliwą z oliwek, posyp pestkami podprażonymi na suchej patelni i wymieszaj.

PRZEKĄSKA 16:00

K:237.6 / B:5.5 / T:5.9 / WP:38.7 / F:4.2 / WW:3.9

CIASTKA ORZECHOWO-MARCHEWKOWE (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 3 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 19:00

K:403.1 / B:29.1 / T:20.0 / WP:21.9 / F:12.6 / WW:2.3

BAKŁAŻAN ZAPIEKANY Z POMIDOREM I MOZZARELLĄ

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Dymia, pestki, huskane - 20 g (2 x łyżka)
Bakłażan - 200 g (1 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 60 g (4 x Plaster)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 40 minut

Warzywa i ser pokroić w plastry. Ułóż kolejno plastry bakłażana, pomidora i sera w naczyniu żaroodpornym na przemian, skrop oliwą. Pomidory z puszeki zmiększyć i zalej nimi warzywa z serem. Piecz w piekarniku około 20-30 minut w 180°C. Przed podaniem posyp podprażonymi pestkami dyni.

SUMA K: 1598.8 B: 91.7 T: 53.1 WP: 162.1 F: 39.9 WW: 16.1

Sroda

ŚNIADANIE 07:00

K:402.8 / B:23.0 / T:18.5 / WP:27.0 / F:10.2 / WW:2.7

CZEKOLADOWE PLACUSZKI Z MALINAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło klarowane - 5 g (0.3 x łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Mąka orkiszowa - 30 g (2 x łyżka)
Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x łyżeczka)
Maliny, mrożone - 80 g (0.2 x Opakowanie)
Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x łyżeczka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Jajka roztrzep z mąką, proszkiem do pieczenia, przyprawami i mlekiem. Dodaj maliny i delikatnie wymieszaj masę. Smaż pod przykrywką na rozgrzanym na patelni maśle klarowanym na średnim ogniu. Po 5 minutach przerzucaj placuszki na drugą stronę.

OBIAD 12:30

K:515.5 / B:39.1 / T:18.2 / WP:46.3 / F:13.7 / WW:4.6

MAKARON Z FETĄ, INDIKIEM I CUKINIĄ I

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pomidory z puszeki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 50 g (0.7 x Szklanka)
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Szpinaż - 50 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 20 minut

Makaron ugotuj al dente. Na patelni podsmaż cebulę pokrojoną w piórka i cukinię pokrojoną w plasterki. Dodaj szpinak i pokrojone mięso przyprawione ulubionymi przyprawami i podsmażaj. Po chwili dodaj pomidory, przykryj pokrywką i duś ok. 10 minut. Na talerz wyłóż makaron, polej sosem i posyp pokruszonym serem.

PRZEKAŚKA 16:00

K:278.8 / B:10.9 / T:10.6 / WP:32.6 / F:6.4 / WW:3.2

CYNAMONOWO-DYNIOWY BUDYŃ JAGLANY Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW

Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)
Kasza jaglana - 30 g (2.3 x łyżka)
Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x łyżka)
Dymia (puree) - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

Kaszę wsyp na sitko, przelej wrzątkiem a następnie przepłucz jeszcze pod bieżącą wodą. Przesyp kaszę do garnka i gotuj na mleku do miękkości przez około 12 minut, aż wchłonie cały płyn. Ugotowaną kaszę przełóż do malaksera, dodaj erytrytol, cynamon i puree z dyni. Dokładnie zmiksuj (lub zblenduj), aż masa będzie gładka, dodając ewentualnie mleko aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Wyłóż do miseczek, udekoruj podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałów.

KOLACJA 19:00

K:401.8 / B:39.6 / T:10.6 / WP:28.2 / F:8.1 / WW:2.8

TWARÓŻEK Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Skyr naturalny jogurt typu islandzkiego - 150 g (1 x Sztuka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem. Dodaj starte na tarce lub pokrojone w kostkę jabłko i posyp cynamonem. Na wierzch dodaj miód i podprażone na suchej patelni płatki migdałów.

SUMA K: 1599.0 B: 112.6 T: 57.8 WP: 134.2 F: 38.4 WW: 13.4

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

K:397.5 / B:24.4 / T:16.2 / WP:34.6 / F:8.5 / WW:3.5

KANAPKI Z TWAROŻKIEM I WARZYWAMI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0.5 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Rzodkiewka - 60 g (4 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 10 minut

Pokrój drobno szczypiorek. Twaróg rozgnieć widelcem a następnie wymieszaj z posiekanymi warzywami i oliwą. Natłój twarożek na chleb, dodaj plastry pomidora. Przypraw solą i pieprzem.

OBIAD 12:30

K:486.9 / B:25.3 / T:19.3 / WP:44.5 / F:15.8 / WW:4.4

NALEŚNIKI Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI

Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Pieczone kurczak, świeże - 100 g (5 x Sztuka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x łyżeczka)
Sól biała - 3 g (3 x Szczypota)
Bazylia (suszona) - 8 g (2 x łyżeczka)
Tymianek - 5 g (1.2 x łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Mąka orkiszowa - 50 g (3.3 x łyżka)
Kapusta, kiszona - 165 g (1.5 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 100 g (0.4 x Szklanka)

Czas przygotowania: 40 minut

Podsmaż na oliwie (10ml) kapustę z pieczarkami, czosnkiem i przyprawami. Zmiksuj mąkę z jajkiem, oliwą (10ml) mlekiem i przyprawami. Smaż naleśniki. Naleśniki wypełnij kapustą i zawiń. Posiekaj pietruszkę i posyp naleśniki.

PRZEKĄSKA 16:00

K:301.5 / B:11.2 / T:8.9 / WP:40.6 / F:6.8 / WW:4.0

JOGURT STRACIATELLA Z POMARAŃCZĄ

Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)
Czekolada gorzka - 18 g (3 x Kostka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny (1.5% tł.) - 150 g (7.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

Zetrzyj czekoladę na tarce. Dodaj do jogurtu, całość wymieszaj. Możesz dodać nieco cynamonu do smaku. Na wierzch dodaj pokrojoną drobno pomarańczę.

KOLACJA 19:00

K:412.4 / B:15.2 / T:23.6 / WP:30.8 / F:7.3 / WW:3.1

GRZANKI Z FETĄ I PESTKAMI

Słonecznik, nasiona, luskane - 10 g (1 x łyżka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ogórki, kiszane - 120 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

Kromki chleba skrop oliwą wymieszaną z czosnkiem. Utłó ser feta. Podawaj kanapki posypane pestkami słonecznika. Zjedz z ogórkami.

SUMA K: 1598.3 B: 76.1 T: 67.9 WP: 150.4 F: 38.3 WW: 15.0

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:405.4 / B:19.8 / T:26.4 / WP:19.4 / F:6.7 / WW:1.8

SAŁATKA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM

Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Ser typu "Feta" - 70 g (1.4 x Porcja)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Dymia, pestki, łuskane - 10 g (1 x łyżka)
Buraki, gotowane w wodzie - 240 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

Buraki pokrój na cienkie plasterki. Ułóż na talerzu wyłożonym rukolą. Pokrusz fetę, dopraw solą, pieprzem, posyp szczypiorkiem i pestkami dyni. Skrop całość oliwą.

OBIAD 12:30

K:496.2 / B:16.0 / T:18.5 / WP:58.7 / F:9.2 / WW:6.0

RISOTTO Z SOCZEWICĄ I KURKAMI

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Ser, parmezan - 8 g (1 x łyżka)
Bulion warzywny (domowy) - 250 g (1 x Szklanka)
Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)
Ryż biały - 50 g (3.3 x łyżka)
Soczewica czerwona, nasiona suche - 20 g (1.7 x łyżka)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Kurki - 100 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut

Pokrojone kurki podsmaż krótko na rozgrzanej na patelni oliwie razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodaj pokrojone suszone pomidory, ryż i soczewicę. Po kilku minutach wlej bulion i gotuj cały czas mieszając przez około 12 minut. Dopraw solą i pieprzem. Danie wyłóż na talerz i posyp pokruszonym parmezanem i pietruszką.

PRZEKĄSKA 16:00

K:285.7 / B:10.4 / T:15.6 / WP:25.9 / F:0.4 / WW:2.6

GORĄCA CZEKOLADA Z BITĄ ŚMIETANĄ

Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)
Erytrol / Erytrytol - 10 g (2 x łyżeczka)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Śmietanka 36% - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

W rondelku roztop czekoladę i dodaj erytrytol. Małymi porcjami dolewaj mleko, cały czas mieszając, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Udekoruj na wierzchu bitą śmietaną.

KOLACJA 19:00

K:417.5 / B:16.1 / T:16.7 / WP:49.6 / F:7.0 / WW:5.0

BRUSCHETTA ZE SZPINAKIEM

Bagietki francuskie - 70 g (0.5 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Bazylia (świeża) - 4 g (4 x Listek)
Czosnek - 10 g (2 x Żąbek)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Ser, parmezan - 15 g (1.9 x łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Bagietkę przekrój i natrzyj przeciśniętym przez praskę czosnkiem, skrop oliwą i podpiecz w piekarniku (5 minut w 180°C). W rondelku na drugiej części oliwy podsmaż pomidory dodając przeciśnięty czosnek, sól i pieprz. Na bagietkę nałóż szpinak, podduszzone pomidory. Posyp pokruszonym parmezanem. Zapiekaj ponownie w piekarniku przez 10 minut w 180°C. Gotowe bagietki posyp listkami bazylii.

SUMA K: 1604.8 B: 62.3 T: 77.2 WP: 153.7 F: 23.3 WW: 15.3

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:397.1 / B:20.2 / T:18.8 / WP:34.1 / F:7.1 / WW:3.5

OMLET MARCHEWKOWY

Cynamon - 2 g (0.4 x łyżeczka)
 Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
 Proszek do pieczenia - 1 g (0.3 x łyżeczka)
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Masło orzechowe - 15 g (1 x łyżeczka)
 Masło klarowane - 5 g (0.3 x łyżka)
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
 Białko jaja kurzego - 70 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
 Marchewkę zetrzyj na tarce. Wszystkie składniki połącz razem i dokładnie wymieszaj. Jeżeli masa będzie zbyt gęsta dolej odrobinę wody. Rozgrzej patelnię wysmarowaną masłem klarowanym. Masę wylej na patelnię, przykryj pokrywką i smaż na małym ogniu z obu stron. Gotowy omlet przełóż na talerz, dodaj pokrojonego w plasterki banana i masło orzechowe.

OBIAD 12:30

K:497.5 / B:36.2 / T:20.1 / WP:36.3 / F:14.1 / WW:3.7

PAPRYKA FASZEROWANA WOŁOWINĄ I SEREM FETA

Mięso wołowe (świeżo mielone z połówki) - 100 g (1 x Porcja)
 Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Porcja)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)
 Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)
 Ziele angielskie - 4 g (4 x Sztuka)
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
 Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
 Pomidory z puszek (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
 Kasza bulgur - 30 g (2.3 x łyżka)

Czas przygotowania: 50 minut
 Na patelni podsmaż na oliwie cebulę z pomidorami, dodaj mięso. Gdy wołowina nie będzie już surowa wymieszaj z ugotowaną na sypko kaszą i pokruszonym serem. Dopraw do smaku (uwzględnij bazylie). Napelnij paprykę farszem i zapiecz w piekarniku, w temperaturze 180°C przez około 10-15 minut.

PRZĘKAŚKA 16:00

K:292.6 / B:10.2 / T:15.7 / WP:23.1 / F:3.8 / WW:2.3

CZEKOLADOWE CIASTO Z MALINAMI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedz 1 z 4 porcji
 Banan - 120 g (1 x Sztuka)
 Budyń w proszku - 40 g (5 x łyżka)
 Masło klarowane - 20 g (1.3 x łyżka)
 Czekolada gorzka - 30 g (5 x Kostka)
 Erytrol / Erytrytol - 60 g (12 x łyżeczka)
 Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
 Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 80 g (0.3 x Szklanka)
 Żółtko jaja kurzego - 40 g (2 x Sztuka)
 Kakao (proszek 11%) - 30 g (3 x łyżka)
 Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 30 minut
 W misce zmiksuj jajka, masło, banana, kakao, erytrytol i budyń. Dodaj posiekaną czekoladę. Przelej do foremek wysmarowanych tłuszczem i na wierzchu utłóź maliny. Piecz w 200°C przez ok. 30 minut.

KOLACJA 19:00

K:410.7 / B:16.6 / T:16.7 / WP:46.0 / F:5.4 / WW:4.6

BAGIETKI ZAPIEKANE Z PIECZARKAMI

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
 Bazylia (świeża) - 4 g (4 x Listek)
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
 Ser, parmezan - 15 g (1.9 x łyżka)
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)
 Bagietki francuskie - 70 g (0.5 x Sztuka)
 Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
 Na połowie ilości oliwy podsmaż pokrojone w plasterki pieczarki. Przypraw solą i pieprzem. Bagietkę przekrój i natrzyj przeciętnym przez praskę czosnkiem, skrop oliwą. Nałóż podsmażone pieczarki i plasterki pomidora, posyp pokruszonym parmezanem. Zapiecz kanapki w piekarniku 15 minut w 180°C. Gotowe kanapki posyp listkami bazylii.

SUMA K: 1597.9 B: 83.2 T: 71.3 WP: 139.4 F: 30.4 WW: 14.1

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:394.2 / B:21.0 / T:17.6 / WP:30.9 / F:10.6 / WW:3.1

JAJECZNICA Z KURKAMI I NATKĄ PIETRUSZKI

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Masło klarowane - 5 g (0.3 x Łyżka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Kurki - 100 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut

Podsmaż na maśle klarowanym pokrojone kurki, dodaj szpinak i duś przez 5 minut. Przypraw solą i pieprzem. Wbij jajka, wymieszaj i smaż do osiągnięcia ulubionej konsystencji. Podawaj danie posypane natką pietruszki z pieczywem.

OBIAD 12:30

K:521.1 / B:38.2 / T:21.2 / WP:41.4 / F:9.2 / WW:4.0

ŁOSOŚ Z PIECZONYMI BURAKAMI I

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)
Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Buraki, gotowane w wodzie - 240 g (2 x Sztuka)
Zioła prowansalskie - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut

Buraki skrop sokiem z cytryny. Rybę zamarynuj w soku z cytryny, ziołach i koperku. Piecz rybę i buraki ok 30 minut w 180°C. Ziemniaki ugotuj (możesz też pokroić je w tółeczki i upiec razem z rybą). Upieczone buraki wymieszaj z rukolą. Podawaj z ziemniakami i rybą.

PRZEKĄSKA 16:00

K:292.6 / B:10.2 / T:15.7 / WP:23.1 / F:3.8 / WW:2.3

CZEKOLADOWE CIASTO Z MALINAMI (PRZEPIS NA 4 PORCJE)

Zjedź 1 z 4 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

KOLACJA 19:00

K:390.5 / B:28.4 / T:17.4 / WP:20.5 / F:9.0 / WW:1.9

ZUPA KREM Z BURAKA

Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Skyr naturalny jogurt typu islandzkiego - 150 g (1 x Sztuka)
Buraki, gotowane w wodzie - 240 g (2 x Sztuka)
Ser, parmezan - 8 g (1 x Łyżka)
Dymia, pestki, fuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut

Buraki pokrój na mniejsze kawałki. Przeciśnięty przez praskę czosnek zeszklij na oliwie w garnku z grubym dnem. Dodaj buraki, smaż chwilę razem, zalej wodą. Gotuj przez 10 minut na wolnym ogniu, następnie zestaw z ognia. Wlej do kubka chochelkę zupy i wymieszaj energicznie ze skyrem. Wlej zawartość kubka do garnka i całość wymieszaj. Zmiksuj blenderem, dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem do smaku i gotuj jeszcze całość przez 5 minut. Podawaj z parmezanem i pestkami dyni.

SUMA K: 1598.5 B: 97.8 T: 71.9 WP: 115.9 F: 32.7 WW: 11.4

Lista zakupów

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

OWOCE I WARZYWA

Bakłażan	200 g	1 x Sztuka
Banan	480 g	4 x Sztuka
Bataty	400 g	2 x Sztuka
Bazylia (świeża)	8 g	8 x Listek
Buraki, gotowane w wodzie	720 g	6 x Sztuka
Cebula	100 g	1 x Sztuka
Cukinia	300 g	1 x Sztuka
Czosnek	55 g	11 x Ząbek
Dynia	200 g	1 x Porcja
Dynia (puree)	100 g	0.4 x Szklanka
Jabłko	300 g	2 x Sztuka
Kapusta, kiszona	275 g	2.5 x Szklanka
Koper ogrodowy	24 g	3 x Tyżka
Kurki	200 g	4 x Porcja
Maliny, mrożone	180 g	0.4 x Opakowanie
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Ogórki, kiszone	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Pietruszka, liście	42 g	7 x tyżeczka
Pomarańcza	400 g	2 x Sztuka
Pomidor	480 g	4 x Sztuka
Pomidory z puszek (krojone)	800 g	8 x Porcja
Rukola	80 g	4 x Garść
Rzodkiewka	60 g	4 x Sztuka
Soczewica czerwona, nasiona suche	20 g	1.7 x Tyżka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	30 g	2 x Sztuka
Szcypiorek	20 g	4 x tyżeczka
Szpinak	200 g	8 x Garść
Ziemiaki	140 g	2 x Sztuka

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylia (suszona)	12 g	3 x tyżeczka
Cynamon	22 g	4.4 x tyżeczka
Czosnek granulowany	1 g	1 x Szczypta
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Papryka słodka (mielona, wędzona)	5 g	1 x tyżeczka
Pieprz czarny mielony	11 g	11 x Szczypta
Rozmaryn	5 g	1.2 x tyżeczka
Sól biała	15 g	15 x Szczypta
Tymianek	5 g	1.2 x tyżeczka
Ziele angielskie	4 g	4 x Sztuka
Zioła prowansalskie	1 g	0.3 x tyżeczka

NABIAŁ

Białko jaja kurzego	70 g	2 x Sztuka
Jaja kurze całe	504 g	9 x Sztuka
Jogurt naturalny (1.5% tł.)	150 g	7.5 x tyżka
Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu	580 g	2.3 x Szklanka
Ser twarogowy półtłusty	200 g	1 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	180 g	3.6 x Porcja
Ser, mozzarella (bez tłuszczu)	120 g	8 x Plaster
Ser, parmezan	54 g	6.8 x Tyżka

PRODUKT GRAMATURA ILOŚĆ SZACUNKOWA

Skyr naturalny jogurt typu islandzkiego	450 g	3 x Sztuka
Śmietanka 36%	10 g	1 x tyżka
Żółtko jaja kurzego	40 g	2 x Sztuka

INNE

Budyni w proszku	40 g	5 x Tyżka
Bulion warzywny (domowy)	250 g	1 x Szklanka
Czekolada gorzka	84 g	14 x Kostka
Erytrol / Erytrytol	90 g	18 x tyżeczka
Grzyby suszone	20 g	1 x Garść
Miód pszczeli	62 g	2.6 x Tyżka
Proszek do pieczenia	2 g	0.7 x tyżeczka

ZBOŻOWE

Kasza bulgur	80 g	6.2 x tyżka
Kasza jagłana	80 g	6.2 x tyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	50 g	0.7 x Szklanka
Mąka orkiszowa	80 g	5.3 x tyżka
Płatki owsiane	130 g	13 x tyżka
Ryż biały	50 g	3.3 x tyżka

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, tuskane	70 g	7 x tyżka
Kakao (proszek 11%)	40 g	4 x tyżka
Masło orzechowe	65 g	4.3 x tyżeczka
Migdały w płatkach	25 g	2.5 x tyżka
Ślonecznik, nasiona, tuskane	10 g	1 x tyżka

NAPOJE

Sok cytrynowy	24 g	4 x Tyżka
Wino białe, wytrawne	75 g	0.5 x Kieliszek
Woda	450 g	1.8 x Szklanka

TŁUSZCZE

Masło klarowane	35 g	2.3 x tyżka
Oliwa z oliwek	145 g	14.5 x tyżka

PIECZYWO

Bagietki francuskie	140 g	1 x Sztuka
Chleb żytni razowy	180 g	6 x Kromka

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso wołowe (świeżo mielone z poledwicy)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	220 g	2.2 x Porcja

RYBY I OWOCE MORZA

Łosoś, świeży	150 g	1.5 x Porcja
---------------	-------	--------------

Lista wymienników

100g	Płatki owsiane	100g	Kasza jaglana, płatki jaglane, Ryż, płatki ryżowe Płatki orkiszowe, Kasza gryczana, Płatki gryczane
100g	Mąka orkiszowa	100g	Mąka pszenna, mąka jaglana, mąka ryżowa, mąka gryczana, mąka żytnia
100ml	Mleko krowie 1,5%	100ml	Mleko bez laktozy 1,5%, Napój sojowy, migdałowy, ryżowy, owsiany,
10ml	Oliwa (do podsmażania)	10ml	Olej rzepakowy Masło klarowane Olej kokosowy
10ml	Oliwa (na surowo)	10ml	Olej lniany Inne oleje roślinne
100g	Mięso drobiowe	100g	Tofu Ryba chuda
		80g	Warzywa strączkowe Wołowina, wieprzowina
100g	Warzywa strączkowe	120g	Tofu, ryba chuda, mięso drobiowe
100g	Szpinak/ rukola	100g	Inne zielone warzywa liściaste
100g	Owoce jagodowe	100g	Owoce cytrusowe, kiwi, jabłko, gruszki, śliwki
		50g	Banan
100g	Makaron	100g	Kasza, ryż, makaron ryżowy
		300g	Ziemniaki
100g	Pomidory	100g	Ogórek, marchew, cukinia
100g	Burak	100g	Dynia
100g	Parmezan	100g	Inne sery twarde
100g	Sery białe	100g	Inne sery białe
100g	Pestki słonecznika	100g	Pestki dyni Płatki migdałów Orzechy Masło orzechowe
		100g	Masło orzechowe Inne orzechy Pestki słonecznika, dyni
100g	Orzechy włoskie	100g	Masło orzechowe Inne orzechy Pestki słonecznika, dyni
100ml	Miód pszczeli	100ml	Syrop klonowy, z agawy, daktylowy
100g	Erytrytol	100g	Ksylitol, Stewia

WJEDZ LEPIEJ

MARTA KŁOS DIETETYK



wjedzlepiej-dietetyk.com



[marta.dietetyk](https://www.instagram.com/marta.dietetyk)



[WJedz Lepiej Dietetyk](https://www.facebook.com/WJedzLepiejDietetyk)