



FURIAT SPEED LATO ☆

ETAP III

1600 ☆ ☆ KCAL



**Poniższy jadłospis to trzeci etap programu Speed Dieta opartego na założeniach diety LOW CARB. Jest etapem stabilizacyjnym, w którym węglowodany mają większy procentowy udział niż tłuszcze. Rozkład procentowy makroskładników wygląda tak:**

**23% białko  
40% węglowodany  
37% tłuszcze**

**Proponowany jadłospis jest jadłospisem o niskim indeksie i ładunku glikemicznym, przeciwzapalnym i zbilansowanym. Mogą korzystać z niego osoby zdrowe, jak i te cierpiące na dolegliwości takie jak insulinooporność, cukrzyca typu 2, hiperinsulinemia, zespół metaboliczny, PCOS, choroby układu krążenia, nadciśnienie, niedoczynność tarczycy, hashimoto**

**PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU!!!**

**Wypijaj litr płynów na 1000 spożywaną kalorii.**

**Możesz pić 3-4 kawy dziennie, herbatę i zioła, ale największy udział powinna stanowić woda**

**PAMIĘTAJ O ŚNIE I  
ODPOCZYNKU!!!**

**Stanowią bardzo ważne elementy w procesie zdrowienia Twojego organizmu.**

**PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!!!**

**Wybierz taki rodzaj aktywności, który sprawia Ci przyjemność. Spacerowanie również zaliczają się do aktywności fizycznej. Możesz ją zwiększyć**

**przez rezygnowanie z jazdy samochodem czy komunikacją miejską w niektórych sytuacjach, z windy.**

# Podsumowanie jadłospisu



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00	ŚNIADANIE 00:00
Sernik z jagodami	Pancakes z winogronami	Kanapki po włosku	Jajecznica z pieczarkami	Jagodowe babeczki	Wytrawny naleśnik	Omlet z warzywami
DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00	DRUGIE ŚNIADANIE 00:00
Komosa ryżowa z warzywami	Jogurt z jeżynami	Jogurt z płatkami owsianymi i borówkami	Jogurt z płatkami owsianymi i jagodami	Koktajl malinowy	Borówkowy koktajl	Owocowa sałatka z migdałami
OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00	OBIAD 00:00
Kotleciki z ziemniakami	Kurczak z makaronem ryżowym	Zapiekany makaron	Halibut z warzywami	Zielony kurczak	Brokułowe kotleciki	Dorsz z papryką zieloną i fasolką
KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00	KOLACJA 00:00
Makaron z pesto	Faszerowana żółta papryka	Naleśnik z szynką i mozzarellą	Sycąca kasza	Pieczarkowe kaszotto	Faszerowana papryka	Makaron ryżowy z cukinią
K: 1589.0 / B: 104.3 T: 65.0 / WP: 136.4 F: 18.0 / WW: 13.7	K: 1654.6 / B: 73.4 T: 64.9 / WP: 184.2 F: 23.1 / WW: 18.0	K: 1599.1 / B: 101.1 T: 70.3 / WP: 127.3 F: 28.1 / WW: 12.6	K: 1618.4 / B: 108.8 T: 61.4 / WP: 137.8 F: 40.7 / WW: 13.4	K: 1637.3 / B: 116.7 T: 63.1 / WP: 137.0 F: 26.0 / WW: 13.6	K: 1611.0 / B: 79.1 T: 66.3 / WP: 158.0 F: 35.5 / WW: 15.8	K: 1619.2 / B: 69.1 T: 80.9 / WP: 135.1 F: 39.7 / WW: 13.2



# Poniedziałek

## ŚNIADANIE 00:00

K:404.4 / B:36.7 / T:17.4 / WP:23.7 / F:4.9 / WW:2.5

### SERNIK Z JAGODAMI

Ser twarogowy chudy - 120 g (0.6 x Opakowanie)  
Czarne jagody - 90 g (0.7 x Szklanka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)  
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x łyżka)  
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 1 g (0.3 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 0 minut

Ser zmiksuj z jogurtem, jajkiem, miodem i ekstraktem. Wymieszaj w masę jagody i płatki migdałowe. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 15 minut.

## DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:314.2 / B:13.4 / T:14.9 / WP:28.3 / F:7.0 / WW:2.8

### KOMOSA RYŻOWA Z WARZYWAMI

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 30 g (2.1 x łyżka)  
Ser typu "Feta" - 30 g (0.6 x Kawalek)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Pokrojone warzywa zmieszaj z ugotowaną kaszą i fetą. Dodaj oliwę, płatki migdałowe, dopraw solą i pieprzem.

## OBIAD 00:00

K:484.0 / B:42.7 / T:19.5 / WP:30.3 / F:4.0 / WW:3.0

### KOTLECICKI Z ZIEMNIAKAMI

Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 130 g (1.3 x Porcja)  
Ziemniaki, wczesne - 100 g (1.4 x Sztuka)  
Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Jogurt naturalny (0% tł.) - 40 g (2 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Bułka tarta - 8 g (1 x łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Curry - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż cebulę i czosnek. Mięso wymieszaj z jajkiem, bułką tartą, cebulą i czosnkiem z patelni, solą, pieprzem i curry. Uformuj kotleciki i usmaż na patelni teflonowej albo upiecz w piekarniku nagrzanym do 200 stopni (około 25 minut). Ogórki pokrój i zmieszaj z jogurtem. Zjedz z ugotowanymi ziemniaczkami.

## KOLACJA 00:00

K:386.4 / B:11.5 / T:13.2 / WP:54.1 / F:2.1 / WW:5.4

### MAKARON Z PESTO

Makaron ryżowy - 70 g (1.8 x Porcja)  
Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x łyżka)  
Ser, parmezan - 15 g (1.9 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Ugotowany makaron zmieszaj z pesto i parmezanem.

SUMA K:1589.0 B:104.3 T:65.0 WP:136.4 F:18.0 WW:13.7



# Wtorek

## ŚNIADANIE 00:00

K:415.2 / B:15.9 / T:16.5 / WP:48.0 / F:6.6 / WW:4.8

### PANCAKES Z WINOGRONAMI

Jogurt naturalny (0% tł.) - 100 g (5 x łyżka)  
Winogrona - 100 g (1.4 x Garść)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Mąka żytnia, typ 2000 - 40 g (2.7 x łyżka)  
Masło klarowane - 10 g (0.7 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmiksuj 40 gramów jogurtu z mąką i jajkiem. Placki usmaż na maśle klarowanym. Posmaruj resztą jogurtu i zjedz z owocami.

## DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:323.4 / B:17.1 / T:8.4 / WP:41.3 / F:7.0 / WW:4.1

### JOGURT Z JEŻYNAMI

Jogurt naturalny (0% tł.) - 180 g (9 x łyżka)  
Jeżyny - 60 g (0.9 x Garść)  
Płatki owsiane - 40 g (4 x łyżka)  
Migdały w płatkach - 10 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmieszaj wszystkie składniki.

## OBIAD 00:00

K:481.5 / B:28.9 / T:17.1 / WP:51.3 / F:2.8 / WW:5.0

### KURCZAK Z MAKARONEM RYŻOWYM

Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 100 g (1 x Kawalek)  
Woda - 100 g (0.4 x Szklanka)  
Makaron ryżowy - 60 g (1.5 x Porcja)  
Pomidor (bez skórki) - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Mleczko kokosowe (21%) - 40 g (2 x łyżka)  
Sos sojowy ciemny - 5 g (0.5 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)  
Curry Paste Massaman - 2 g (0.5 x łyżeczka)  
Czosnek - 0 g (0 x Ząbek)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż czosnek, cebulę i kurczaka. Zalej wodą i mleczkiem kokosowym. Dodaj pokrojonego pomidora, pastę curry i sos sojowy. Gotuj przez 15 minut. Podaj z makaronem ryżowym.

## KOLACJA 00:00

K:434.5 / B:11.5 / T:22.9 / WP:43.6 / F:6.7 / WW:4.1

### FASZEROWANA ŻÓŁTA PAPRYKA

Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)  
Pomidor (bez skórki) - 55 g (0.5 x Sztuka)  
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 50 g (3.6 x łyżka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Serek śmietankowy - 50 g (0.4 x Opakowanie)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypota)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypota)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż czosnek i cebulę. Dodaj drobno pokrojonego pomidora, ugotowaną komosę i serek. Wymieszaj wszystko, dopraw solą i pieprzem. Zetnij wierzch papryki i usuń gniazda nasienne. Przetóż komosę z dodatkami do papryki. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 25 minut.

SUMA K:1654.6 B:73.4 T:64.9 WP:184.2 F:23.1 WW:18.0

# Środa

## ŚNIADANIE 00:00

K:330.7 / B:17.2 / T:13.8 / WP:30.3 / F:6.8 / WW:3.1

### KANAPKI PO WŁOSKU

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)  
Pesto zielone z bazylii - 20 g (1 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Posmaruj chleb pesto. Ułóż na nim mozzarellę i pomidora.



## JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI I BORÓWKAMI

Jogurt naturalny (0% tł.) - 150 g (7.5 x łyżka)  
 Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
 Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)  
 Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)

## OBIAD 00:00

K:519.7 / B:41.2 / T:21.2 / WP:36.5 / F:10.6 / WW:3.4

## ZAPIEKANY MAKARON

Pomidor (bez skórki) - 200 g (1.8 x Sztuka)  
 Papryka żółta - 140 g (1 x Sztuka)  
 Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry) - 100 g (1.2 x Sztuka)  
 Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)  
 Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
 Makaron penne (pełnoziarnisty) - 30 g (0.4 x Szklanka)  
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
 Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
 Bazylia (suszona) - 4 g (1 x łyżeczka)  
 Oregano (suszone) - 3 g (1 x łyżeczka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż czosnek, cebulę i mięso. Dodaj pokrojone pomidory. Dopraw solą, pieprzem, oregano i bazylią. Duś 10 minut. Na koniec dodaj pokrojoną paprykę. Makaron ugotuj bardzo al dente. Zmieszaj z sosem i przetóż do żaroodpornego naczynia. Na wierzchu utóż pokrojoną mozzarellę. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 15 minut.

## KOLACJA 00:00

K:415.9 / B:26.7 / T:22.5 / WP:23.4 / F:5.4 / WW:2.4

## NALEŚNIK Z SZYNKĄ I MOZZARELLĄ

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)  
 Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)  
 Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
 Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
 Mąka żytnia, typ 2000 - 30 g (2 x łyżka)  
 Woda - 30 g (0.1 x Szklanka)  
 Szynka wiejska - 20 g (1.3 x Plasterek)  
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmieszaj mąkę, wodę, sól i jajko na gładką masę. Na oliwie usmaż naleśnik. Nie zdejmują naleśnika z patelni rozłóż na nim pokrojone składniki. Złóż naleśnik na pół. Zapiekaj chwilę na patelni z jednej i z drugiej strony.

SUMA K: 1599.1 B: 101.1 T: 70.3 WP: 127.3 F: 28.1 WW: 12.6

## Czwartek

## ŚNIADANIE 00:00

K:398.3 / B:28.2 / T:23.9 / WP:15.1 / F:5.0 / WW:1.5

## JAJECZNICA Z PIECZARKAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
 Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)  
 Szynka wiejska - 45 g (3 x Plasterek)  
 Chleb żytni razowy - 30 g (1 x Kromka)  
 Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
 Szczypiorek - 10 g (2 x łyżeczka)  
 Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
 Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Na oliwie podsmaż pokrojone pieczarki i szynkę. Dodaj jajka. Dopraw solą i pieprzem. Gotową jajecznicę posyp szczypiorkiem. Zjedz z chlebem

## DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:320.1 / B:16.7 / T:10.5 / WP:38.2 / F:5.5 / WW:3.8

## JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI I JAGODAMI

Jogurt naturalny (0% tł.) - 180 g (9 x łyżka)  
 Czarne jagody - 60 g (0.5 x Szklanka)  
 Płatki owsiane - 30 g (3 x łyżka)  
 Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmieszaj wszystkie składniki ze sobą i odstaw na 10 minut.



## OBIAD 00:00

K:473.7 / B:42.5 / T:19.1 / WP:24.6 / F:15.5 / WW:2.4

### HALIBUT Z WARZYWAMI

Fasola szparagowa - 250 g (2.8 x Garść)  
Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka)  
Halibut biały, świeży - 150 g (1.5 x Kawalek)  
Marchew - 50 g (1.1 x Sztuka)  
Cytryna - 20 g (0.2 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Halibuta (możesz użyć też łososia) dopraw solą i pieprzem. Obłóż cytryną i wstaw w folii do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 25 minut. Warzywa ugotuj, najlepiej na parze. Na oliwie podsmaż starty czosnek i wrzuć warzywa. Podsmaż całość.

## KOLACJA 00:00

K:426.3 / B:21.4 / T:7.9 / WP:59.9 / F:14.7 / WW:5.7

### SYÇAÇA KASZA

Bób - 150 g (1.9 x Garść)  
Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)  
Kasza gryczana - 65 g (5 x Łyżka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Kaszę i bób ugotuj. Na oliwie podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj kaszę i obrany bób. Dodaj pokrojone w kostkę ogórki. Dopraw solą i pieprzem. Posyp posiekanymi liśćmi pietruszki.

**SUMA K:1618.4 B:108.8 T:61.4 WP:137.8 F:40.7 WW:13.4**

# Piątek

## ŚNIADANIE 00:00

K:444.9 / B:44.5 / T:19.6 / WP:20.4 / F:5.4 / WW:2.1

### JAGODOWE BABECZKI

Ser twarogowy chudy - 130 g (0.6 x Opakowanie)  
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Czarne jagody - 50 g (0.4 x Szklanka)  
Mąka migdałowa - 15 g (1.5 x Łyżka)  
Mąka żytnia, typ 2000 - 15 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmiksuj twaróg z jajkami na gładką masę. Dodaj obydwie mąki. Wymieszaj. Dołóż jagody delikatnie wymieszaj w masę. Piecz w foremkach do babeczek w piekarniku rozgrzanym do do 180 stopni przez 25 minut.

## DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:330.1 / B:16.5 / T:12.9 / WP:34.3 / F:8.1 / WW:3.4

### KOKTAJL MALINOWY

Jogurt naturalny (0% tł.) - 150 g (7.5 x Łyżka)  
Maliny - 60 g (1 x Garść)  
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)  
Migdały w płatkach - 20 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

Zmiksuj razem wszystkie składniki.

## OBIAD 00:00

K:506.1 / B:43.7 / T:18.0 / WP:37.2 / F:5.3 / WW:3.7

### ZIELONY KURCZAK

Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 120 g (1.2 x Kawalek)  
Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)  
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)  
Pesto zielone z bazylii - 10 g (0.5 x Łyżka)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Z piersi kurczaka zrób sakiwękę. Do środka włóż mozzarellę i pesto. Całość obwiąż nitką, aby się nie rozpadło. Posmaruj oliwą. Oprósz pieprzem i solą. Piecz w folii w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 30 minut. Podaj z ugotowanym ryżem i ogórkami.



## KOLACJA 00:00

K:356.2 / B:12.0 / T:12.6 / WP:45.1 / F:7.2 / WW:4.4

### PIECZARKOWE KASZOTTO

Pieczarka uprawna, świeża - 100 g (5 x Sztuka)  
Kasza gryczana - 65 g (5 x łyżka)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut  
Piecarki i cebulkę podsmaż na oliwie. Dodaj ugotowaną kaszę. Dopraw solą i pieprzem.  
Posyp całość natką pietruszki.

SUMA K: 1637.3 B: 116.7 T: 63.1 WP: 137.0 F: 26.0 WW: 13.6

## Sobota

### ŚNIADANIE 00:00

K:448.6 / B:19.6 / T:28.9 / WP:24.5 / F:6.2 / WW:2.5

### WYTRAWNY NALEŚNIK

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Pomidor - 60 g (0.5 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Szynka z piersi kurczaka - 40 g (2.7 x Plasterek)  
Mąka żytnia, typ 2000 - 30 g (2 x łyżka)  
Woda - 30 g (0.1 x Szklanka)  
Majonez domowy z olejem rzepakowym - 15 g (1.5 x łyżeczka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut  
Zmiksuj jajko, wodę, mąkę, sól i pieprz. Na oliwie usmaż naleśnika. Posmaruj majonezem i utóż pozostałe składniki. Zwiń.

### DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:325.4 / B:19.4 / T:11.7 / WP:34.9 / F:4.2 / WW:3.4

### BORÓWKOWY KOKTAJL

Jogurt naturalny (0% tł.) - 250 g (12.5 x łyżka)  
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)  
Migdały w płatkach - 20 g (2 x łyżka)  
Płatki owsiane - 15 g (1.5 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut  
Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki.

### OBIAD 00:00

K:477.7 / B:21.2 / T:18.2 / WP:50.3 / F:14.5 / WW:5.1

### BROKUŁOWE KOTLECICKI

Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)  
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 x Sztuka)  
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)  
Mąka żytnia, typ 2000 - 40 g (2.7 x łyżka)  
Bułka tarta - 20 g (2.5 x łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut  
Różyczki brokuła podgotuj i pokrój na bardzo drobne kawałeczki. Zmieszaj z mąką, jajkiem, solą i pieprzem. Uformuj kotleciki i obtocz w bułce tartej. Smaż na oliwie. Zjedz z papryką i ogórkiem kiszonym.

### KOLACJA 00:00

K:359.3 / B:18.9 / T:7.5 / WP:48.3 / F:10.6 / WW:4.8

### FASZEROWANA PAPRYKA

Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)  
Pomidor - 100 g (0.8 x Sztuka)  
Mozzarella light Biedronka - 62 g (0.5 x Opakowanie)  
Ryż brązowy - 55 g (3.7 x łyżka)  
Tymianek - 4 g (1 x łyżeczka)  
Pieprz biały - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut  
Ugotuj ryż. Pomidora obierz ze skórki i drobno pokrój. Zmieszaj z ryżem. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Odkrój czubek papryki i z metraż wydrąż nasiona. Włóż farsz do papryki. Na wierzchu utóż mozzarellę w plastrach. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez 15 minut.





## Niedziela

### ŚNIADANIE 00:00

K:405.9 / B:18.1 / T:26.7 / WP:21.4 / F:5.4 / WW:2.1

#### OMLET Z WARZYWAMI

Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)  
Cukinia - 75 g (0.2 x Sztuka)  
Mąka żytnia, typ 2000 - 30 g (2 x Łyżka)  
Szpinak - 25 g (1 x Garść)  
Masło klarowane - 15 g (1 x Łyżka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Podduś ze szpinakiem na 5 gramach masła klarowanego. Wystudź. Dobrze wymieszaj z jajkami, mąką, solą i pieprzem. Omlet usmaż na reszcie masła.

### DRUGIE ŚNIADANIE 00:00

K:290.5 / B:8.7 / T:14.2 / WP:23.9 / F:16.9 / WW:2.3

#### OWOCOWA SAŁATKA Z MIGDAŁAMI

Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)  
Maliny - 100 g (1.7 x Garść)  
Jeżyny - 100 g (1.5 x Garść)  
Migdały w płatkach - 25 g (2.5 x Łyżka)

### OBIAD 00:00

K:519.3 / B:33.0 / T:19.3 / WP:47.1 / F:12.3 / WW:4.7

#### DORSZ Z PAPRYKĄ ZIELONĄ I FASOLKĄ

Dorsz, świeży, filety bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)  
Papryka zielona - 140 g (1 x Sztuka)  
Fasola szparagowa - 100 g (1.1 x Garść)  
Ryż brązowy - 50 g (3.3 x Łyżka)  
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Masło klarowane - 7 g (0.5 x Łyżka)  
Tymianek - 4 g (1 x Łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)  
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 0 minut

Filet z dorsza polej oliwą i skrop cytryną, oprósz solą i pieprzem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30 minut.

Na maśle klarowanym podsmaż czosnek i pokrojoną w paski paprykę z tymiankiem. Na sam koniec dodaj gotowaną fasolkę.

Podaj rybę z ryżem i warzywami.

### KOLACJA 00:00

K:403.5 / B:9.3 / T:20.7 / WP:42.7 / F:5.1 / WW:4.1

#### MAKARON RYŻOWY Z CUKINIĄ

Cukinia - 100 g (0.3 x Sztuka)  
Szpinak - 100 g (4 x Garść)  
Serek śmietankowy - 50 g (0.4 x Opakowanie)  
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)  
Makaron ryżowy - 45 g (1.1 x Porcja)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)  
Czosnek - 5 g (1 x Żąbek)

Czas przygotowania: 0 minut

Cukinię zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Podsmaż na oliwie czosnek, cukinię i szpinak. Dodaj ugotowany makaron i serek. Wymieszaj.



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
<b>PIECZYWO</b>		
Chleb żytni razowy	90 g	3 x Kromka
<b>NAPOJE</b>		
Woda	160 g	0.6 x Szklanka
<b>ORZECHY I ZIARNA</b>		
Migdały w płatkach	135 g	13.5 x Łyżka
Mąka migdałowa	15 g	1.5 x łyżka
<b>TŁUSZCZE</b>		
Oliwa z oliwek	135 g	13.5 x Łyżka
Masło klarowane	32 g	2.1 x łyżka
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	150 g	1.5 x Kawalek
Halibut biały, świeży	150 g	1.5 x Kawalek
<b>MIĘSO I WYROBY MIĘSNE</b>		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	220 g	2.2 x Kawalek
Mielony filet z piersi kurczaka (bez skóry)	130 g	1.3 x Porcja
Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry)	100 g	1.2 x Sztuka
Szynka wiejska	65 g	4.3 x Plasterek
Szynka z piersi kurczaka	40 g	2.7 x Plasterek
<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>		
Sól biała	15 g	15 x Szczypta
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x Szczypta
Tymianek	12 g	3 x łyżeczka
Bazylija (suszona)	4 g	1 x łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x łyżeczka
Curry	1 g	1 x Szczypta
Pieprz biały	1 g	1 x Szczypta
<b>NABIAŁ</b>		
Jogurt naturalny (0% tł.)	1050 g	52.5 x Łyżka
Jaja kurcze całe	672 g	12 x Sztuka
Mozzarella light Biedronka	310 g	2.5 x Opakowanie
Ser twarogowy chudy	250 g	1.2 x Opakowanie
Serek śmietankowy	100 g	0.7 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	30 g	0.6 x Kawalek
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x łyżka
Ser, parmezan	15 g	1.9 x łyżka
<b>INNE</b>		
Mleczko kokosowe (21%)	40 g	2 x łyżka
Pesto zielone z bazylii	30 g	1.5 x łyżka
Pesto czerwone z pomidorów	20 g	1 x łyżka
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15 g	1.5 x łyżeczka
Miód pszczeli	10 g	0.4 x łyżka

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Sos sojowy ciemny	5 g	0.5 x Łyżka
Curry Paste Massaman	2 g	0.5 x łyżeczka
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)	1 g	0.3 x łyżeczka
<b>ZBOŻOWE</b>		
Mąka żytnia, typ 2000	185 g	12.3 x Łyżka
Makaron ryżowy	175 g	4.4 x Porcja
Ryż brązowy	155 g	10.3 x łyżka
Płatki owsiane	145 g	14.5 x łyżka
Kasza gryczana	130 g	10 x łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	80 g	5.7 x łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	30 g	0.4 x Szklanka
Bułka tarta	28 g	3.5 x łyżka
<b>OWOCE I WARZYWA</b>		
Pomidor	520 g	4.3 x Sztuka
Papryka czerwona	420 g	3 x Sztuka
Cebula	350 g	3.5 x Sztuka
Fasola szparagowa	350 g	3.9 x Garść
Pomidor (bez skórki)	305 g	2.8 x Sztuka
Papryka żółta	280 g	2 x Sztuka
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Ogórek kwaszony	240 g	4 x Sztuka
Borówki amerykańskie	200 g	4 x Garść
Czarne jagody	200 g	1.5 x Szklanka
Kalafior	200 g	0.4 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	200 g	10 x Sztuka
Cukinia	175 g	0.6 x Sztuka
Jeżyny	160 g	2.5 x Garść
Maliny	160 g	2.7 x Garść
Ogórek	160 g	4 x Sztuka
Bób	150 g	1.9 x Garść
Papryka zielona	140 g	1 x Sztuka
Szpinak	125 g	5 x Garść
Winogrona	100 g	1.4 x Garść
Ziemiaki, wczesne	100 g	1.4 x Sztuka
Cytryna	60 g	0.8 x Sztuka
Marchew	50 g	1.1 x Sztuka
Czosnek	30 g	6 x Ząbek
Pietruszka, liście	12 g	2 x łyżeczka
Szcypiorek	10 g	2 x łyżeczka