

# *indywidualny* plan odżywiania :



Katarzyna Jabłowska

Katarzyna Jabłowska



Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka z jabłkiem i czekoladą	Chleb razowy	Banan	Kefir	Owsianka na mleku z borówkami i bananem	Pudding ryżowy z agrestem	Jaglanka z rabarbarem i syropem klonowym
	Jajecznica na grzankach	Grzanki z pomidorami, parmezanem i czosnkiem	Winogrona			
			Grzanki z hummusem i grillowaną cukinią			
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt bananowy z borówkami	Smoothie z botwinką	Jogurt jabłkowy z czekoladą i płatkami	Koktajl warstwowy z kiwi i bananem	Koktajl z awokado i szpinakiem	Koktajl z rabarbarem i owocami	Banan Kanapka z serkiem śmietankowym i pomidorem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Grillowana pierś z kurczaka w sezamie	Wiosenna sałatka z grillowanymi szparagami	Grillowane polędwiczki w sosie jeżynowym	Grillowane polędwiczki w sosie jeżynowym	Szaszłyki z łososiem i cukinią	Kefta marokańska	Kefta marokańska
	Grillowany batat w ziołach		Grillowany indyk w miodowo-czosnkowej marynacie			
		Pieczone ziemniaki z grilla	Czosnkowe ziemniaczki z grilla posypane świeżą natką pietruszki	Młode ziemniaki z grilla	Sałatka z kuskusem	
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Sałatka z botwinki z jajkiem	Chleb razowy	Sałatka z kaszą kuskus i szparagami	Chleb razowy	Chleb razowy	Kefta marokańska	Cytrynowa karkówka z grilla
	Lekka sałatka z groszkiem cukrowym		Pasta jajeczna z botwinką	Rzodkiewkowy twarożek do pieczywa		
kcal : 1800.16 b : 84.06g t : 65.5g w : 237.81g	kcal : 1767.15 b : 92.18g t : 65.79g w : 223.6g	kcal : 1770.85 b : 86.28g t : 65.01g w : 221.65g	kcal : 1815.85 b : 94.66g t : 64.31g w : 225.06g	kcal : 1795.67 b : 88.15g t : 64.44g w : 237.3g	kcal : 1782.97 b : 85.47g t : 58.78g w : 237.05g	kcal : 1809.8 b : 97.21g t : 63.12g w : 221.89g



## DZIEŃ 1

Kcal: 1800.16 B: 84.06g T: 65.5g W: 237.81g

## Śniadanie

Kcal: 507.12 B: 15.98g T: 13.43g W: 87.28g

## OWSIANKA Z JABŁKIEM I CZEKOLADĄ

Płatki owsiane ugotować na mleku. Dodać pokrojone jabłko, wymieszać. Przebrać do miseczeki, połączyć miodem i posypać startą czekoladą.

## SKŁADNIKI:

Płatki owsiane	6 x łyżka	60g
Jabłko	1 x sztuka	170g
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	1 x kostka	10g
Mleko 2%	1 x szklanka	230g
Miód	1 x łyżeczka	8g

## II Śniadanie

Kcal: 291.9 B: 8.44g T: 6.32g W: 55.82g

## JOGURT BANANOWY Z BORÓWKAMI

Jogurt naturalny połączyć z bananem i zblendować na jednolitą konsystencję. Dodać borówki i płatki.

## SKŁADNIKI:

Banan	1 x sztuka	120g
Jogurt naturalny	150 x gram	150g
Płatki owsiane	1 x łyżka	10g
Borówka amerykańska	2 x garść	100g

## Obiad

Kcal: 667.92 B: 41.89g T: 29.47g W: 61.13g

## GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA W SEZAMIE

Przygotować marynatę: wymieszać oliwę z sokiem z cytryny, odrobiną soli, pieprzu i posiekany czosnek. Mięso pokroić na cienkie filety, włożyć do marynaty. Odstawić na pół godziny. Po tym czasie mięso oprószyć sezamem. Grillować z każdej strony (można wcześniej zawinąć w folię aluminiową).

## SKŁADNIKI:

Czosnek	1 x ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pierś z kurczaka	150 x gram	150g
Sezam (nasiona)	1 x łyżka	10g
Sok z cytryny	2 x łyżka	12g
Sól	1 x szczypta	0.3g

## GRILLOWANY BATAT W ZIOŁACH

Warzywa umyć, osuszyć, pokroić w cienkie plastry (do 0,5 cm). Posmarować je odrobiną oliwy i oprószyć solą. Zgrillować. Przygotować sos: cebulę i natkę drobno posiekać, dodać resztę przypraw, oliwę i wymieszać. Gotowe warzywa połączyć sosem.

## SKŁADNIKI:

Batata	1 x sztuka	230g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Natka pietruszki	3 x łyżka	36g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Sok z cytryny	3 x łyżka	18g
Papryka ostra w proszku	0.25 x łyżeczka	1g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g

## SAŁATKA Z BOTWINKI Z JAJKIEM

Przygotować sos: czosnek obrać, przecisnąć przez praskę; do małego słoiczka wlać oliwę z oliwek, sok z cytryny, dodać sól, pieprz i czosnek. Słoiczek zamknąć i dobrze wymieszać sos. Warzywa umyć. Botwinke pokroić w drobną kostkę. Ogórka obrać, pokroić w półplasterki, pomidora w kostkę. Jajko ugotować na twardo, obrać, pokroić w ósemki. Składniki połączyć, posypać pestkami dyni i koperkiem. Całość polać sosem.

## SKŁADNIKI:

Botwinka	0.5 x pęczek	140g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Jajko	1 x sztuka	50g
Koperek	2 x łyżka	20g
Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pestki dyni	1 x łyżka	10g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Papryka czerwona	1 x sztuka	230g

## DZIEŃ 2

Kcal: 1767.15 B: 92.18g T: 65.79g W: 223.6g

## Śniadanie

Kcal: 571.75 B: 31.52g T: 19.72g W: 67.38g

## JAJECZNICA NA GRZANKACH

Cebulę obrać, posiekać. Rozgrzać oliwę na patelni, przesmażyć na niej cebulę. Wbić jajka, usmażyć jajecznicę. Doprawić solą, pieprzem. W międzyczasie podpiec chleb w piekarniku lub na suchej patelni. Ułożyć jajecznicę na grzankach, posypać szczypiorkiem. Zjeść z warzywami.

## SKŁADNIKI:

Cebula	0.25 x sztuka	25g
Chleb razowy	2 x kromka	70g
Jajko	2 x sztuka	100g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor koktajlowy	1 x garść	100g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Szczypiorek	2 x łyżka	10g

## CHLEB RAZOWY

2 x kromka 70g

## II Śniadanie

Kcal: 250.7 B: 7.75g T: 1.55g W: 59.94g

## SMOOTHIE Z BOTWINKĄ

Botwinke optukać, pokroić na mniejsze kawałki. Owoce obrać. Składniki przełożyć do wysokiego naczynia, skropić sokiem z cytryny. Zalać wodą z zblendować na mus.

## SKŁADNIKI:

Banan	1 x sztuka	120g
Botwinka	0.5 x pęczek	140g
Kiwi	2 x sztuka	150g
Sok z cytryny	3 x łyżka	18g
Natka pietruszki	3 x łyżka	36g
Woda źródlana	1 x szklanka	240g

## Obiad

Kcal: 579.8 B: 38.38g T: 29.3g W: 49.42g

## WIOSENNA SAŁATKA Z GRILLOWANYMI SZPARAGAMI

Szaragi umyć, oderwać twarde końcówki, obrać obieraczką do warzyw łydygi (białe szparagi obieramy całe, zielone- tylko końcową część). Rozgnieść czosnek, zmieszać z oliwą i nasmarować szparagi. Zgrillować. Szparagi umieścić na talerzu, przykryć je pomidorkami pokrojonymi na pół, plasterkami rzodkiewek i oliwkami. Całość polać sosem: wymieszać oliwę z solą, chili i sokiem z cytryny.

## SKŁADNIKI:

Czosnek	1 x ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Oliwki	1 x garść	45g
Papryczka chili suszona	1 x szczypta	0.3g
Pomidor koktajlowy	2 x garść	200g
Rzodkiewka	4 x sztuka	60g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Szparagi	5 x sztuka	150g

## GRILLOWANY INDIK W MIODOWO-CZOSNKOWEJ MARYNACIE

Przygotować marynatę: cebulę i czosnek obrać, pokroić. Wymieszać wszystkie składniki. Mięso pokroić na cieńsze filety, natrzeć je marynatą i odstawić do lodówki na pół godziny. Po tym czasie zgrillować mięso z obu stron.

### SKŁADNIKI:

Cebula	0.5 x sztuka	50g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Miód	1 x łyżka	25g
Musztarda	1 x łyżka	20g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9g
Pierś z indyka	130 x gram	130g
Sól	1 x szczypta	0.3g

### Kolacja

Kcal: 364.9 B: 14.52g T: 15.22g W: 46.86g

## LEKKA SAŁATKA Z GROSZKIEM CUKROWYM

Warzywa umyć. Usunąć końcówki groszku, wrzucić go do wrzątku i gotować 2 minuty, po czym odsączyć go z wody. Sałatę rozerwać palcami, ułożyć na talerzu. Pomidorki przekroić na pół. Awokado wydrążyć łyżką, pokroić w paski lub kostkę. Dodać pomidorki, awokado i pokruszone orzechy na talerz. Całość skropić octem.

### SKŁADNIKI:

Awokado	5 x plaster	50g
Groszek cukrowy	2 x garść	100g
Oceć balsamiczny	1 x łyżka	6g
Orzechy włoskie	2 x sztuka	8g
Pomidor koktajlowy	1 x garść	100g
Sałata lodowa	1 x garść	100g
Bazyliia suszona	3 x szczypta	0.9g

## CHLEB RAZOWY

60 x gram 60 g

## DZIEŃ 3

Kcal: 1770.85 B: 86.28g T: 65.01g W: 221.65g

### Śniadanie

Kcal: 507.33 B: 20.69g T: 19.47g W: 67.16g

## GRZANKI Z POMIDORAMI, PARMEZANEM I CZOSNKIEM

Kromki zrumienić na suchej patelni. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Wymieszać je z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić solą, pieprzem i bazylią. Każdą z kromek polać oliwą, nałożyć pomidory. Posypać parmezanem.

### SKŁADNIKI:

Bazyliia suszona	3 x szczypta	0.9g
Chleb razowy	2 x kromka	70g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Ser parmezan tarty	3 x łyżka	24g

## BANAN

1 x sztuka 120 g

### II Śniadanie

Kcal: 306.8 B: 9.35g T: 11.77g W: 44.32g

## JOGURT JABŁKOWY Z CZEKOLADĄ I PŁATKAMI

Jogurt naturalny połączyć z obranym jabłkiem i zblendować na jednolitą konsystencję. Dodać posiekaną czekoladę i płatki.

### SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny	200 x gram	200g
Jabłko	1 x sztuka	170g
Płatki owsiane	1 x łyżka	10g
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	1 x kostka	10g

## GRILLOWANE POŁĘDWICZKI W SOSIE JEŻYNOWYM

Do zjedzenia: 1 z 2 porcji

Poławdwiczki pokroić w plastry, skropić oliwą. Oprószyć solą, pieprzem i rozmarynem. Zgrillować na rozgrzanej patelni. Przygotować sos: do małego garnuszka wrzucić owoce, dodać miód, ocet winny i odrobinę wody. Gotować, aż owoce puszcza sok i się rozpadną, w razie potrzeby dodać odrobinę soli i pieprzu. Gotować dalej, by sos lekko się zagęścił. Mięso polać sosem.

## SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 2 PORCJI:

Jeżyny	2 x garść	130g
Miód	1 x łyżeczka	8g
Ocet winny	1 x łyżka	6g
Oliwa z oliwek	2 x łyżka	20g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Poławdwica wieprzowa	300 x gram	300g
Rozmaryn świeży	0.25 x garść	2g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Wino białe	0.25 x kieliszek	37.5g

## PIECZONE ZIEMNIANKI Z GRILLA

Ziemniaki umyć, zawinąć w folię i ułożyć na ruszcie. Zgrillować. Gotowe ziemniaki przekroić na pół. Posypać posiekaną natką.

## SKŁADNIKI:

Natka pietruszki	2 x łyżka	24g
Ziemniak	2 x sztuka	150g

## PIECZONE WARZYWA Z GRILLA

Warzywa pokroić, posmarować oliwą, przyprawić ulubionymi ziołami, nabić na patyczki do szaszłyków i grillować.

## SKŁADNIKI:

Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10g
Cukinia	100 x gram	100g
Papryka czerwona	100 x gram	100g
Cebula	50 x gram	50g

## SAŁATKA Z KASZĄ KUSKUS I SZPARAGAMI

Kaszę przygotować wg przepisu na opakowaniu. Szparagi umyć, odłamać twarde końce i obrać obieraczką do warzyw (białe szparagi obrać łodygi w całości, zielone- tylko końcowe części łodyg). Rozgrzać patelnię grillową, posmarować ją oliwą i grillować szparagi, aż będą miękkie. Pomidora umyć, pokroić w kostkę. Do miseczki z gotową, ostudzoną kaszą dodać pomidora, pokrojone szparagi, pokruszony ser. Całość posypać obficie natką pietruszki.

## SKŁADNIKI:

Kasza kuskus	50 x gram	50g
Natka pietruszki	4 x łyżka	48g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Ser feta	0.5 x plaster	15g
Szparagi	0.5 x garść	190g

## DZIEŃ 4

## GRZANKI Z HUMMUSEM I GRILLOWANĄ CUKINIĄ

Cukinię pokroić w grubsze plastry, posolić, skropić oliwą i ugrillować na patelni. Pieczywo podpiec w piekarniku lub w tosterze. Posmarować hummusem, położyć grillowane plastry cukinii.

## SKŁADNIKI:

Chleb razowy	2 x kromka	70g
Hummus	2 x łyżeczka	30g
Cukinia	100 x gram	100g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Sól	1 x szczypta	0.3g

KEFIR

1 x szklanka 240 g

WINOGRONA

2 x garść 140 g

## KOKTAJL WARSTWOWY Z KIWII I BANANEM

Kiwi obrać i zblendować. Wlać do przezroczystego pojemnika/ szklanki. Do jogurtu dodać ekstrakt wanilii i miód, zmiksować i przelać do szklanki z kiwi. Banana zmiksować z odrobiną mleka i wlać do szklanki jako ostatnią warstwę.

## SKŁADNIKI:

Banan	0.5 x sztuka	60g
Ekstrakt waniliowy	1 x kropla	0.3g
Jogurt naturalny	0.5 x szklanka	125g
Kiwi	2 x sztuka	150g
Miód	1 x łyżeczka	8g
Napój migdałowy, Alpro	50 x gram	50g

## Obiad

Kcal: 666.06 B: 38.46g T: 29.38g W: 61.67g

## GRILLOWANE POŁĘDWICZKI W SOSIE JEŻYNOWYM

Do zjedzenia: 1 z 2 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

## BRZOSKWINIE GRILLOWANE W SOSIE BALSAMICZNYM I ROZMARYNIE

Brzoskwinie przekroić na pół, usunąć pestki. Przygotować marynatę: wymieszać oliwę, ocet, przyprawy i rozmaryn. Brzoskwinie odstawić na ok. 10 minut. Grillować z obu stron po ok. 3 minuty.

## SKŁADNIKI:

Brzoskwinia	1 x sztuka	85g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Ocet balsamiczny	1 x łyżka	6g
Rozmaryn świeży	0.5 x garść	4g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g

## CZOSNKOWE ZIEMNIACZKI Z GRILLA POSYPANE ŚWIEŻĄ NATKĄ PIETRUSZKI

Ziemniaki dokładnie umyć, wyszorować i krótko obgotować. Olej wymieszać z pokrojonym w plasterki czosnkiem i przyprawami. Ziemniaki pokroić na ćwiartki lub w plastry i wysmarować przygotowaną marynatą. Wyłożyć na tacce do grillowania i grillować do miękkości (ok 30 minut). Posypać natką pietruszki.

## SKŁADNIKI:

Bazyliia suszona	1 x szczypta	0.3g
Czosnek	2 x ząbek	10g
Natka pietruszki	2 x łyżka	24g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Oregano suszone	1 x szczypta	0.3g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Rozmaryn suszony	1 x szczypta	0.3g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Ziemniak	200 x gram	200g

## Kolacja

Kcal: 381.05 B: 26.26g T: 13.59g W: 39.72g

## PASTA JAJECZNA Z BOTWINKĄ

Jajka ugotować na twardo, obrać, pokroić w kostkę. Botwinkę umyć, pokroić na mniejsze części. Wlać wodę do garnka, dodać botwinkę i gotować, aż będzie miękka. Odcedzić botwinkę z wody, ostudzić. Składniki przełożyć do naczynia do blendowania. Zblendować na gładką masę, doprawić. Wymieszać.

## SKŁADNIKI:

Botwinka	0.5 x pęczek	140g
Jajko	2 x sztuka	100g
Jogurt naturalny	2 x łyżka	40g
Koperek	1 x łyżka	10g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Sól	2 x szczypta	0.6g
Bazyliia suszona	2 x szczypta	0.6g

## CHLEB RAZOWY

2 x kromka 70g



## Śniadanie

Kcal: 499.8 B: 16.8g T: 11.57g W: 89.57g

## OWSIANKA NA MLEKU Z BORÓWKAMI I BANANEM

Mleko z płatkami owsianymi podgrzewać do momentu aż zmiękną. Całość przełożyć do miski, do owsianki dodać borówki oraz pokrojonego banana.

## SKŁADNIKI:

Płatki owsiane	6 x łyżka	60g
Mleko 2%	1 x szklanka	230g
Banan	1 x sztuka	120g
Borówka amerykańska	1 x garść	50g
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	0.5 x kostka	5g

## II Śniadanie

Kcal: 260.98 B: 6.5g T: 13.3g W: 35.92g

## KOKTAJL Z AWOKADO I SZPINAKIEM

Owoce obrać, pokroić. Wydrążyć miąższ z awokado, dodać go do wysokiego naczynia. Wrzucić resztę składników, zalać je wodą. Składniki zmiksować na koktajl.

## SKŁADNIKI:

Awokado	0.5 x sztuka	70g
Banan	0.5 x sztuka	60g
Kiwi	1 x sztuka	75g
Siemię lniane	1 x łyżeczka	5g
Szpinak	3 x garść	75g
Woda źródlana	0.5 x szklanka	120g
Natka pietruszki	1 x łyżka	12g

## Obiad

Kcal: 687.34 B: 35.21g T: 31g W: 73.47g

## SZASZŁYKI Z ŁOSOSIEM I CUKINIĄ

Przygotować marynatę: wymieszać ocet balamiczny z oliwą, miodem, posiekany czoskiem i koperkiem. Cukinię umyć, pokroić na cienkie plastry - można użyć w tym celu obieraczki do warzyw. Rybę pokroić w paski. Każdy z pasków zawinąć w cukinię, obtoczyć w marynacie. Zostawić na godzinę w lodówce. Patyczki do szaszłyków namoczyć, nadziać rolki i grillować z każdej strony.

## SKŁADNIKI:

Cukinia	0.5 x sztuka	150g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Koperek	1 x łyżka	10g
Łosoś atlantycki	100 x gram	100g
Miód	1 x łyżeczka	8g
Ocet balsamiczny	1 x łyżka	6g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g

## WIOSENNA SAŁATKA Z GRILLOWANYMI SZPARAGAMI

Ryż ugotować wg przepisu na opakowaniu. Szparagi umyć, oderwać twarde końcówki, obrać obieraczką do warzyw todygi (białe szparagi obieramy całe, zielone- tylko końcówką część). Rozgrzać połowę ilości oliwy na patelni, zgrillować na niej szparagi z dodatkiem czosnku. Szparagi umieścić na talerzu, przykryć je pomidorkami pokrojonymi na pół, plasterkami rzodkiewek i oliwkami. Całość wymieszać z ryżem, przyprawić, skropić sokiem z cytryny.

## SKŁADNIKI:

Czosnek	1 x ząbek	5g
Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5g
Oliwki	1 x garść	45g
Papryczka chili suszona	1 x szczypta	0.3g
Pomidor koktajlowy	2 x garść	200g
Rzodkiewka	4 x sztuka	60g
Sok z cytryny	1 x łyżka	6g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Szparagi	5 x sztuka	150g
Ryż brązowy	50 x gram	50g

## RZODKIEWKOWY TWAROŻEK DO PIECZYWA

Twaróg rozdrobnić, wymieszać z jogurtem. Rzodkiewki umyć, zetrzeć na tarce lub drobno pokroić. Do twarogu dodać rzodkiewki, posiekaną natkę. Doprawić, wymieszać.

## SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny	2 x łyżka	40g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Rzodkiewka	3 x sztuka	45g
Ser twarogowy półtłusty	100 x gram	100g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Bazylija suszona	3 x szczypta	0.9g
Natka pietruszki	1 x łyżeczka	6g

## CHLEB RAZOWY

2 x kromka 70 g

## DZIEŃ 6

Kcal: 1782.97 B: 85.47g T: 58.78g W: 237.05g

## Śniadanie

Kcal: 531.64 B: 14.47g T: 5.66g W: 105.81g

## PUDDING RYŻOWY Z AGRESTEM

Agrest umyć. Ryż dodać do mleka i całość gotować do momentu aż ryż będzie miękki (wchłonnie większość mleka) często mieszając. Zdjąć z ognia. Rozgrzać patelnię, agrest dusić z odrobiną wody przez kilka minut. Odstawić do ostygnięcia. Przed podaniem agrest posłodzić miodem. Ryż przełożyć do miseczki, na wierzchu ułożyć agrest.

## SKŁADNIKI:

Agrest	2 x garść	100g
Miód	2 x łyżeczka	16g
Mleko 2%	1 x szklanka	230g
Ryż biały	6 x łyżka	90g

## II Śniadanie

Kcal: 242.62 B: 2.76g T: 0.91g W: 62.47g

## KOKTAJL Z RABARBAREM I OWOCAMI

Owoce obrać, pokroić. Rabarbar pokroić na mniejsze kawałki. Składniki przełożyć do wysokiego naczynia do blendowania i zblendować na koktajl. W razie potrzeby dodać więcej wody.

## SKŁADNIKI:

Banan	1 x sztuka	120g
Jabłko	1 x sztuka	170g
Miód	1 x łyżeczka	8g
Rabarbar	1 x łodyga	110g
Woda źródlana	0.5 x szklanka	120g

## Obiad

Kcal: 646.3 B: 40.28g T: 31.44g W: 51.89g

## KEFTA MAROKAŃSKA

Do zjedzenia: 1.5 z 4 porcji

Cebulę obrać, drobno posiekać. Mięso przełożyć do miski, dodać wszystkie przyprawy oraz posiekaną natkę pietruszki i cebulę. Składniki dokładnie wymieszać. Uformować wateczki, nadziewać na drewniane patyczki od szaszłyków (można je namoczyć w wodzie przez ok. godzinę). Przykryć folią i odstawić na minimum 1,5 godziny do lodówki. Rozgrzać olej na patelni grillowej i grillować szaszłyki, często je obracając (lub przygotować na grillu).

## SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 4 PORCJI:

Cebula	1 x sztuka	100g
Imbir mielony	0.5 x łyżeczka	2.5g
Kmin rzymski (mielony)	1 x łyżeczka	5g
Kolendra suszona	1 x łyżeczka	5g
Kurkuma mielona	1 x łyżeczka	5g
Mięso mielone wołowe	450 x gram	450g
Natka pietruszki	4 x łyżka	48g
Olej rzepakowy	1 x łyżka	10g
Papryka słodka w proszku	0.5 x łyżeczka	2g
Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9g
Sól	0.5 x łyżeczka	3g

## MŁODE ZIEMNIAKI Z GRILLA

Ziemniaki dokładnie umyć, wyszorować i krótko obgotować. Olej wymieszać z wyciśniętym czosnkiem i przyprawami. Ziemniaki pokroić na ćwiartki i wysmarować przygotowanym olejem. Wyłożyć na tacce do grillowania i grillować do miękkości (ok 30 minut)

### SKŁADNIKI:

Bazylija suszona	1 x szczypta	0.3g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Olej rzepakowy	1 x łyżeczka	5g
Oregano suszone	0.25 x łyżka	1g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Rozmaryn suszony	2 x szczypta	0.6g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Ziemniak	3 x sztuka	225g

## Kolacja

Kcal: 362.41 B: 27.96g T: 20.78g W: 16.88g

## KEFTA MAROKAŃSKA

Do zjedzenia: 1 z 4 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

## RAITA Z MIĘTĄ I WARZYWAMI

Pomidora i ogórka umyć, pokroić w drobną kostkę (jeśli ogórek będzie miał dużo ziaren, należy je usunąć). Nasiona kminu uprażyć na suchej patelni. Do jogurtu dodać warzywa, chili, sól, pieprz i drobno posiekaną miętę. Wymieszać. Całość posypać prażonymi nasionami kuminu.

### SKŁADNIKI:

Jogurt naturalny	4 x łyżka	80g
Kmin rzymski (nasiona)	0.25 x łyżka	2g
Mięta (świeża)	0.5 x garść	1g
Ogórek świeży	0.5 x sztuka	90g
Papryczka chili suszona	2 x szczypta	0.6g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor	0.5 x sztuka	85g
Sól	1 x szczypta	0.3g

## DZIEŃ 7

Kcal: 1809.8 B: 97.21g T: 63.12g W: 221.89g

## Śniadanie

Kcal: 552.58 B: 18.97g T: 13.09g W: 91.84g

## JAGLANKA Z RABARBAREM I SYROPEM KLONOWYM

Kaszę dobrze przepłukać na sicie, po czym ugotować do miękkości na mleku. Rabarbar umyć, obrać z włókien, pokroić w kostkę. Przełożyć do rondelka, dodać cukier, wodę i dusić aż zmięknie. Ugotowaną kaszę wymieszać z przygotowanym rabarbarem i miodem. Posypać pestkami.

### SKŁADNIKI:

Cukier trzcinowy	1 x łyżeczka	6g
Kasza jaglana	5 x łyżka	75g
Mleko 2%	1 x szklanka	230g
Rabarbar	1 x todyga	110g
Miód	2 x łyżeczka	16g
Pestki słonecznika	1 x łyżka	10g

## II Śniadanie

Kcal: 289.55 B: 8.46g T: 7.17g W: 52.47g

## KANAPKA Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I POMIDOREM

Chleb posmarować serkiem śmietankowym. Pomidora pokroić w plastry i ułożyć na pieczywie. Dodać cieniutko pokrojoną cebulkę i posypać solą, bazylią i świeżym pieprzem. Można dodać ulubione zioła.

### SKŁADNIKI:

Cebula	0.25 x sztuka	25g
Chleb razowy	1 x kromka	35g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	1 x łyżeczka	15g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Bazylija suszona	1 x szczypta	0.3g

## BANAN

1 x sztuka 120g

## KEFTA MAROKAŃSKA

Do zjedzenia: 1.5 z 4 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

## SAŁATKA Z KUSKUSEM

Kaszę przygotować wg przepisu na opakowaniu. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Natkę i szczypiorek posiekać. Cebulę obrać, również posiekać. Składniki połączyć.

Doprawić solą, pieprzem.

## SKŁADNIKI:

Cebula	0.25 x sztuka	25g
Kasza kuskus	30 x gram	30g
Natka pietruszki	2 x łyżka	24g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Pomidor	1 x sztuka	170g
Sól	1 x szczypta	0.3g
Szczypiorek	2 x łyżka	10g

## Kolacja

Kcal: 382.69 B: 27.61g T: 16.06g W: 32.95g

## CYTRYNOWA KARKÓWKA Z GRILLA

Mięso rozbić lekko palcami, posypać solą i pieprzem. Czosnek obrać, drobno posiekać.

Wymieszać w misce sok wyciśnięty z cytryny, majeranek i czosnek. Mięso włożyć do marynaty, tak, by całe było nią pokryte. Mięso włożyć do lodówki na minimum 2 godziny (najlepiej na całą noc). Grillować z obu stron.

## SKŁADNIKI:

Cytryna	0.25 x sztuka	20g
Czosnek	1 x ząbek	5g
Karkówka wieprzowa	100 x gram	100g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6g
Sól	2 x szczypta	0.6g
Majeranek suszony	0.5 x łyżeczka	2g

## SZYBKA SAŁATKA PIKNIKOWA

Cebulę obrać, pokroić w piórka. Resztę warzyw umyć, pokroić w kostkę. Składniki połączyć, wymieszać. Sałatkę polać sosem, przyprawić.

## SKŁADNIKI:

Cebula	0.25 x sztuka	25g
Ocet balsamiczny	1 x łyżka	6g
Ogórek świeży	100 x gram	100g
Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5g
Pomidor	0.5 x sztuka	85g
Bazyliia suszona	0.5 x łyżka	1.25g

## CHLEB RAZOWY

1 x kromka 35 g

## LEGENDA

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany

Katarzyna Jabłonowska

# lista zakupów

DZIEŃ: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

## Ryby i owoce morza

produkt	gramatura	miary
Łosoś atlantycki	100g	-

## Inne

produkt	gramatura	miary
Cukier trzcinowy	6g	1 x łyżeczka
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	25g	2.5 x kostka
Miód	97g	9 x łyżeczka, 1 x łyżka

## Mięso

produkt	gramatura	miary
Karkówka wieprzowa	100g	-
Mięso mielone wołowe	450g	-
Pierś z indyka	130g	-
Pierś z kurczaka	150g	-
Polędwica wieprzowa	300g	-

## Produkty zbożowe

produkt	gramatura	miary
Chleb razowy	550g	14 x kromka, 60 x gram
Kasza jaglana	75g	5 x łyżka
Kasza kuskus	80g	-
Płatki owsiane	140g	14 x łyżka
Ryż biały	90g	6 x łyżka
Ryż brązowy	50g	-

## Tłuszcze i oleje

produkt	gramatura	miary
Olej rzepakowy	25g	2 x łyżka, 1 x łyżeczka
Oliwa z oliwek	115g	8 x łyżka, 7 x łyżeczka

## Napoje

produkt	gramatura	miary
Sok z cytryny	66g	11 x łyżka
Wino białe	37.5g	0.25 x kieliszek
Woda źródlana	480g	2 x szklanka

## Nasiona i orzechy

produkt	gramatura	miary
Orzechy włoskie	8g	2 x sztuka
Pestki dyni	10g	1 x łyżka
Pestki słonecznika	10g	1 x łyżka
Sezam (nasiona)	10g	1 x łyżka
Siemię lniane	5g	1 x łyżeczka

## Nabiał i produkty jajeczne

produkt	gramatura	miary
Jajko	250g	5 x sztuka
Jogurt naturalny	635g	350 x gram, 0.5 x szklanka, 8 x łyżka
Kefir	240g	1 x szklanka
Mleko 2%	920g	4 x szklanka
Napój migdałowy, Alpro	50g	-
Ser feta	15g	0.5 x plaster
Ser parmezan tarty	24g	3 x łyżka
Ser twarogowy półtłusty	100g	-
Serek kanapkowy (np. śmietankowy)	15g	1 x łyżeczka

## Owoce

produkt	gramatura	miary
Agrest	100g	2 x garść
Awokado	120g	5 x plaster, 0.5 x sztuka
Banan	840g	7 x sztuka
Borówka amerykańska	150g	3 x garść
Brzoskwinia	85g	1 x sztuka
Cytryna	20g	0.25 x sztuka
Jabłko	510g	3 x sztuka
Jeżyny	130g	2 x garść
Kiwi	375g	5 x sztuka
Winogrona	140g	2 x garść

## Warzywa

produkt	gramatura	miary
Bataty	230g	1 x sztuka
Botwinka	420g	1.5 x pęczek
Cebula	350g	3 x sztuka, 50 x gram
Cukinia	350g	200 x gram, 0.5 x sztuka
Czosnek	55g	11 x ząbek
Groszek cukrowy	100g	2 x garść
Hummus	30g	2 x łyżeczka
Natka pietruszki	258g	21 x łyżka, 1 x łyżeczka
Ogórek świeży	280g	1 x sztuka, 100 x gram
Oliwki	90g	2 x garść
Papryka czerwona	387.5g	1.25 x sztuka, 100 x gram
Pomidor	1020g	6 x sztuka
Pomidor koktajlowy	600g	6 x garść
Rabarbar	220g	2 x łodyga
Rzodkiewka	165g	11 x sztuka
Salata lodowa	100g	1 x garść
Szczypiorek	20g	4 x łyżka
Szparagi	490g	10 x sztuka, 0.5 x garść
Szpinak	75g	3 x garść
Ziemniak	575g	5 x sztuka, 200 x gram

## Przyprawy i zioła

produkt	gramatura	miary
Bazylia suszona	5.45g	14 x szczypta, 0.5 x łyżka
Ekstrakt waniliowy	0.3g	1 x kropla
Imbir mielony	2.5g	0.5 x łyżeczka
Kmin rzymski (mielony)	5g	1 x łyżeczka
Kmin rzymski (nasiona)	2g	0.25 x łyżka
Kolendra suszona	5g	1 x łyżeczka
Koperek	40g	4 x łyżka
Kurkuma mielona	5g	1 x łyżeczka
Majeranek suszony	2g	0.5 x łyżeczka
Mięta (świeża)	1g	0.5 x garść
Musztarda	20g	1 x łyżka
Ocet balsamiczny	24g	4 x łyżka
Ocet winny	6g	1 x łyżka
Oregano suszone	1.3g	1 x szczypta, 0.25 x łyżka
Papryczka chili suszona	1.2g	4 x szczypta
Papryka ostra w proszku	1g	0.25 x łyżeczka
Papryka słodka w proszku	2g	0.5 x łyżeczka
Pieprz czarny	7.5g	25 x szczypta
Rozmaryn suszony	0.9g	3 x szczypta
Rozmaryn świeży	6g	0.75 x garść
Sól	9g	20 x szczypta, 0.5 x łyżeczka

Katarzyna Jabłonowska