

## JADŁOSPIS

### **Wtorek**

#### Śniadanie (439 kcal)

Jaja kurze całe (139 kcal)	2 sztuki (100 g)
Chleb żytni (225 kcal)	2 i 3/4 kromki (100 g)
Masło (20 kcal)	2/3 łyżki (3 g)
Pomidor (15 kcal)	2/3 sztuki (100 g)
Rzodkiewka (14 kcal)	6 i 2/3 sztuki (100 g)
Szynka z indyka (26 kcal)	30 g

Z tych produktów masz co najmniej 3 warianty na śniadanie :)

1. Jajka ugotuj na miękko, zjedz z kawałkami i warzywami.  
LUB
2. Z jajek i wędliny zrób jajecznicę, albo sadzone. Zjedz z chlebem i warzywami.

#### Drugie śniadanie (274 kcal)

Sok marchwiowy (43 kcal)	100 ml
DAKTYLO-OWSIANKI (231 kcal)	1 porcja

#### Obiad (446 kcal)

Kasza jęczmienna, pęczak (201 kcal)	60 g
WOŁOWINA Z WARZYWAMI. (245 kcal)	1 porcja

#### Przekąska (363 kcal)

Chleb żytni (113 kcal)	1 i 1/3 kromki (50 g)
Papryka czerwona (28 kcal)	1/3 sztuki (100 g)
Sałata liść (6 kcal)	8 sztuk (40 g)
Sok marchwiowy (65 kcal)	150 ml
PASZTET Z SOCZEWICY (151.5 kcal)	1.5 porcji

Kanapki

#### Kolacja (256 kcal)

Chleb żytni (79 kcal)	1 kromka (35 g)
SALAŃKA Z KURCZAKA I ORZECHÓW WŁOSKICH (177 kcal)	1 porcja

## JADŁOSPIS

### Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1778 kcal**

Białko: **94.38 g**

Tłuszcz: **52.17 g**

Węglowodany ogółem: **269.54 g**

## Środa

### Śniadanie (435 kcal)

Chleb żytni (203 kcal)	2 i 2/3 kromki (90 g)
Papryka czerwona (28 kcal)	1/3 sztuki (100 g)
Salata liść (6 kcal)	8 sztuk (40 g)
PASZTET Z SOCZEWICY (202 kcal)	2 porcje

Kanapki

### Drugie śniadanie (273 kcal)

DESER Z BIELUCHEM (273 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

### Obiad (441 kcal)

Mięso z piersi kurczaka bez skóry (99 kcal)	1/2 sztuki (100 g)
Czosnek (15 kcal)	2 sztuki (10 g)
Pomidor (30 kcal)	1 i 1/4 sztuki (200 g)
Ser feta (65 kcal)	1/7 kostki (30 g)
Szpinak, mrożony (30 kcal)	4 sztuki (200 g)
Makaron bezjajeczny z semoliny (202 kcal)	55 g

Makaron ugotuj wg instrukcji na opakowaniu, tak aby by al'dente. Szpinak podduś na patelni, aż woda odparuje. Dodaj czosnek (możesz też dodać szczypiorek), posyp pieprzem. Mięso pokrój w kostkę, dopraw do smaku pieprzem, wędzoną papryką i dodaj do szpinaku. Mieszaj do momentu, aż mięso będzie gotowe. Dodaj fetę i połącz z ugotowanym makaronem. Zjedz z warzywami np. Pomidorem.

### Przekąska (339 kcal)

Sok marchwiowy (108 kcal)	250 ml
DAKTYLO-OWSIANKI (231 kcal)	1 porcja

### Kolacja (260 kcal)

Bułka grahamka (76 kcal)	1/3 sztuki (30 g)
Czosnek (8 kcal)	1 sztuka (5 g)
Musztarda (9 kcal)	1/2 łyżeczki (5 g)

## JADŁOSPIS

Oliwa z oliwek (89 kcal)	1 łyżka (10 ml)
Pomidor (15 kcal)	2/3 sztuki (100 g)
Ser feta (54 kcal)	1/7 kostki (25 g)
Sałata liść (9 kcal)	12 sztuk (60 g)

Sałatka: warzywa wymieszaj ze sobą i z fetą. Czosnek wyciśnij przez praskę, wymieszaj z musztardą, sokiem z cytryny lub octem jabłkowym (pół łyżeczki) i oliwą. Poleć po sałacie. Bułkę możesz zrobić w prostacki grzanek.

### Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1748 kcal**  
 Białko: **87.79 g**

Tłuszcz: **52.94 g**  
 Węglowodany ogółem: **265.3 g**



## Czwartek

### Śniadanie (439 kcal)

Jaja kurze całe (139 kcal)	2 sztuki (100 g)
Chleb żytni (225 kcal)	2 i 3/4 kromki (100 g)
Masło (20 kcal)	2/3 łyżki (3 g)
Pomidor (15 kcal)	2/3 sztuki (100 g)
Rzodkiewka (14 kcal)	6 i 2/3 sztuki (100 g)
Szynka z indyka (26 kcal)	30 g

Z tych produktów masz co najmniej 3 warianty na śniadanie :)

1. Jajka ugotuj na miękko, zjedz z kawałkami i warzywami.  
LUB
2. Z jajek i wędliny zrób jajecznicę, albo sadzone. Zjedz z chlebem i warzywami.

### Drugie śniadanie (274 kcal)

Sok marchwiowy (43 kcal)	100 ml
DAKTYLO-OWSIANKI (231 kcal)	1 porcja

### Obiad (446 kcal)

Kasza jęczmienna, pęczak (201 kcal)	60 g
WOŁOWINA Z WARZYWAMI. (245 kcal)	1 porcja

### Przekąska (363 kcal)

Chleb żytni (113 kcal)	1 i 1/3 kromki (50 g)
------------------------	-----------------------

## JADŁOSPIS

Papryka czerwona (28 kcal)	1/3 sztuki (100 g)
Sałata liść (6 kcal)	8 sztuk (40 g)
Sok marchwiowy (65 kcal)	150 ml
PASZTET Z SOCZEWICY (151.5 kcal)	1.5 porcji

Kanapki

### Kolacja (256 kcal)

Chleb żytni (79 kcal)	1 kromka (35 g)
SAŁATKA Z KURCZAKA I ORZECHÓW WŁOSKICH (177 kcal)	1 porcja

#### Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1778 kcal**

Białko: **94.38 g**

Tłuszcz: **52.17 g**

Węglowodany ogółem: **269.54 g**



## Piątek

### Śniadanie (435 kcal)

Chleb żytni (203 kcal)	2 i 2/3 kromki (90 g)
Papryka czerwona (28 kcal)	1/3 sztuki (100 g)
Sałata liść (6 kcal)	8 sztuk (40 g)
PASZTET Z SOCZEWICY (202 kcal)	2 porcje

Kanapki

### Drugie śniadanie (273 kcal)

DESER Z BIELUCHEM (273 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

### Obiad (441 kcal)

Mięso z piersi kurczaka bez skóry (99 kcal)	1/2 sztuki (100 g)
Czosnek (15 kcal)	2 sztuki (10 g)
Pomidor (30 kcal)	1 i 1/4 sztuki (200 g)
Ser feta (65 kcal)	1/7 kostki (30 g)
Szpinak, mrożony (30 kcal)	4 sztuki (200 g)
Makaron bezjajeczny z semoliny (202 kcal)	55 g

## JADŁOSPIS

Makaron ugotuj wg instrukcji na opakowaniu, tak aby by al'dente. Szpinak podduś na patelni, aż woda odparuje. Dodaj czosnek (możesz też dodać szczypiorek), posyp pieprzem. Mięso pokrój w kostkę, dopraw do smaku pieprzem, wędzoną papryką i dodaj do szpinaku. Mieszaj do momentu, aż mięso będzie gotowe. Dodaj fetę i połącz z ugotowanym makaronem. Zjedz z warzywami np. Pomidorem.

### Przekąska (339 kcal)

Sok marchwiowy (108 kcal)	250 ml
DAKTYLO-OWSIANKI (231 kcal)	1 porcja

### Kolacja (260 kcal)

Bułka grahamka (76 kcal)	1/3 sztuki (30 g)
Czosnek (8 kcal)	1 sztuka (5 g)
Musztarda (9 kcal)	1/2 łyżeczki (5 g)
Oliwa z oliwek (89 kcal)	1 łyżka (10 ml)
Pomidor (15 kcal)	2/3 sztuki (100 g)
Ser feta (54 kcal)	1/7 kostki (25 g)
Salata liść (9 kcal)	12 sztuk (60 g)

Salatka: warzywa wymieszaj ze sobą i z fetą. Czosnek wyciśnij przez praskę, wymieszaj z musztardą, sokiem z cytryny lub octem jabłkowym (pół łyżeczki) i oliwą. Poleć po sałacie. Bułkę możesz zrobić w prostacki grzanek.

### Wartości odżywcze:

Energia (kcal): **1748 kcal**  
 Białko: **87.79 g**

Tłuszcz: **52.94 g**  
 Węglowodany ogółem: **265.3 g**

## ★ ZALECENIA DO DIETY

Pamiętaj, że zawsze możesz szykować posiłki według swojego gustu na dany dzień to znaczy, że możesz korzystać naprzemiennie z możliwości:

> pieczenia, gotowania na parze, duszenia – ważne abyś stosowała odpowiednią ilość wszystkich składników do konkretnego posiłku

**CAŁKOWICIE** powinnaś zrezygnować ze smażenia

W planie możesz stosować zamiany produktów, z poszczególnych grup, stosuj je w tych samych ilościach jakie są podane w planie:

- > orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały, nerkowce
- > pestki dyni, słonecznika, siemienia lnianego, sezamu
- > sałata lodowa, rzymska, rukola, roszponka, masłowa itp.

Podany plan jest przykładowy i dostosowany do moich potrzeb, dlatego nie oznacza to, że będzie on odpowiedni również dla Ciebie. Jednak, możesz go użyć jako wskazówki.

Jeśli chcesz korzystać codziennie z diety idealnie dopasowanej do Twoich potrzeb i stanu zdrowia, skontaktuj się ze mną indywidualnie na blogu Słodkie Fajne ale Dietetyczne.

Wartości energetyczne tego planu masz podane przy każdym posiłku.

Jeśli spodobał Ci się taki "gotowiec" z posiłkami i listą zakupów, to na pewno przyda Ci się taki plan na cały tydzień, prawda? Jeśli tak to zapraszam na stronę:

[www.slodkie-fajne-ale-dietetyczne/zdrowa-dieta-niskim-kosztom](http://www.slodkie-fajne-ale-dietetyczne/zdrowa-dieta-niskim-kosztom)

oraz na grupę na FB: zdrowa dieta niskim kosztem.



Pozdrawiam Cię,  
Dorota

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	<b>Śniadanie</b> Jaja kurze całe Chleb żytni Masło Pomidor Rzodkiewka Szynka z indyka	<b>Śniadanie</b> Chleb żytni Papryka czerwona Sałata liść PASZTET Z SOCZEWICY	<b>Śniadanie</b> Jaja kurze całe Chleb żytni Masło Pomidor Rzodkiewka Szynka z indyka	<b>Śniadanie</b> Chleb żytni Papryka czerwona Sałata liść PASZTET Z SOCZEWICY		
	<b>Drugie śniadanie</b> Sok marchwiowy DAKTYLO-OWSIANKI	<b>Drugie śniadanie</b> DESER Z BIELUCHEM	<b>Drugie śniadanie</b> Sok marchwiowy DAKTYLO-OWSIANKI	<b>Drugie śniadanie</b> DESER Z BIELUCHEM		
	<b>Obiad</b> Kasza jęczmienna, pęczak WOŁOWINA Z WARZYWAMI.	<b>Obiad</b> Mięso z piersi kurczaka bez skóry Czosnek Pomidor Ser feta Szpinak, mrożony Makaron bezjajeczny z semoliny	<b>Obiad</b> Kasza jęczmienna, pęczak WOŁOWINA Z WARZYWAMI.	<b>Obiad</b> Mięso z piersi kurczaka bez skóry Czosnek Pomidor Ser feta Szpinak, mrożony Makaron bezjajeczny z semoliny		
	<b>Przekąska</b> Chleb żytni Papryka czerwona Sałata liść Sok marchwiowy PASZTET Z SOCZEWICY	<b>Przekąska</b> Sok marchwiowy DAKTYLO-OWSIANKI	<b>Przekąska</b> Chleb żytni Papryka czerwona Sałata liść Sok marchwiowy PASZTET Z SOCZEWICY	<b>Przekąska</b> Sok marchwiowy DAKTYLO-OWSIANKI		

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja		
	Chleb żytni SAŁATKA Z KURCZAKA I ORZECHÓW WŁOSKICH	Bułka grahamka Czosnek Musztarda Oliwa z oliwek Pomidor Ser feta Sałata liść	Chleb żytni SAŁATKA Z KURCZAKA I ORZECHÓW WŁOSKICH	Bułka grahamka Czosnek Musztarda Oliwa z oliwek Pomidor Ser feta Sałata liść		



## PRZEPISY

### PRZEPIS: DAKTYLO-OWSIANKI (1 PORCJA)



#### Składniki:

Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10 g)  
Daktyle, suszone - 1/3 garści (15 g)  
Masło - 2 i 2/3 łyżki (13 g)  
Płatki owsiane - 1/4 szklanki (25 g)



#### Przygotowanie:

Masło należy rozpuścić w rondelku. Daktyle porządnie wypłukać i zmiksować. Dodać do nich płatki owsiane, jajka i wanilię – zmiksować wszystko w blenderze. Uformować na blaszce ciasteczka i piec 20minut w temp. 180 stopni

### PRZEPIS: WOŁOWINA Z WARZYWAMI. (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)  
Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
Marchew - 1 sztuka (50 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)  
Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50 g)  
Por - 1/3 sztuki (60 g)  
Seler naciowy - 1/8 sztuki (25 g)  
Wołowina, udziec - 80 g



#### Przygotowanie:

Mięso przypraw ziołami (tymianek, majeranek, oregano, rozmaryn). Na patelnię wlej olej, wrzuc mięso, posiekaną cebulkę, plasterki marchewki, selera i podduś to ok. 10minut. Następnie dorzuc wyciśnięty czosnek, pokrojone papryczki, pora i duś pod przykryciem kolejne 10 minut.

### PRZEPIS: PASZTET Z SOCZEWICY (1 PORCJA)



#### Składniki:

Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10 g)  
Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (18 g)  
Sesam, nasiona - 1/8 łyżki (1 g)  
Cebula - 1/8 sztuki (10 g)  
Czosnek - 1/3 sztuki (2 g)  
Koncentrat pomidorowy 30% - 1/4 łyżeczki (4 g)  
Marchew - 1/3 sztuki (20 g)  
Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20 g)



#### Przygotowanie:

Soczewicę wypłucz i ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Ma z niej powstać papka. Na patelnię wlej 2 łyżki oleju, dodaj zmiądzony czosnek, pokrojoną w kostkę cebulę i 2 łyżeczki kminku milonego. Wymieszaj wszystko. Gdy cebula się zeszkli, dodaj starte na grubych oczkach pozostałe warzywa, podduś wszystko na małym ogniu. Wystudź. Połącz je z soczewicą i zmiksuj na gładką masę. Dodaj koncentrat pomidorowy i sól do smaku. Ponownie wymieszaj. Na koniec w kubku wymieszaj jajka i dodaj je do masy. Całość dokładnie wymieszaj i wlej do formy - keksówki, wysmarowanej oliwą i posypanej bułką tartą (odrobiną - łyżeczką). Wierzch pasztetu posyp sezamem. Piecz w temp. 180 stopni przez ok. 30minut. Krój go gdy całkowicie ostygnie.

## PRZEPISY

### PRZEPIS: SAŁATKA Z KURCZAKA I ORZECHÓW WŁOSKICH (1 PORCJA)



#### Składniki:

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 1/3 sztuki (70 g)  
Orzechy włoskie - 1/4 garści (8 g)  
Jabłko - 1/4 sztuki (50 g)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki (40 g)  
Pietruszka, natka - 3/4 łyżeczki (5 g)  
Seler naciowy - 1/8 sztuki (40 g)



#### Przygotowanie:

Ugotowane mięso z kurczaka pokroić na niewielkie kawałki. Włożyć do salaterki razem z kawałkami selera, pokrojonym w kostkę jabłkiem i drobno pokrojonymi orzechami.  
Jogurtem, połączyć nim kawałki kurczaka i pozostałe składniki sałatki, wymieszać, przybrać zieloną pietruszką.

### PRZEPIS: DESER Z BIELUCHEM (1 PORCJA)



#### Składniki:

Gruszka - 3/4 sztuki (100 g)  
Płatki owsiane - 1/4 szklanki (25 g)  
Serek naturalny bieluch Biomlek - 7 i 1/2 łyżeczki (75 g)  
Słonecznik łuskany - 1/2 łyżki (5 g)



#### Przygotowanie:

CZAS PRZYGOTOWANIA: 3 MINUTY  
Gruszkę pokrój w kostkę i tuż przed zjedzeniem wymieszaj z płatkami, słonecznikiem i serkiem.  
LUB  
Serek wymieszaj z płatkami i słonecznikiem, a gruszkę zjedź oddzielnie.

### PRZEPIS: WOŁOWINA Z WARZYWAMI. (1 PORCJA)



#### Składniki:

Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50 g)  
Czosnek - 1 sztuka (5 g)  
Marchew - 1 sztuka (50 g)  
Olej rzepakowy, uniwersalny - 1/2 łyżki (5 ml)  
Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50 g)  
Por - 1/3 sztuki (60 g)  
Seler naciowy - 1/8 sztuki (25 g)  
Wołowina, udziec - 80 g



#### Przygotowanie:

Mięso przypraw ziołami (tymianek, majeranek, oregano, rozmaryn). Na patelnię wlej olej, wrzuć mięso, posiekaną cebulkę, plasterki marchewki, selera i podduś to ok. 10 minut. Następnie dorzuc wyciśnięty czosnek, pokrojone papryczki, pora i duś pod przykryciem kolejne 10 minut.

### PRZEPIS: SAŁATKA Z KURCZAKA I ORZECHÓW WŁOSKICH (1 PORCJA)



#### Składniki:

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 1/3 sztuki (70 g)  
Orzechy włoskie - 1/4 garści (8 g)  
Jabłko - 1/4 sztuki (50 g)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 2 łyżki (40 g)  
Pietruszka, natka - 3/4 łyżeczki (5 g)  
Seler naciowy - 1/8 sztuki (40 g)



#### Przygotowanie:

Ugotowane mięso z kurczaka pokroić na niewielkie kawałki. Włożyć do salaterki razem z kawałkami selera, pokrojonym w kostkę jabłkiem i drobno pokrojonymi orzechami.  
Jogurtem, połączyć nim kawałki kurczaka i pozostałe składniki sałatki, wymieszać, przybrać zieloną pietruszką.

## LISTA ZAKUPÓW

### Produkty zbożowe

<input type="checkbox"/>	Chleb żytni	550 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jęczmienna, pęczak	120 g
<input type="checkbox"/>	Makaron bezjajeczny z semoliny	110 g
<input type="checkbox"/>	Bułka grahamka	60 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	150 g

### Warzywa

<input type="checkbox"/>	Pomidor	800 g (4 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka	200 g (13 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	500 g (2 i 1/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Sałata liść	280 g (56 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Czosnek	54 g (10 i 3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Szpinak, mrożony	400 g (8 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Cebula czerwona	100 g (1 sztuka)
<input type="checkbox"/>	Marchew	240 g (5 i 1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Por	120 g (3/4 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Seler naciowy	130 g (1/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, natka	10 g
<input type="checkbox"/>	Soczewica czerwona, nasiona suche	126 g
<input type="checkbox"/>	Cebula	70 g (2/3 sztuki)
<input type="checkbox"/>	Seler korzeniowy	140 g (1/3 sztuki)

### Mleko i produkty mleczne

<input type="checkbox"/>	Masło	58 g
<input type="checkbox"/>	Ser feta	110 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% tłuszczu	80 g
<input type="checkbox"/>	Serek naturalny bieluch Biomlek	150 g

### Mięso i jaja

<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	310 g (6 sztuk)
<input type="checkbox"/>	Szynka z indyka	60 g

## LISTA ZAKUPÓW

- Mięso z piersi kurczaka bez skóry 340 g (1 i 2/3 sztuki)
- Wołowina, udziec 160 g

### Oleje i tłuszcze

- Oliwa z oliwek 20 ml
- Olej rzepakowy, uniwersalny 10 ml

### Owoce, orzechy i nasiona

- Orzechy włoskie 16 g
- Jabłko 100 g (2/3 sztuki)
- Daktyle, suszone 60 g
- Sezam, nasiona 7 g
- Gruszka 200 g (1 i 1/2 sztuki)
- Słonecznik łuskany 10 g

### Napoje

- Sok marchwiowy 1000 ml

### Przyprawy

- Musztarda 10 g
- Koncentrat pomidorowy 30% 28 g