

# 1800 kcal

Autor: Natalia Zięba, dietetyk kliniczny

## Dieta tygodniowa o kaloryczności

### › DZIEŃ 1 *Poniedziałek*

#### ŚNIADANIE

Kcal: 513; W: 61,8g; B: 35,6g; T: 15,7g; Bł: 11,6g; ŁG: 17,7; WW: 4,7; WBT: 2,8

**Nocna owsianka z malinami na ciepło, gorzką czekoladą i masłem orzechowym**

Makaron z soczewicy .....1 szklanka (70 g)  
 Oliwa z oliwek .....1 łyżeczka (5 g)  
 Tofu twarde ..... 6 plasterów (150 g)  
 Passata ..... 0,75 szklanki (187,5 g)  
 Pestki dyni ..... 1 łyżka (10 g)  
**Przepis:** Makaron ugotuj al dente. Tofu pokrój w drobną kostkę przypraw czosnkiem i przyprawą do kurczaka, włóż do lodówki na minimum 20 minut. Następnie rozgrzej oliwę i podsmaż na niej przyprawione tofu, aż się lekko zarumieni. Pod koniec dolej passatę, popraw wędzoną papryką i wymieszaj z makaronem. Całość posyp pestkami dyni.

**KOLACJA**  
 Kcal: 505; W: 15,2g; B: 24,4g; T: 40,6g; Bł: 3,9g; ŁG: 1,9; WW: 1,1; WBT: 4,6

**Salatka ze świeżych warzyw z serem halloumi i dressingiem**  
 Ser halloumi ..... 5 plasterów (100 g)  
 Oliwa z oliwek ..... 1,5 łyżki (15 g)  
 Czosnek ..... 1 ząbek (5 g)  
 Ogórek świeży ..... 15 plasterów (75 g)  
 Pomidor koktajlowy ..... 1,5 garści (150 g)  
 Sałata lodowa ..... 3 liście (120 g)  
**Przepis:** Pomidorki przekrój na pół, ogórka pokrój w kostkę, sałatę porwij na mniejsze części, przygotuj dressing do smażenia sera (oliwa z oliwek, odrobina soku z cytryny, rozgnieciony ząbek czosnku, sól, pieprz i suszone oregano). Podsmaż do zarumienienia plastry halloumi we wcześniej przygotowanym dressingu. Wszystko razem wymieszaj.



**SUMA DNIA Kcal: 1739; W: 156,2g; B: 107,8g; T: 84,8g; Bł: 32,8g; ŁG: 34,4; WW: 12,1; WBT: 11,9**

### › DZIEŃ 2 *Wtorek*

#### ŚNIADANIE

Kcal: 452; W: 44,2g; B: 20,5g; T: 21,4g; Bł: 6,4g; ŁG: 17,0; WW: 3,8; WBT: 2,7

**Jajecznica z pomidorem, pieczywo, rzodkiewka**

Jajko ..... 2 sztuki (100 g)  
 Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
 Pomidor ..... 0,5 sztuki (85 g)  
 Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
 Masło ..... 1 łyżeczka (5 g)  
 Rzodkiewka ..... 3 sztuki (45 g)

#### II ŚNIADANIE

Kcal: 186; W: 21,5g; B: 8,0g; T: 8,9g; Bł: 7,9g; ŁG: 2,9; WW: 1,4; WBT: 1,1

**Słupki marchewki z hummusem**

Marchew ..... 2 sztuki (90 g)  
 Hummus ..... 3 łyżki (90 g)

**Przepis:** Marchewkę umyj, obierz i pokrój w słupki. Zjedz maczając w hummusie.

### › DZIEŃ 7 *Niedziela*

#### ŚNIADANIE

Kcal: 493; W: 7,5g; B: 31,4g; T: 37,2g; Bł: 1,6g; ŁG: 0,7; WW: 0,6; WBT: 4,6

**Omlet na słono z salami i serem mozzarella**

Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
 Jajko ..... 2 sztuki (100 g)  
 Szczypiorek ..... 1 łyżka (5 g)  
 Passata ..... 1 łyżka (15 g)  
 Salami wieprzowo-wołowe ..... 3 plastry (60 g)  
 Ser mozzarella (kulka) ..... 2 plastry (40 g)  
 Ogórek kiszony ..... 2 sztuki (120 g)

**Przepis:** Jajka rozbij, wymieszaj z solą, pieprzem i szczypiorkiem. Na patelni rozgrzej oliwę i wlej masę jajeczną, smaż omleta z obydwóch stron. Pod koniec, gdy omlet jest jeszcze na patelni – posmaruj go passatą, dodaj salami i plastry sera. Całość ziół na pół i podgrzewaj jeszcze 2 minuty do momentu, aż ser się roztopi. Zjedz z dodatkiem ogórka.

#### II ŚNIADANIE

Kcal: 221; W: 18,4g; B: 20,3g; T: 7,8g; Bł: 3,0g; ŁG: 6,9; WW: 1,5; WBT: 1,5

**Skyr naturalny z kiwi i masłem orzechowym**

Skyr naturalny ..... 1 opakowanie (150 g)  
 Kiwi ..... 1 sztuka (75 g)  
 Masło orzechowe ..... 1 łyżeczka (10 g)

**Przepis:** Wymieszaj skyr z pokrojonym kiwi i masłem orzechowym.

#### OBIAD

Kcal: 571; W: 37,5g; B: 38,9g; T: 29,8g; Bł: 9,8g; ŁG: 8,0; WW: 2,8; WBT: 4,2



**Pieczone skrzydełka z kurczaka w marynacie ze słodkiej papryki, kasza pęczak, ogórek kiszony**

Skrzydełko z kurczaka ze skórą ..... 3 sztuki (180 g)  
 Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
 Papryka słodka w proszku ..... 1 łyżeczka (4 g)  
 Kasza jęczmienna pęczak ..... 1 porcja (45 g)  
 Ogórek kiszony ..... 2 sztuki (120 g)

**Przepis:** Kaszę ugotuj wg instrukcji na opakowaniu. Skrzydełka lekko ponacinaj i obtocz w przyprawach (sól, pieprz, papryka słodka) następnie polej oliwą. Włóż na 20min do lodówki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 20-30 minut.

#### KOLACJA

Kcal: 569; W: 39,6g; B: 29,1g; T: 33,1g; Bł: 7,9g; ŁG: 10,0; WW: 1,0; WBT: 4,1

**Tortilla zapiekana z salami i mozzarellą, papryka żółta**

Tortilla pełnoziarnista ..... 1 sztuka (60 g)  
 Passata ..... 2 łyżki (30 g)  
 Salami wieprzowo-wołowe ..... 3 plastry (60 g)  
 Ser mozzarella (kulka) ..... 3 plastry (60 g)  
 Papryka żółta ..... 0,5 sztuki (100 g)

**Przepis:** Tortillę posmaruj passatą, dodaj salami, plastry mozzarelli. Ziół na pół i podgrzej z obydwóch stron na suchej patelni pod przykryciem. Zjedz z dodatkiem papryki.

**SUMA DNIA Kcal: 1854; W: 103,0g; B: 119,7g; T: 107,9g; Bł: 22,3g; ŁG: 25,6; WW: 5,9; WBT: 14,4**

### › DZIEŃ 6 *Sobota*

#### ŚNIADANIE

Kcal: 411; W: 48,6g; B: 32,7g; T: 10,4g; Bł: 7,7g; ŁG: 18,0; WW: 4,1; WBT: 2,2

**Kanapki z pastą z tuńczyka i twarogu**

Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
 Tuńczyk w wodzie (konserwowy) ..... 0,5 opakowania (85 g)  
 Ser twarogowy półtłusty ..... 1 plaster (30 g)  
 Szczypiorek ..... 1 łyżka (5 g)  
 Pestki słonecznika ..... 1 łyżka (10 g)  
 Pomidor ..... 1 sztuka (170 g)

**Przepis:** W misce ugnieć widelcem twaróg z tuńczykiem, dopraw solą i pieprzem, dodaj posiekany szczypiorek. Chleb posmaruj pastą, posyp słonecznikiem i zjedz z dodatkiem pomidora.

#### II ŚNIADANIE

Kcal: 219; W: 26,5g; B: 5,3g; T: 11,1g; Bł: 5,6g; ŁG: 7,6; WW: 2,1; WBT: 1,2

**Pieczone jabłko z masłem orzechowym**

Jabłko ..... 1 sztuka (170 g)  
 Cynamon ..... 1 szczypta (0,3 g)  
 Masło orzechowe ..... 1 łyżka (20 g)

**Przepis:** Umyj jabłko, wydrąż gniazdo nasienne, posyp cynamonem, piecz 20-25 min w 180°C. Na upieczone jabłko nałóż masło orzechowe i zjedz na ciepło.

#### OBIAD

Kcal: 646; W: 64,7g; B: 51,7g; T: 20,9g; Bł: 18,9g; ŁG: 14,5; WW: 2,4; WBT: 3,9

**Tortilla z kurczakiem grillowanym i guacamole**

Tortilla pełnoziarnista ..... 1 sztuka (60 g)  
 Pierś z kurczaka ..... 1 porcja (150 g)  
 Awokado ..... 0,5 sztuki (70 g)  
 Pomidor koktajlowy ..... 1 garść (100 g)  
 Sałata lodowa ..... 1 liść (40 g)  
 Ogórek świeży ..... 5 plasterów (75 g)  
 Fasola czerwona ..... 2 łyżki (40 g)

**Przepis:** Przygotuj guacamole – awokado rozgnieć widelcem, dodaj sól, pieprz i sok z cytryny, posmaruj nim tortillę. Pierś z kurczaka pokrój w paski i dopraw przyprawą do kurczaka. Ugrilluj na patelni grillowej lub na grillu elektrycznym. Przelóż gotowe mięso, fasolę i pokrojone warzywa do tortilli.

#### KOLACJA

Kcal: 508; W: 28,7g; B: 44,4g; T: 23,5g; Bł: 1,6g; ŁG: 5,2; WW: 1,7; WBT: 3,9

**Jednoporcyjowy serniczek z gorzką czekoladą**

Ser twarogowy półtłusty ..... 6 plasterów (180 g)  
 Budyń bez cukru ..... 3 łyżki (105 g)  
 Jajko ..... 1 sztuka (50 g)  
 Proszek do pieczenia ..... 1 szczypta (0,3 g)  
 Erytrytol ..... 1 łyżka (10 g)  
 Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 2 kostki (16 g)  
 Wiórki kokosowe ..... 1 łyżka (6 g)

**Przepis:** Ugnieć widelcem twaróg z budyńm, jajkiem, proszkiem do pieczenia i słodzikiem. Przelóż do kokilki, piecz 20-25 min w 180°C, po wyjęciu dodaj czekoladę żeby się rozpuściła, posyp wiórkami kokosowymi i zjedz na ciepło.

**SUMA DNIA Kcal: 1784; W: 168,5g; B: 134,1g; T: 65,9g; Bł: 33,8g; ŁG: 45,3; WW: 10,3; WBT: 11,2**

## Podsumowanie jadłospisu

<i>Poniedziałek</i>	<i>Wtorek</i>	<i>Środa</i>	<i>Czwartek</i>	<i>Piątek</i>	<i>Sobota</i>	<i>Niedziela</i>
Nocna owsianka z malinami na ciepło, gorzką czekoladą i masłem orzechowym	Jajecznica z pomidorem, pieczywo, rzodkiewka	Nocna owsianka a la bounti z malinami	Frankfurterki z chlebem i awokado	Kanapki z pastą z tuńczyka i twarogu	Kanapki z pastą z kurczaka i twarogu	Omlet na słono z salami i serem mozzarella
Słupki marchewki z hummusem	Serek wiejski z malinami, czekoladą i wiórkami kokosowymi	Kanapka z hummusem i rzodkiewką	Koktajl jabłko-malina, orzechy	Skyr naturalny, pihty Orzechy włoskie	Pieczone jabłko z masłem orzechowym	Skyr naturalny z kiwi i masłem orzechowym
Makaron z soczewicy z tofu w sosie pomidorowym	Domowy burger z tofu, warzywami i sosem czosnkowym	Koszą pieczony, makaron z soczewicy, kapusta kiszona	Koszą pieczony podany na sałatce z sosem koperkowym	Tortilla meksykańska z kurczakiem	Tortilla z kurczakiem grillowanym i guacamole	Pieczone skrzydełka z kurczaka w marynacie ze słodkiej papryki, kasza pęczak, ogórek kiszony
Salatka ze świeżych warzyw z serem halloumi i dressingiem	Grzanki z jajkiem w koszulce i serem halloumi, pomidorki	Chrupiąca grzanka, frankfurterki, salatka	Salatka z pieczonym batatem	Kanapki z pastą z tuńczyka i twarogu	Jednoporcyjowy serniczek z gorzką czekoladą	Tortilla zapiekana z salami i mozzarellą, papryka żółta
Kcal: 1739 W: 156,2g / B: 107,8g T: 84,8g / Bł: 32,8g ŁG: 34,4 / WW: 12,1 WBT: 11,9	Kcal: 1787 W: 165,1g / B: 99,9g T: 85,1g / Bł: 24,8g ŁG: 62,0 / WW: 14,1 WBT: 11,6	Kcal: 1821 W: 172,6g / B: 95,0g T: 87,0g / Bł: 26,3g ŁG: 49,5 / WW: 14,2 WBT: 11,7	Kcal: 1790 W: 142,8g / B: 111,0g T: 90,2g / Bł: 30,4g ŁG: 43,6 / WW: 11,5 WBT: 12,6	Kcal: 1777 W: 159,2g / B: 126,8g T: 70,8g / Bł: 25,1g ŁG: 43,6 / WW: 11,4 WBT: 11,5	Kcal: 1784 W: 168,5g / B: 134,1g T: 65,9g / Bł: 33,8g ŁG: 45,3 / WW: 10,3 WBT: 11,2	Kcal: 1854 W: 103,0g / B: 119,7g T: 107,9g / Bł: 22,3g ŁG: 25,6 / WW: 5,9 WBT: 14,4

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcz, Bł: Błonnik, ŁG: Ładunek glikemiczny, WW: Wymienniki węglowodanowe, WBT: Wymienniki białkowo-tłuszczowe

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



**Przepis:** Jajka rozbij i wymieszaj z solą, pieprzem oraz pokrojonym pomidorem. Na patelnię wlej oliwę i dodaj jajka, podgrzewaj na małym ogniu. Jajecznicę zjedz z dodatkiem rzodkiewek i chleba posmarowanego masłem.

## II ŚNIADANIE

**Kcal: 293; W: 20,7g; B: 23,7g; T: 13,2g; Bł: 5,3g; ŁG: 4,6; WW: 1,6; WBT: 2,1**

### Serek wiejski z malinami, czekoladą i wiórkami kokosowymi

Serek wiejski ..... 1 opakowanie (200 g)  
Maliny ..... 1 garść (70 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 1 kostka (8 g)  
Wiórki kokosowe ..... 1 łyżeczka (3 g)

**Przepis:** Serek wiejski wymieszaj z malinami, posiekaną czekoladą i wiórkami.

## OBIAD

**Kcal: 454; W: 52,9g; B: 22,1g; T: 20,3g; Bł: 6,7g; ŁG: 22,7; WW: 4,6; WBT: 2,7**

### Domowy burger z tofu, warzywami i sosem czosnkowym

Bułka grahamka ..... 1 sztuka (65 g)  
Tofu twarde ..... 5 plasterów (125 g)  
Mąka owsiana ..... 1 łyżka (12 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżka (10 g)  
Sałata lodowa ..... 1 liść (40 g)  
Pomidor ..... 2 plastry (40 g)  
Ogórek świeży ..... 3 plastry (15 g)  
Jogurt naturalny ..... 2 łyżki (40 g)  
Czosnek ..... 1 ząbek (5 g)

**Przepis:** Tofu pokrój w plastry, dopraw obficie przyprawą do kurczaka i włóż do lodówki na 15 minut. W międzyczasie pokrój warzywa i przygotuj sos czosnkowy – jogurt wymieszaj z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, dodaj sól oraz pieprz. Tofu obtocz w mące i smaź na rozgrzanej oliwie z obydwóch stron. Bułkę przekrój na pół, posmaruj sosem, dodaj tofu i warzywa.

## KOLACJA

**Kcal: 588; W: 47,3g; B: 33,6g; T: 30,2g; Bł: 6,4g; ŁG: 17,7; WW: 4,1; WBT: 4,1**

### Grzanki z jajkiem w koszulce i serem halloumi, pomidorki

Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
Passata ..... 2 łyżeczki (30 g)  
Ser halloumi ..... 3 plastry (90 g)  
Jajko ..... 1 sztuka (50 g)  
Pomidor koktajlowy ..... 1 garść (100 g)

**Przepis:** Chleb posmaruj passatą wymieszaną z ziołami prowansalskimi, nałóż plastry sera na kanapki. Zapiecz chwilę na patelni pod przykryciem. W międzyczasie przygotuj jajko w koszulce – wlej do garnka 1 litr wody i dwie łyżki octu, dodaj szczyptę soli. Gdy woda zacznie wrzeć, wymieszaj ją łyżką i do środka wiru wlej rozbite jajko. Gotuj 2-3 minuty. Wyjmij łyżką cedzakową. Gotowe jajko wyłóż na grzanki, zjedz z pomidorkami.

**SUMA DNIA Kcal: 1787; W: 165,1g; B: 99,9g; T: 85,1g; Bł: 24,8g; ŁG: 62,0; WW: 14,1; WBT: 11,6**

## ➤ DZIEŃ 3 *Środa*

### ŚNIADANIE

**Kcal: 550; W: 63,1g; B: 18,7g; T: 27,9g; Bł: 11,6g; ŁG: 17,3; WW: 4,8; WBT: 3,3**

#### Nocna owsianka a'la bounty z malinami

Jogurt naturalny ..... 1,5 opakowanie (225 g)  
Płatki owsiane ..... 5 łyżek (50 g)  
Nasiona chia ..... 1 łyżka (12 g)  
Wiórki kokosowe ..... 1 łyżka (6 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 1 kostka (8 g)  
Orzechy włoskie ..... 3 sztuki (12 g)  
Maliny ..... 5 sztuk (35 g)

**Przepis:** W miseczce wymieszaj jogurt, płatki owsiane, wiórki i nasiona chia (jeśli wolisz bardziej słodką wersję to możesz dodać płaską łyżeczkę słodziku), następnie przelej całość do stoika, wierzch posyp posiekaną czekoladą i orzechami. Włóż owsiankę do lodówki na całą noc. Rano dodaj świeże owoce.

## II ŚNIADANIE

**Kcal: 187; W: 25,2g; B: 7,5g; T: 6,7g; Bł: 4,9g; ŁG: 8,9; WW: 2,0; WBT: 0,9**

#### Kanapka z hummusem i rzodkiewką

Chleb żytni ..... 1 kromka (40 g)  
Hummus ..... 2 łyżeczki (30 g)  
Rzodkiewka ..... 2 sztuki (30 g)  
Pestki dyni ..... 1 łyżeczka (5 g)

**Przepis:** Chleb posmaruj hummusem, dodaj plastry rzodkiewki i posyp pestkami dyni.

## OBIAD

**Kcal: 615; W: 41 g; B: 46,7g; T: 29,2 g; Bł: 5,2 g; ŁG: 8; WW: 3,6; WBT: 4,5**

#### Łosoś pieczony, makaron z soczewicy, kapusta kiszona

Łosoś atlantycki ..... 1 porcja (140 g)  
Masło ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Koperek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Makaron z soczewicy ..... 1 porcja (65 g)  
Kapusta kiszona ..... 0,5 szklanki (55 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)

**Przepis:** Makaron ugotuj wg. instrukcji na opakowaniu. Łososia umyj, natnij nożem (do środka włóż kawałki masła i koperek), przygotuj solą i pieprzem i sokiem z cytryny. Piecz około 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Kapustę kiszoną posiekaj, dopraw solą, pieprzem i polej oliwą.

## KOLACJA

**Kcal: 479; W: 45,6g; B: 22,6g; T: 23,3g; Bł: 6,2g; ŁG: 15,5; WW: 3,9; WBT: 3,0**

#### Chrupiąca grzanka, frankfurterki, sałatka

Chleb żytni ..... 1,5 kromki (60 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Frankfurterki drobiowe ..... 3 sztuki (90 g)  
Keczap ..... 1 łyżeczka (10 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (170 g)  
Ogórek świeży ..... 10 plasterów (50 g)  
Cebula ..... 1 plaster (20 g)  
Jogurt naturalny ..... 2 łyżki (40 g)

**Przepis:** Chleb posmaruj oliwą, posyp ziołami i podpiecz na patelni, aż będzie chrupki. Frankfurterki ugotuj, przygotuj sałatkę – pomidora pokrój w kostkę, ogórka w plastry i cebulę w piórka, dodaj jogurt i dopraw solą oraz pieprzem.

**SUMA DNIA Kcal: 1831; W: 174,9 g; B: 95,5 g; T: 87,1 g; Bł: 27,9 g; ŁG: 49,7; WW: 14,3; WBT: 11,7**

## ➤ DZIEŃ 4 *Czwartek*

### ŚNIADANIE

**Kcal: 428; W: 43,6g; B: 16,3g; T: 22,0g; Bł: 9,0g; ŁG: 15,5; WW: 3,5; WBT: 2,6**

#### Frankfurterki z chlebem i awokado

Frankfurterki drobiowe ..... 2 sztuki (60 g)  
Awokado ..... 0,5 sztuki (70 g)  
Rzodkiewka ..... 3 sztuki (45 g)  
Chleb żytni ..... 1,5 kromki (60 g)  
Keczap ..... 1 łyżka (20 g)

**Przepis:** Frankfurterki ugotuj, zjedz z dodatkiem chleba, rzodkiewek i pokrojonego w plastry awokado.

## II ŚNIADANIE

**Kcal: 390; W: 40,6g; B: 37,7g; T: 10,0g; Bł: 9,0g; ŁG: 10,2; WW: 3,3; WBT: 2,4**

#### Koktajl jabłko-malina, orzechy

Serek wiejski ..... 1 opakowanie (200 g)  
Skyr naturalny, pitny ..... 1 porcja (330 g)  
Ser twarogowy półtłusty ..... 1 plaster (30 g)  
Jabłko ..... 1 sztuka (150 g)  
Maliny ..... 1 garść (70 g)  
Erytrytol ..... 1 łyżka (10 g)  
Orzechy włoskie ..... 3 sztuki (12 g)

**Przepis:** Zmiksuj ze sobą wszystkie składniki oprócz orzechów (zjedz je jako dodatek).

## OBIAD

**Kcal: 508; W: 13,2g; B: 37,4g; T: 34,0g; Bł: 3,5g; ŁG: 2,0; WW: 1,0; WBT: 4,6**

#### Łosoś pieczony podany na sałatce z sosem koperkowym

Łosoś atlantycki ..... 1 porcja (160 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżka (10 g)  
Sałata lodowa ..... 2 liście (80 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (170 g)  
Ogórek świeży ..... 10 plasterów (50 g)  
Jogurt naturalny ..... 3 łyżki (60 g)  
Koperek ..... 1 łyżeczka (5 g)

**Przepis:** Łososia umyj, natnij nożem, przypraw solą i pieprzem, polej sokiem z cytryny. Piecz około 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Na talerz dodaj posiekaną sałatę, pokrojonego w plastry pomidora i ogórka, sos jogurtowo koperkowy (jogurt wymieszaj z odrobiną pieprzu i posiekanym koperkiem) oraz gotowego łososia.

## KOLACJA

**Kcal: 464; W: 45,4g; B: 19,6g; T: 24,2g; Bł: 8,9g; ŁG: 15,9; WW: 3,7; WBT: 3,0**

#### Sałatka z pieczonym batatem

Sałata lodowa ..... 3 liście (120 g)  
Batał ..... 0,75 sztuki (165 g)  
Pomidor koktajlowy ..... 8 sztuk (160 g)  
Ser mozzarella (kulka) ..... 3 plastry (60 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Orzechy włoskie ..... 2 sztuki (8 g)

**Przepis:** Batata obierz ze skórki, pokrój w kostkę, przygotuj solą i pieprzem. Włóż do piekarnika i piecz ok. 20-25 minut, do czasu aż zacznie się lekko brązować i będzie miękki. Do miski przełóż posiekaną sałatę, pomidorki przekrojone na pół, ser mozzarella oraz upieczone bataty. Całość polej oliwą wymieszaną z przyprawami (sól, pieprz, czosnek w proszku) oraz posyp posiekаныmi orzechami.

**SUMA DNIA Kcal: 1790; W: 142,8g B: 111,0g; T: 90,2g; Bł: 30,4g; ŁG: 43,6; WW: 11,5; WBT: 12,6**

## ➤ DZIEŃ 5 *Piątek*

### ŚNIADANIE

**Kcal: 531; W: 55,2g; B: 22,2g; T: 24,4g; Bł: 6,2g; ŁG: 11,7; WW: 4,9; WBT: 3,1**

#### Omlet marchewkowy z cynamonem i jogurtem

Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Jajko ..... 1 sztuka (50 g)  
Jogurt naturalny ..... 1 łyżka (20 g)  
Mąka owsiana ..... 6 łyżek (72 g)  
Marchew ..... 0,5 sztuki (22,5 g)  
Cynamon ..... 1 szczypta (0,3 g)  
Jogurt naturalny ..... 3 łyżki (60 g)  
Masło orzechowe ..... 1 łyżeczka (10 g)

**Przepis:** Marchew umyj, obierz i zetrzyj na małych oczkach. W misce wymieszaj składniki na masę omleta: jogurt, jajko, mąkę, marchew, cynamon i opcjonalnie łyżeczka ulubionego słodziku. Na patelni rozsmaruj łyżeczkę oliwy, rozgrzej i wlej masę. Smaż na jak najmniejszym ogniu, pod przykryciem przez około 5 minut z każdej strony. Podaj z dodatkiem jogurtu i masła orzechowego.

## II ŚNIADANIE

**Kcal: 236; W: 10,4g; B: 30,9g; T: 7,8g; Bł: 0,8g; ŁG: 2,4; WW: 1,1; WBT: 2,0**

### Produkty

Skyr naturalny, pitny ..... 1 porcja (330 g)  
Orzechy włoskie ..... 3 sztuki (12 g)

## OBIAD

**Kcal: 599; W: 45,0g; B: 41,0g; T: 28,2g; Bł: 10,4g; ŁG: 11,5; WW: 1,3; WBT: 4,2**

#### Tortilla meksykańska z kurczakiem

Tortilla pełnoziarnista ..... 1 sztuka (60 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżka (10 g)  
Pierś z kurczaka ..... 1 porcja (100 g)  
Fasola czerwona z puszki ..... 1 łyżka (20 g)  
Papryka żółta ..... 0,25 sztuki (50 g)  
Papryka czerwona ..... 0,5 sztuki (115 g)  
Passata ..... 2 łyżki (30 g)  
Ser mozzarella (kulka) ..... 2 plastry (40 g)

**Przepis:** Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, przygotuj solą, pieprzem, słodką i wędzoną papryką. Podsmażaj na oliwie przez 5 minut, następnie dodaj fasolę oraz pokrojone w paski papryki i podsmażaj jeszcze kolejne 5 minut. Tortillę posmaruj passatą, dodaj plastry sera, kurczaka z papryką, zawiń i podpiecz jeszcze chwilę na suchej patelni.

## KOLACJA

**Kcal: 411; W: 48,6g; B: 32,7g; T: 10,4g; Bł: 7,7g; ŁG: 18,0; WW: 4,1; WBT: 2,2**

#### Kanapki z pastą z tuńczyka i twarogu

Chleb żytni..... 2 kromki (80 g)  
Tuńczyk w wodzie (konserwowy) .....0,5 opakowania (85 g)  
Ser twarogowy półtłusty..... 1 plaster (30 g)  
Szcypiorek..... 1 łyżka (5 g)  
Pestki słonecznika..... 1 łyżka (10 g)  
Pomidor..... 1 sztuka (170 g)

**Przepis:** W misce ugnieć widelcem twaróg z tuńczykiem, dopraw solą i pieprzem, dodaj posiekany szcypiorek. Chleb posmaruj pastą, posyp słonecznikiem i zjedz z dodatkiem pomidora.

**SUMA DNIA Kcal: 1777; W: 159,2g; B: 126,8g; T: 70,8g; Bł: 25,1g; ŁG: 43,6; WW: 11,4; WBT: 11,5**

# Lista zakupów - dieta tygodniowa 1800 kcal

## PRODUKT ILOŚĆ WAGA

### MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE

Frankfurterki drobiowe ..... 150 g  
 Pierś z kurczaka ..... 250 g  
 Salami wieprzowo-wołowe ..... 120 g  
 Skrzydełko z kurczaka ze skórą ..... 180 g

### NABIAŁ I JAJA

Jajko ..... 350 g  
 Jogurt naturalny ..... 445 g  
 Ser halloumi ..... 190 g  
 Ser mozzarella (kulka) ..... 200 g  
 Ser twarogowy półtłusty ..... 270 g  
 Serek wiejski ..... 200 g  
 Skyr naturalny ..... 375 g  
 Skyr naturalny, pitny ..... 660 g

### ORZECHY I NASIONA

Nasiona chia ..... 12 g  
 Orzechy włoskie ..... 44 g  
 Pestki dyni ..... 15 g  
 Pestki słonecznika ..... 20 g  
 Wiórki kokosowe ..... 15 g

### OWOCE

Jabłko ..... 320 g  
 Kiwi ..... 75 g  
 Maliny ..... 280 g

### PRZETWORY

Fasola czerwona z puszki ..... 20 g  
 Kapusta kiszona ..... 0,5 g  
 Ogórek kiszony ..... 240 g  
 Passata ..... 292,5 g  
 Tuńczyk w wodzie (konserwowy) ..... 170 g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

Cynamon ..... 0,6 g  
 Koperek ..... 10 g  
 Papryka słodka w proszku ..... 4 g

### RYBY

Łosoś atlantycki ..... 300 g

## PRODUKT ILOŚĆ WAGA

### SŁODYCZE I PRZEKĄSKI

Budyń bez cukru ..... 105 g  
 Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 40 g

### TŁUSZCZE

Masło ..... 10 g  
 Oliwa z oliwek ..... 85 g

### WARZYWA

Awokado ..... 140 g  
 Batał ..... 165 g  
 Cebula ..... 20 g  
 Czosnek ..... 10 g  
 Fasola czerwona ..... 40 g  
 Marchew ..... 112,5 g  
 Ogórek świeży ..... 265 g  
 Papryka czerwona ..... 115 g  
 Papryka żółta ..... 150 g  
 Pomidor ..... 805 g  
 Pomidor koktajlowy ..... 510 g  
 Rzodkiewka ..... 120 g  
 Sałata lodowa ..... 400 g  
 Szcypiorek ..... 15 g

### ZBOŻOWE

Bułka grahamka ..... 65 g  
 Chleb żytni ..... 480 g  
 Kasza jęczmienna pęczak ..... 45 g  
 Makaron z soczewicy ..... 135 g  
 Mąka owsiana ..... 84 g  
 Płatki owsiane ..... 100 g  
 Tortilla pełnoziarnista ..... 180 g

### INNE

Erytrytol ..... 10 g  
 Hummus ..... 120 g  
 Keczap ..... 30 g  
 Masło orzechowe ..... 50 g  
 Proszek do pieczenia ..... 0,3 g

**DOKŁADNOŚĆ I PRECYZJA POMIARU**

### Systemy monitorujące stężenie glukozy we krwi



**GENEXO SP. Z O.O.**  
ul. Gen. Zajączka 26  
01-510 Warszawa  
www.genexo.pl

**INFOLINIA** czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00  
Dla telefonów stacjonarnych: **801 808 818**  
(całkowity koszt połączenia w cenie 1 impulsu wg taryfy operatora)  
Dla telefonów komórkowych: **516 203 516**  
(koszt połączenia ponosi dzwoniący zgodnie z taryfą operatora)

Glukometry: iXell® i Glucomaxx®; Producent oraz podmiot prowadzący reklamę: Genexo Sp. z o.o.  
Glukometr iXell® plus; Importer oraz podmiot prowadzący reklamę Genexo Sp. z o.o.;  
Producent: TaiDoc Technology Corporation; Autoryzowany Przedstawiciel w UE: MedNet EC-REP GmbH.