

2000 kcal

Autor: Natalia Zięba, dietetyk kliniczny

# Dieta tygodniowa

o kaloryczności

## › DZIEŃ 1 *Poniedziałek*

### ŚNIADANIE

Kcal: 585; W: 58,1g; B: 40,1g; T: 24,6g; Bł: 8,0g; ŁG: 18,0; WW: 4,7; WBT: 3,8

#### Nocna owsianka z truskawkami na ciepło, gorzką czekoladą i orzechami

Platki owsiane ..... 5 łyżek (50 g)  
Syr naturalny ..... 1,5 opakowania (225 g)  
Erytrytol ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Truskawki ..... 1,5 garści (105 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 1 kostka (8 g)  
Orzeszki ziemne ..... 1 garść (30 g)

**Przepis:** Przepis przygotuj dzień wcześniej wieczorem. Plátky owsiane wymieszaj ze skyrem naturalnym (jeśli masa będzie za gęsta to możesz dodać łyżkę wody lub mleka). Przełóż do słoiczka lub pucharka i włóż do lodówki na minimum 6h, a najlepiej na całą noc. Rano przygotuj truskawki na ciepło – wrzuc do małego garnka z dodatkiem wody (100 ml), podgrzewaj do momentu, aż woda wyparuje. Pod koniec dodaj erytrytol. Wcześniej przygotowaną owsiankę wyjmij z lodówki, dodaj sos truskawkowy, posyp posiekaną gorzką czekoladą i orzechami.



### II ŚNIADANIE

Kcal: 271; W: 15,3g; B: 9,4g; T: 20,1g; Bł: 4,2g; ŁG: 2,1; WW: 1,0; WBT: 2,2

#### Salsa pomidorowa z burrata i bazylią

Pomidor ..... 2 sztuki (340 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Bazylija świeża ..... 4 listki (1,2 g)  
Czosnek ..... 0,5 ząbka (2,5 g)  
Ser burrata ..... 0,5 sztuki (62,5 g)

**Przepis:** Do miski dodaj pokrojone w kostkę pomidory, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną bazylię, oliwę, sól oraz pieprz. Całość wymieszaj i na górę dodaj połówkę sera burrata.

### OBIAD

Kcal: 625; W: 53,6g; B: 33,1g; T: 32,0g; Bł: 6,1g; ŁG: 10,3; WW: 4,8; WBT: 4,2

#### Makaron z pieczarkami, cebulą i serem cheddar

Makaron z soczewicy ..... 1 szklanka (70 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1,5 łyżki (15 g)  
Cebula ..... 2 plastry (40 g)  
Pieczarki ..... 5 sztuk (100 g)  
Jogurt naturalny ..... 3 łyżki (60 g)  
Ser cheddar ..... 2 plastry (40 g)  
Rukola ..... 1 garść (20 g)

**Przepis:** Makaron ugotuj al dente. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuc cebulę pokrojoną w kostkę. Podsmażaj, aż cebulka się zarumieni i następnie dodaj pieczarki, smaż wszystko razem przez około 5 minut. Pod koniec dopraw solą, pieprzem oraz dodaj jogurt, makaron i całość wymieszaj. Gotowe danie posyp startym serem i rukolą.

### KOLACJA

Kcal: 500; W: 52,3g; B: 22,5g; T: 23,1g; Bł: 8,1g; ŁG: 18,1; WW: 4,3; WBT: 3,0

#### Grzanki na ciepło z szynką, pomidorkami i burrata

Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
Wędlina z piersi kurczaka ..... 2 plastry (30 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Czosnek ..... 1 ząbek (5 g)  
Pomidor ..... 1,5 sztuki (255 g)  
Ser burrata ..... 0,5 sztuki (62,5 g)  
Rukola ..... 1 garść (20 g)

**Przepis:** Chleb polej oliwą (pół łyżeczki) i posyp ziołami, podpiecz na suchej patelni, aż zrobi się chrupki. Następnie na tą samą patelnię wlej oliwę (pół łyżeczki), dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pomidora pokrojonego w kostkę. Całość podsmażaj przez około 3 minuty, pomidory połóż na chlebie, dodaj szynkę, połówkę sera burrata i posyp rukolą.

**SUMA DNIA Kcal: 1981; W: 179,3g; B: 105,1g; T: 99,8g; Bł: 26,4g; ŁG: 48,5; WW: 14,8; WBT: 13,2**

## › DZIEŃ 2 *Wtorek*

### ŚNIADANIE

Kcal: 570; W: 48,6g; B: 28,3g; T: 28,5g; Bł: 8,0g; ŁG: 17,2; WW: 4,1; WBT: 3,7

#### Jajecznica z papryką, pieczywo z czerwonym pesto i rukolą

Jajko ..... 3 sztuki (150 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Papryka czerwona ..... 0,5 sztuki (115 g)  
Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
Pesto czerwone ..... 2 łyżeczki (20 g)  
Rukola ..... 1 garść (20 g)

Bazylija świeża ..... 1 garść (4 g)  
Jogurt naturalny ..... 4 łyżki (80 g)  
Pestki dyni ..... 2 łyżeczki (10 g)  
Chleb żytni ..... 3 kromki (120 g)

**Przepis na 2 porcje:** Przygotuj rosół z warzyw lub wykorzystaj gotowy bulion w słoiczku i rozrób go z wodą. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia wrzuc pokrojone na większe kawałki pomidory, paprykę, cebulę oraz obrane ząbki czosnku. Warzywa polej oliwą, posyp ulubionymi ziołami, solą i pieprzem. Piecz w 180 °C przez 40 minut. Gotowe warzywa wrzuc do garnka z bulionem i bazylią, dopraw wędzoną papryką. Całość zblenduj i pod koniec dodaj jogurt naturalny. Gotową zupę podawaj z łyżeczką pestek dyni i chlebem (1,5 kromki do porcji zupy).

**SUMA DNIA Kcal: 2033; W: 194,8g; B: 112,8g; T: 99,8g; Bł: 39,4g; ŁG: 56,8; WW: 15,3; WBT: 13,5**

## › DZIEŃ 3 *Niedziela*

### ŚNIADANIE

Kcal: 521; W: 58,9g; B: 44,0g; T: 14,5g; Bł: 9,5g; ŁG: 17,6; WW: 4,9; WBT: 3,1

#### Koktajl jabłko-truskawka, orzechy

Syr naturalny, pitny ..... 1 porcja (330 g)  
Platki owsiane ..... 2 łyżki (20 g)  
Ser twarogowy półtłusty ..... 1 plaster (30 g)  
Jabłko ..... 1 sztuka (170 g)  
Truskawki ..... 1,5 garści (105 g)  
Erytrytol ..... 1 łyżka (10 g)  
Orzeszki ziemne ..... 1,5 łyżki (22,5 g)

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

### II ŚNIADANIE

Kcal: 359; W: 42,4g; B: 20,2g; T: 12,0g; Bł: 5,7g; ŁG: 16,8; WW: 3,7; WBT: 1,9

#### Kanapki z szynką i jajkiem na twardo

Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
Masło ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Wędlina z piersi kurczaka ..... 2 plastry (30 g)  
Pomidor ..... 0,5 sztuki (85 g)  
Jajko ..... 1 sztuka (50 g)

**Przepis:** Jajko ugotuj na twardo. Kanapki posmaruj masłem, dodaj wędlinę, plastry pomidora i jajko.

### OBIAD

Kcal: 672; W: 42,4g; B: 30,6g; T: 43,2g; Bł: 5,6g; ŁG: 19,4; WW: 3,7; WBT: 5,1

#### Kotlety mielone z ziemniakami i surówką z marchewki

Mięso mielone z kurczaka ..... 1 porcja (140 g)  
Mąka owsiana ..... 1,5 łyżki (18 g)  
Oliwa z oliwek ..... 3 łyżki (30 g)  
Ziemniak ..... 2 sztuki (150 g)  
Marchew ..... 1 sztuka (45 g)

**Przepis:** Ziemniaki obierz i ugotuj. Mięso mielone dopraw solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką, czosnkiem. Uformuj 3 kotlety i obtocz je w mące, smaż na rozgrzanej oliwie z obydwóch stron. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce, dopraw szczyptą słodzik, solą oraz pieprzem.

### KOLACJA

Kcal: 440 W: 61,3g; B: 13,6g; T: 17,1g; Bł: 11,6g; ŁG: 16,2; WW: 5,0; WBT: 2,1

#### Zupa krem z pieczonych warzyw [Zjedz 2 z 2 porcji]

Pomidor ..... 3 sztuki (510 g)  
Papryka czerwona ..... 1,5 sztuki (345 g)  
Cebula ..... 1 sztuka (120 g)  
Czosnek ..... 2 ząbki (10 g)  
Oliwa z oliwek ..... 2 łyżki (20 g)  
Bulion warzywny ..... 2 szklanki (480 g)

**Przepis:** Jajko ugotuj na twardo, ugnieć widelcem z jogurtem, twarogiem i szczypiorkiem, dopraw solą i pieprzem. Chleb posmaruj gotową pastą, zjedz z ogórkami.

**SUMA DNIA Kcal: 1975; W: 190,9g; B: 126,4g; T: 84,7g; Bł: 36,5g; ŁG: 55,9; WW: 15,4; WBT: 12,6**

## › DZIEŃ 6 *Sobota*

### ŚNIADANIE

Kcal: 563; W: 56,1g; B: 33,4g; T: 27,3g; Bł: 13,3g; ŁG: 15,1; WW: 4,0; WBT: 3,8

#### Kakaowa nocna owsianka z chia, truskawkami i orzechami

Syr naturalny ..... 1 opakowanie (150 g)  
Platki owsiane ..... 4 łyżki (40 g)  
Kakao (proszek) ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Nasiona chia ..... 1 łyżka (12 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 1 kostka (8 g)  
Truskawki ..... 1 garść (70 g)  
Orzeszki ziemne ..... 1 garść (30 g)

**Przepis:** W miseczce wymieszaj skyr, płatki owsiane, kakao i nasiona chia (jeśli wolisz słodsza wersję, możesz dodać płaską łyżeczkę słodziku). Następnie na dno słoika wylóż truskawki, zalej owsianką, na górę dodaj posiekane orzechy i czekoladę. Włóż do lodówki na całą noc.

### II ŚNIADANIE

Kcal: 357; W: 43,0g; B: 16,8g; T: 13,3g; Bł: 6,1g; ŁG: 17,1 WW: 3,7; WBT: 1,9

#### Kanapki z czerwonym pesto i twarogiem

Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
Pesto czerwone ..... 2 łyżeczki (20 g)  
Ser twarogowy półtłusty ..... 2 plastry (40 g)  
Pestki słonecznika ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Rukola ..... 1 garść (20 g)

**Przepis:** Pesto i twaróg wrzuc do miseczki i ugnieć widelcem. Przełóż pastę na chleb i posyp słonecznikiem oraz rukolą.

### OBIAD

Kcal: 673; W: 34,4g; B: 49,0g; T: 42,1g; Bł: 8,4g; ŁG: 8,4; WW: 2,6 WBT: 5,7

#### Cukinia faszerowana mięsem mielonym i kukurydzą, zapiekana z serem

Oliwa z oliwek ..... 1 łyżka (10 g)  
Cebula ..... 0,5 sztuki (50 g)  
Kukurydza konserwowa ..... 3 łyżki (45 g)  
Mięso mielone z kurczaka ..... 1 porcja (120 g)  
Passata ..... 0,5 szklanki (125 g)  
Cukinia ..... 1 sztuka (400 g)  
Ser cheddar ..... 3 plastry (60 g)

**Przepis:** Cukinię przekrój na pół i wydrąż nożem środek. Na patelnię wlej oliwę i dodaj pokrojoną w kostkę cebulkę, kukurydzę, mięso, sól, pieprz oraz suszoną bazylię. Całość podsmażaj 10 minut, następnie dolej passaty i dodaj pokrojony w drobną kostkę "środek" cukinii. Podgrzewaj jeszcze 2-3 minuty. Cukinię nadziej farszem, posyp serem i zapiekaj w 180°C przez około 12-15 minut.

### KOLACJA

Kcal: 440 W: 61,3g; B: 13,6g; T: 17,1g; Bł: 11,6g; ŁG: 16,2; WW: 5,0; WBT: 2,1

#### Zupa krem z pieczonych warzyw [Zjedz 1 z 2 porcji]

Pomidor ..... 3 sztuki (510 g)  
Papryka czerwona ..... 1,5 sztuki (345 g)  
Cebula ..... 1 sztuka (120 g)  
Czosnek ..... 2 ząbki (10 g)  
Oliwa z oliwek ..... 2 łyżki (20 g)  
Bulion warzywny ..... 2 szklanki (480 g)

# 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 truskawkami na ciepło, gorzką czekoladą i orzechami	Jajecznica z papryką, pieczywo z czerwonym pesto i rukolą	Kanapka z szynką, rukolą i papryką, serek wilejski	Omlęt z szynką, serem cheddar i rukolą	Kanapki z pastą z wędzonego łososia i twarogu	Kakaowa nocna owsianka z chia, truskawkami i orzechami	Koktajl jabłko-truskawka, orzechy
Salsa pomidorowa z burrata i bazylią	Kakaowy pudding z serka wilejskiego	Placuszki jabłkowe	Orzeszki ziemne, czekolada gorzka	Pudding chia z białym jogurtem i orzeszkami ziemnymi	Kanapki z czerwonym pesto i twarogiem	Kanapki z szynką i jajkiem na twardo
Grzanki na ciepło z szynką, pomidorkami i burrata	Truskawkowy smoothie bowl z prażonym słonecznikiem i czekoladą	Siekane kotlecki podane z kaszą i ogórkiem kiszonym	Leczo pomidorowe z cukinią, papryką i kiebasą	Makaron z brokułami i wędzonym łososiem ze szczypiorkiem	Cukinia faszerowana mięsem mielonym i kukurydzą, zapiekana z serem	Kotlety mielone z ziemniakami i surówką z marchewki
<b>Kcal: 1981</b> W: 179,3g / B: 105,1g T: 99,8g / Bł: 26,4g ŁG: 48,5 / WW: 14,8 WBT: 13,2	<b>Kcal: 2020</b> W: 158,2g / B: 146,8g T: 93,5g / Bł: 29,1g ŁG: 44,5 / WW: 12,7 WBT: 14,3	<b>Kcal: 1977</b> W: 193,7g / B: 124,2g T: 83,2g / Bł: 38,3g ŁG: 49,8 / WW: 15,6 WBT: 12,4	<b>Kcal: 1967</b> W: 170,6g / B: 100,6g T: 104,0g / Bł: 40,6g ŁG: 43,6 / WW: 13,0 WBT: 13,3	<b>Kcal: 1975</b> W: 190,9g / B: 126,4g T: 84,7g / Bł: 36,5g ŁG: 55,9 / WW: 15,4 WBT: 12,6	<b>Kcal: 2033</b> W: 194,8g / B: 112,8g T: 99,8g / Bł: 39,4g ŁG: 56,8 / WW: 15,3 WBT: 13,5	<b>Kcal: 1992</b> W: 205,0g / B: 108,4g T: 86,8g / Bł: 32,4g ŁG: 70,0 / WW: 17,3 WBT: 12,2

Legenda

Kcal: Energia, W: Węglowodany, B: Białko, T: Tłuszcz, Bł: Błonnik, ŁG: kadunek 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 pokrojoną papryką. Na patelnię wlej oliwę i dodaj jajka, podgrzewaj na małym ogniu. Chleb posmaruj pesto i posyp rukolą.



### II ŚNIADANIE

**Kcal: 378; W: 28,0g; B: 29,3g; T: 19,8g; Bł: 7,6g**  
**ŁG: 6,3; WW: 2,0; WBT: 3,0**

### Kakaowy pudding z serka wiejskiego



Serek wiejski ..... 1 opakowanie (200 g)  
Płatki owsiane..... 1 łyżka (10 g)  
Kakao (proszek) ..... 1,5 łyżki (15 g)  
Masło orzechowe ..... 1 łyżeczka (10 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 1 kostka (8 g)

**Przepis:** Zblenduj ze sobą serek wiejski, kakao, płatki owsiane, masło orzechowe oraz łyżeczkę erytrytolu. Przelóż do stoiczka/puchar-ka i posyp posiekaną gorzką czekoladą.

### OBIAD

**Kcal: 545; W: 23,9g; B: 55,0g; T: 25,6g; Bł: 5,6g; ŁG: 3,3; WW: 1,8; WBT: 4,5**

### Szaszłyki z warzywami i kurczakiem

Piersz z kurczaka ..... 1 porcja (200 g)  
Papryka czerwona ..... 0,5 sztuki (115 g)  
Cukinia ..... 0,25 sztuki (125 g)  
Cebula ..... 0,5 sztuki (60 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżka (10 g)  
Jogurt naturalny ..... 5 łyżek (100 g)  
Czosnek ..... 1 ząbek (5 g)  
Pesto czerwone ..... 1 łyżka (20 g)

**Przepis:** Kurczaka pokrój w większą kostkę, dopraw przyprawą gyros. Cukinię i cebulę pokrój w grubsze plastry, a paprykę w dużą kostkę. Wszystkie składniki nabij na patyczki do szaszłyków, przelóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, polej oliwą i dopraw solą oraz pieprzem. Piecz w 200°C przez około 20-25 minut. W międzyczasie przygotuj sos – jogurt wymieszaj z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, czerwonym pesto, solą i pieprzem.

### KOLACJA

**Kcal: 527; W: 57,7g; B: 34,2g; T: 19,6g; Bł: 7,9g; ŁG: 17,7; WW: 4,8; WBT: 3,1**

### Truskawkowy smoothie bowl z prażonym słonecznikiem i czekoladą

Skyr naturalny ..... 1,5 opakowania (225 g)  
Płatki owsiane ..... 3 łyżki (30 g)  
Truskawki ..... 1 garść (70 g)  
Jabłko ..... 0,5 sztuki (85 g)  
Masło orzechowe ..... 1 łyżeczka (10 g)  
Pestki słonecznika ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 2 kostki (16 g)

**Przepis:** Pestki słonecznika podgrzewaj przez 5 minut na suchej patelni. Zblenduj ze sobą składniki na bowl: skyr, płatki owsiane, truskawki, jabłko oraz masło orzechowe. Przelej smoothie do miseczki, posyp uprażonym słonecznikiem i posiekaną czekoladą.

**SUMA DNIA Kcal: 2020; W: 158,2g; B: 146,8g; T: 93,5g; Bł: 29,1g**  
**ŁG: 44,5; WW: 12,7; WBT: 14,3**

## › DZIEŃ 3 *Sroda*

### ŚNIADANIE

**Kcal: 451; W: 35,5g; B: 35,6g; T: 18,6g; Bł: 6,0g; ŁG: 11,1; WW: 3,0; WBT: 3,1**

### Kanapka z szynką, rukolą i papryką, serek wiejski

Chleb żytni ..... 1 kromka (40 g)  
Pesto czerwone ..... 1 łyżeczka (10 g)  
Wędlina z piersi kurczaka ..... 1,5 plastra (22,5 g)  
Papryka czerwona ..... 0,5 sztuki (115 g)  
Serek wiejski ..... 1 opakowanie (200 g)  
Pestki dyni ..... 1 łyżka (10 g)  
Rukola ..... 1 garść (20 g)

**Przepis:** Chleb posmaruj pesto, dodaj szynkę, paprykę oraz rukolę. Serek wiejski dopraw pieprzem i posyp pestkami dyni.

### II ŚNIADANIE

**Kcal: 380; W: 46,4g; B: 16,8g; T: 14,9g; Bł: 6,2g; ŁG: 11,0; WW: 4,0; WBT: 2,0**

### Placuszki jabłkowe

Jogurt naturalny ..... 1 łyżka (20 g)  
Mąka owsiana ..... 4 łyżki (48 g)  
Jajko ..... 1 sztuka (50 g)  
Jabłko ..... 0,5 sztuki (85 g)  
Cynamon ..... 1 szczypta (0,3 g)  
Orzeszki ziemne ..... 1 łyżeczka (10 g)

**Przepis:** W misce wymieszaj jajko z jogurtem, następnie dodaj mąkę i dokładnie roztrzep widelcem, aby nie było grudek. Pod koniec dodaj pół jabłka pokrojonego w drobną kostkę oraz cynamon. Placuszki smaź z obydwóch stron, na rozgrzanej nieprzywierającej patelni, na najmniejszym ogniu i pod przykryciem. Gotowe placuszki zjedz z orzechami.

### OBIAD

**Kcal: 703; W: 58,7g; B: 45,9g; T: 32,1g; Bł: 11,0g; ŁG: 13,7; WW: 4,8; WBT: 4,7**

### Siekane kotleciki podane z kaszą i ogórkiem kiszonym

Piersz z kurczaka ..... 1 porcja (120 g)  
Cukinia ..... 1 porcja (40 g)  
Jajko ..... 1 sztuka (50 g)  
Mąka owsiana ..... 2,5 łyżki (30 g)  
Kukurydza konserwowa ..... 1 łyżka (15 g)  
Oliwa z oliwek ..... 2 łyżki (20 g)  
Kasza jęczmienna pęczak ..... 3 łyżki (45 g)  
Ogórek kiszony ..... 2 sztuki (120 g)

**Przepis:** Ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Cukinię zetrzyj na tarce i odstaw na 10 minut, aby puściła wodę, następnie porządnie ją odciśnij. Do miski wrzuć pokrojone w drobną kostkę mięso, cukinię, jajko, mąkę i kukurydzę. Dopraw solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką, wymieszaj. Z masy uformuj małe kotleciki, na patelni rozgrzej oliwę i smaź z obydwóch stron. Podawaj z dodatkiem kaszy i ogórków.

### KOLACJA

**Kcal: 443; W: 53,1g; B: 25,9g; T: 17,6g;**

**Bł: 15,1g; ŁG: 13,0; WW: 3,8; WBT: 2,6**

### Sałatka brokułowa

Kukurydza konserwowa ..... 2 łyżki (30 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (170 g)  
Brokuł mrożony.....0,75 opakowania (337,5 g)  
Ser feta ..... 2 plastry (60 g)  
Jogurt naturalny ..... 3 łyżki (60 g)  
Czosnek ..... 1 ząbek (5 g)  
Chleb żytni ..... 1 kromka (40 g)



**Przepis:** Ugotuj brokuły. Wymieszaj jogurt z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, a ser feta i pomidory pokrój w kostkę. Do miski wrzuć brokuły, ser, pomidora, kukurydzę. Całość dopraw pieprzem, polej sosem czosnkowym i zjedz z dodatkiem chleba.

**SUMA DNIA Kcal: 1977; W: 193,7g; B: 124,2g; T: 83,2g; Bł: 38,3g**  
**ŁG: 48,8; WW: 15,6; WBT: 12,4**

## › DZIEŃ 4 *Czwartek*

### ŚNIADANIE

**Kcal: 440; W: 12,1g; B: 33,5g; T: 28,9g; Bł: 2,7g; ŁG: 2,4; WW: 0,9; WBT: 3,9**

### Omlęt z szynką, serem cheddar i rukolą

Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Jajko ..... 2 sztuki (100 g)  
Kukurydza konserwowa ..... 1 łyżka (15 g)  
Szcypiorek ..... 1 łyżka (5 g)  
Wędlina z piersi kurczaka ..... 3 plastry (45 g)  
Passata ..... 1 łyżka (15 g)  
Ser cheddar ..... 2 plastry (40 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (170 g)

**Przepis:** Jajka rozbij, wymieszaj z solą, pieprzem, kukurydzą i szczypiorkiem. Na patelni rozgrzej oliwę i wlej masę jajeczną, smaź omlęta z obydwóch stron. Pod koniec, gdy omlęt jest jeszcze na patelni, posmaruj go passatą, dodaj szynkę i ser. Całość złóż na pół i podgrzewaj jeszcze 2 minuty, aż ser się roztopi. Zjedz z dodatkiem pomidora.

### II ŚNIADANIE

**Kcal: 309; W: 17,4g; B: 9,2g; T: 24,0g; Bł: 4,5g; ŁG: 3,5; WW: 1,3; WBT: 2,5**

### Orzeszki ziemne, czekolada gorzka

Orzeszki ziemne ..... 1 garść (30 g)  
Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 3 kostki (24 g)

### OBIAD

**Kcal: 712; W: 97,2g; B: 36,9g; T: 22,6g; Bł: 24,7g; ŁG: 20,7; WW: 7,3; WBT: 3,5**

### Leczo pomidorowe z cukinią, papryką i kielbasą

Kasza jęczmienna pęczak ..... 6 łyżek (90 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżka (10 g)  
Cebula ..... 2 plastry (40 g)  
Kielbasa drobiowa ..... 1 sztuka (85 g)  
Papryka czerwona ..... 0,5 sztuki (115 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (170 g)  
Cukinia ..... 1 porcja (150 g)  
Passata ..... 0,5 szklanki (125 g)

**Przepis:** Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Kielbasę i cebulkę pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzaną na patelni oliwę. Podsmażaj przez kilka minut, a w międzyczasie pokrój w kostkę pomidora, cukinię i paprykę. Pokrojone składniki dorzuć na patelnię, dopraw solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką. Podsmażaj kilka minut, a pod koniec dolej passatę. Podawaj z ugotowaną kaszą.

### KOLACJA

**Kcal: 506; W: 43,9g; B: 21,0g; T: 28,5g; Bł: 8,7g; ŁG: 17,0; WW: 3,5; WBT: 3,4**

### Carpaccio z buraka z serem feta i rukolą

Burak ..... 2 sztuki (200 g)  
Ser feta ..... 3 plastry (90 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Rukola ..... 1 garść (20 g)  
Pestki słonecznika ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Chleb żytni ..... 1 kromka (40 g)

**Przepis:** Buraki obierz ze skórki i ugotuj (lub kup gotowe już ugotowa-ne). Ugotowane buraki pokrój w bardzo cienkie plastry, ułóż na talerzu, dodaj pokruszony ser feta, posyp pieprzem, słonecznikiem, polej oliwą i dodaj rukolę. Zjedz z dodatkiem kromki chleba.

**SUMA DNIA Kcal: 1967; W: 170,6g; B: 100,6g; T: 104,0g; Bł: 40,6g**  
**ŁG: 43,6; WW: 13,0; WBT: 13,3**

## › DZIEŃ 5 *Piątek*

### ŚNIADANIE

**Kcal: 534; W: 50,6g; B: 39,2g; T: 20,8g; Bł: 8,3g; ŁG: 18,3; WW: 4,2; WBT: 3,4**

### Kanapki z pastą z wędzonego łososia i twarogu

Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
Łosoś wędzony ..... 3 plastry (60 g)  
Ser twarogowy półtłusty ..... 2 plastry (60 g)  
Szcypiorek ..... 1 łyżka (5 g)  
Pestki dyni ..... 2 łyżki (20 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (170 g)  
Rukola ..... 1 garść (20 g)

**Przepis:** W misce wymieszaj twaróg z pokrojonym łososiem, dopraw solą i pieprzem, dodaj posiekany szczypiorek. Chleb posmaruj pastą, posyp rukolą, pestkami dyni i zjedz z dodatkiem pomidora.

### II ŚNIADANIE

**Kcal: 372; W: 31,1g; B: 16,4g; T: 22,3g; Bł: 10,8g; ŁG: 7,7; WW: 2,0; WBT: 2,7**

### Pudding chia z brzoskwinią i orzeszkami ziemnymi

Jogurt naturalny ..... 1,5 opakowanie (225 g)  
Nasiona chia ..... 2 łyżki (24 g)  
Erytrytol ..... 1 łyżeczka (5 g)  
Brzoskwinia ..... 1 sztuka (85 g)  
Orzeszki ziemne ..... 1 łyżka (15 g)

**Przepis:** Jogurt wymieszaj z nasionami chia i słodzikiem, odstaw do lodówki na minimum 5h. Gotowy pudding podaj z pokrojoną w kostkę brzoskwinią i orzeszkami ziemnymi (bez soli).

### OBIAD

**Kcal: 683; W: 64,5g; B: 44,4g; T: 30,6g; Bł: 12,0g; ŁG: 12,4; WW: 5,3; WBT: 4,5**

### Makaron z brokułami i wędzonym łososiem

Makaron z soczewicy ..... 1 szklanka (70 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1,5 łyżki (15 g)  
Czosnek ..... 1 ząbek (5 g)  
Łosoś wędzony ..... 3 plastry (60 g)  
Kukurydza konserwowa ..... 2 łyżki (30 g)  
Brokuł mrożony ..... 0,5 opakowania (225 g)  
Jogurt naturalny ..... 5 łyżek (100 g)  
Pestki słonecznika ..... 1 łyżka (10 g)

**Przepis:** Makaron ugotuj wg instrukcji, a brokuły al dente. Na oliwie podsmaż wyciśnięty czosnek razem z pokrojonym w kostkę łososiem i kukurydzą. Następnie dodaj ugotowany brokuł, jogurt naturalny, sól i pieprz. Całość podgrzewaj na małym ogniu przez 3 min., wymieszaj z makaronem i posyp pestkami słonecznika.

### KOLACJA

**Kcal: 386; W: 44,7g; B: 26,4g; T: 11,0g; Bł: 5,4g; ŁG: 17,5; WW: 3,9; WBT: 2,0**

### Kanapki z pastą jajeczno-twarogową ze szczypiorkiem

Chleb żytni ..... 2 kromki (80 g)  
Jajko ..... 1 sztuka (50 g)  
Ser twarogowy półtłusty ..... 2 plastry (60 g)  
Jogurt naturalny ..... 1 łyżka (20 g)  
Szcypiorek ..... 1 łyżka (5 g)  
Ogórek kiszony ..... 2 sztuki (120 g)

# Lista zakupów - dieta tygodniowa 1800 kcal

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
GRZYBY		

Pieczarki ..... 100 g

### MIĘSO I PRODUKTY MIĘSNE

Kielbasa drobiowa ..... 85 g  
 Mięso mielone z kurczaka ..... 260 g  
 Piersz z kurczaka ..... 320 g  
 Wędlina z piersi kurczaka ..... 127,5 g

### MROŻONKI

Brokuł mrożony ..... 562,5 g

### NABIAŁ I JAJA

Jajko ..... 450 g  
 Jogurt naturalny ..... 665 g  
 Ser burrata ..... 125 g  
 Ser cheddar ..... 140 g  
 Ser feta ..... 150 g  
 Ser twarogowy półtłusty ..... 190 g  
 Serek wiejski ..... 400 g  
 Skyr naturalny ..... 600 g  
 Skyr naturalny, pitny ..... 330 g

### ORZECHY I NASIONA

Nasiona chia ..... 36 g  
 Orzeszki ziemne ..... 137,5 g  
 Pestki dyni ..... 40 g  
 Pestki słonecznika ..... 25 g

### OWOCE

Brzoskwinia ..... 85 g  
 Jabłko ..... 340 g  
 Truskawki ..... 315 g

### PRZETWORY

Kukurydza konserwowa ..... 135 g  
 Ogórek kiszony ..... 240 g  
 Passata ..... 265 g

### PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylia świeża ..... 5,2 g  
 Cynamon ..... 0,3 g

PRODUKT	ILOŚĆ	WAGA
RYBY		

Łosoś wędzony ..... 120 g

### SŁODYCZE I PRZEKĄSKI

Czekolada ciemna (60-69% masy kakaowej) ..... 64 g

### TŁUSZCZE

Masło ..... 5 g  
 Oliwa z oliwek ..... 155 g

### WARZYWA

Burak ..... 200 g  
 Cebula ..... 310 g  
 Cukinia ..... 715 g  
 Czosnek ..... 32,5 g  
 Marchew ..... 45 g  
 Papryka czerwona ..... 805 g  
 Pomidor ..... 1870 g  
 Rukola ..... 140 g  
 Szcypiorek ..... 15 g  
 Ziemniak ..... 150 g

### ZBOŻOWE

Chleb żytni ..... 720 g  
 Kasza jęczmienna pęczak ..... 135 g  
 Makaron z soczewicy ..... 140 g  
 Mąka owsiana ..... 96 g  
 Płatki owsiane ..... 150 g

### INNE

Bulion warzywny ..... 480 g  
 Erytrytol ..... 20 g  
 Kakao (proszek) ..... 20 g  
 Masło orzechowe ..... 20 g  
 Pesto czerwone ..... 70 g

<b>DOKŁADNOŚĆ I PRECYZJA POMIARU</b>			
<b>Systemy monitorujące stężenie glukozy we krwi</b>			
Dzięki funkcji Bluetooth glukometr współpracuje z bezpłatną aplikacją			
			<b>NOWOŚĆ</b>
			
* Aplikacja Zdrowiej nie jest wyrobem medycznym.			
Glucosync® BT – Importer oraz podmiot prowadzący reklamę: Genexo Sp. z o.o., Producent: TaiDoc Technology Corporation, Autoryzowany Przedstawiciel w UE: MedNet EC-REP GmbH		iXell®, Glucosync® – Producent oraz podmiot prowadzący reklamę: Genexo Sp. z o.o.	

Glucosync® BT – Importer oraz podmiot prowadzący reklamę: Genexo Sp. z o.o., Producent: TaiDoc Technology Corporation, Autoryzowany Przedstawiciel w UE: MedNet EC-REP GmbH

iXell®, Glucosync® – Producent oraz podmiot prowadzący reklamę: Genexo Sp. z o.o.

www.genexodladiabetyka.pl

www.genexodladiabetyka.pl

www.genexodladiabetyka.pl