

2025-02-03

# Indywidualny Program Żywnościowy

Klient Kliniczny



**DIETETYK PROWADZĄCY**

Dietetyk Klaudia

**LOKALIZACJA**

Przykładowy Gabinet Dietetyczny

## Spis treści

---

|   |                          |    |
|---|--------------------------|----|
| 1 | Cele współpracy          | 3  |
| 2 | Zalecenia przy PCOS      | 5  |
| 3 | Tygodniowy plan posiłków | 9  |
| 4 | Dzienne jadłospisy       | 10 |
| 5 | Listy zakupów            | 27 |
| 6 | Spisy posiłków           | 30 |

# Cele współpracy

---

## 1. Redukcja masy ciała przy uwzględnieniu specyfiki PCOS

Celem będzie stopniowa, zrównoważona redukcja masy ciała z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb hormonalnych. Skupimy się na zdrowym bilansie kalorycznym, odpowiednich proporcjach makroskładników, które nie tylko sprzyjają utracie wagi, ale także pomagają w poprawie wrażliwości na insulinę i redukcji stanów zapalnych związanych z PCOS.

**Korzyści:** Utrata nadmiaru masy ciała poprawi równowagę hormonalną, wspomogą regulację cyklu menstruacyjnego, zwiększy wrażliwość na insulinę, a także pomoże w redukcji objawów PCOS, takich jak nadmierne owłosienie czy trądzik.

## 2. Poprawa wrażliwości na insulinę poprzez odpowiednią dietę

Dieta będzie nastawiona na stabilizację poziomu cukru we krwi, unikanie dużych wahań glikemicznych oraz zmniejszenie insulinooporności – problemu, który często towarzyszy PCOS. Wprowadzenie diety o niskim IG (indeksie glikemicznym), bogatej w błonnik, białko i tłuszcze pochodzenia roślinnego.

**Korzyści:** Zwiększenie wrażliwości na insulinę pomoże w lepszym zarządzaniu poziomem cukru we krwi, co przekłada się na stabilizację hormonalną, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.

## 3. Zbilansowanie poziomu hormonów poprzez odpowiednią dietę

Skupienie się na spożywaniu składników odżywczych, które pomagają w regulowaniu poziomu hormonów, w tym m.in. witamin (D, E), składników mineralnych (magnez, cynk), zdrowych tłuszczów (omega-3) oraz antyoksydantów. Istotne będzie również unikanie pokarmów mogących pogłębiać stany zapalne lub zaburzać równowagę hormonalną (np. nadmiar cukrów prostych i tłuszczów trans).

**Korzyści:** Zrównoważona dieta pomoże w poprawie funkcji jajników, regulacji cykli menstruacyjnych i zmniejszeniu objawów związanych z nadmiarem androgenów, takich jak trądzik czy nadmierne owłosienie.

## 4. Wsparcie w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych

Dążenie do wypracowania nawyków, które wspomogą długoterminową kontrolę masy ciała i poprawią stan zdrowia hormonalnego. Skupimy się na regularności posiłków, świadomym doborze produktów spożywczych oraz eliminowaniu błędów żywieniowych, które mogą pogłębiać problemy z PCOS.

**Korzyści:** Zdrowe nawyki żywieniowe będą miały pozytywny wpływ na stabilizację masy ciała i równowagę hormonalną. Regularność posiłków i świadomość wyborów żywieniowych pomoże

w utrzymaniu optymalnego poziomu energii i poprawi samopoczucie.

## 5. Zwiększenie aktywności fizycznej dostosowanej do potrzeb

Chociaż celem współpracy jest przede wszystkim zmiana nawyków żywieniowych, zwiększenie aktywności fizycznej będzie niezbędne, zwłaszcza w kontekście poprawy wrażliwości na insulinę i redukcji masy ciała. Zajmiemy się wprowadzeniem odpowiednich form aktywności fizycznej, które będą dostosowane do możliwości pacjentki (np. regularne spacery, joga, trening siłowy).

**Korzyści:** Regularna aktywność fizyczna poprawia metabolizm, wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej, szczególnie w okolicach brzusznych, a także sprzyja poprawie wrażliwości na insulinę. Pomaga również w zmniejszeniu objawów stresu i niepokoju, które mogą być związane z PCOS.

## Zalecenia przy PCOS

Celem programu dietetycznego jest poprawa wrażliwości insulinowej, wsparcie funkcjonowania metabolicznego, obniżenie poziomu androgenów oraz minimalizacja problemów związanych z płodnością i układem rozrodczym. Dietę opieramy przede wszystkim na prawdziwym jedzeniu – tzn. na produktach jak najmniej przetworzonych, jak najbliższych naturze, doborze odpowiednich źródeł węglowodanów oraz podaży dobrej jakości tłuszczu w szczególności jedno- i wielonienasyconych.

### Czy dieta ma znaczenie w kontekście leczenia PCOS?

Wpływ żywienia na przebieg leczenia PCOS jest nadal nieco pomijany, jednak wiele badań wskazuje na to, że prawidłowo skomponowana dieta prowadzi do poprawy stanu zdrowia i zmniejszenia objawów towarzyszących PCOS.

Odpowiednia dieta odgrywa przede wszystkim duże znaczenie w kontekście towarzyszącej PCOS nadmiernej masy ciała, insulinooporności, hiperinsulinemii oraz dyslipidemii. Dodatkowo poprzez regulację wyżej wymienionych zaburzeń oddziałuje na hormony płciowe.

### Jak powinna wyglądać dieta kobiet z zespołem policystycznych jajników?

#### Ogólne zalecenia:

- wysoka wartość odżywcza
- produkty niskopretworzone
- niski lub umiarkowany ładunek glikemiczny posiłków
- spożywanie produktów o wysokim indeksie sytości
- niskie spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych
- wysoki udział w diecie kwasów jedno i wielonienasyconych
- odpowiednia podaż błonnika (25-40g)
- dostarczanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców
- kaloryczność i rozkład makroskładników dostosowany do aktywności fizycznej i parametrów antropometrycznych

### Znaczenie ładunku glikemicznego w diecie kobiet z PCOS.

Ze względu na bardzo częste współwystępowanie PCOS z insulinoopornością bardzo ważne jest uwzględnienie oddziaływania pokarmów na glikemię starając się unikać produktów o wysokim ładunku glikemicznym. Im bardziej nasilony jest problem z gospodarką węglowodanową tym bardziej ostrożniej trzeba podejść do wyboru produktów.

### Dlaczego właściwie znaczenie ma ładunek glikemiczny a nie indeks?

Pewnie zawsze słyszałaś, żeby wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG) i zastanawiasz się dlaczego warto jednak brać pod uwagę ładunek glikemiczny (ŁG).

Nie wszystkie produkty, które mają wysokie IG, mają również wysokie ŁG.

Indeks glikemiczny ma pewne wady, nie bierze on bowiem pod uwagę zawartości

węglowodanów w danym produkcie.

Na przykładzie ziemniaków, bez względu czy będą one w ilości 10g ziemniaków czy 1kg w tabeli IG widnieje jedna taka sama wartość. Natomiast po ich spożyciu poziom glukozy we krwi w obu przypadkach będzie zupełnie różny.

Ładunek glikemiczny (ŁG) jest w tej kwestii bardziej dokładny, bowiem uwzględnia zawartość węglowodanów w danym produkcie. To znacznie ułatwia oszacowanie odpowiedzi glikemicznej po spożyciu takiego produktu.

### Indeks sytości i jego znaczenie.

W przypadku zespołu policystycznych jajników bardzo często dochodzi zaburzenia w wydzielaniu hormonów związanych z kontrolą łaknienia (leptyny- hormon sytości i greliny- hormon głodu). Dlatego też ważne jest, aby w diecie przeważały produkty o wysokim indeksie sytości, czyli te, po których spożyciu odczucie sytości jest znacznie większe. Do takich produktów zalicza się między innymi: ziemniaki, płatki owsiane, pomarańcze, jabłka, makaron pełnoziarnisty oraz rośliny strączkowe. Warto również w tym aspekcie mieć na uwadze ograniczenie spożycia produktów wysokoprzetworzonych i o dużym stopniu smakowitości (produkty, które łączą w sobie smak słony i tłusty lub słodki i tłusty), gdyż ich spożycie dodatkowo stymuluje apetyt.

### Podsumowanie zaleceń:

1. **Podaż energii**- dieta zgodna z całkowitym zapotrzebowaniem kalorycznym (CPM) u kobiet z prawidłową masą ciała i dieta z deficytem energetycznym (10-20% deficytu) u kobiet z nadmierną masą ciała.
2. **Rozkład makroskładników jest ustalany indywidualnie**, ale podstawą dla wszystkich kobiet z PCOS jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (SFA) do 10% i zwiększenie podaży wielonienasyconych (PUFA)– 10% energii. Przede wszystkim szczególną uwagę trzeba zwrócić na podaż kwasów omega 3, która powinna być zwiększona do 1 - 2g EPA i DHA na dobę.
3. **Wybór produktów**: dieta powinna składać się z produktów niskoprzetworzonych o wysokiej gęstości odżywczej i jednocześnie o niskiej energetyczności w przypadku diety z deficytem kalorycznym. Podczas wyboru produktów należy brać pod uwagę indeks sytości i smakowitość pokarmów.
4. **Niektóre badania** wykazują, że lepsze efekty może przynosić dieta, w której większa część energii będzie przypadała na posiłki poranne.

### Na co zwracać uwagę przy komponowaniu posiłku i jakie produkty wybierać?

1. **Zadbaj o różnorodność!** To podstawowa zasada, która umożliwi dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Twoja dieta powinna być maksymalnie urozmaicona. Wybieraj produkty lokalne oraz sezonowe warzywa i owoce. To sprawi, że Twoja dieta będzie pełnowartościowa.
2. **Wybieraj wartościowe i dobrej jakości źródła białka!** Odpowiednia podaż białka jest tutaj niezwykle ważna, bowiem białko wpływa na zmniejszenie łaknienia, co w przypadku PCOS odgrywa ważną rolę, gdyż kobiety z PCOS bardzo często wskazują na problemy ze zwiększonym odczuwaniem głodu. Zwracaj uwagę, aby w każdym posiłku dostarczyć odpowiednią ilość pełnowartościowego białka
3. **Wybieraj wartościowe źródła węglowodanów!** W diecie warto uwzględnić przede

wszystkim wszelkie grube kasze, płatki owsiane, warzywa skrobiowe, takie jak ziemniaki oraz rośliny strączkowe. Dostarczają dużej ilości błonnika, który wpływa na większe uczucie sytości po posiłku co jest pożądane zwłaszcza w przypadku kobiet z PCOS będących na diecie z deficytem energetycznym.

4. **Pamiętaj o dostarczaniu odpowiedniej ilości kwasów NNKT w tym omega-3!** Dobrym źródłem kwasów tłuszczowych jednonienasyconych jest oliwa z oliwek, oliwki, orzechy. Natomiast kwasy omega 3 znajdziesz przede wszystkim w rybach, ale także w nasionach lnu, oleju lnianym, orzechach włoskich bądź algach. Dlatego też zaleca się spożywanie co najmniej 2 razy w tygodniu ryb bogatych w kwasy omega-3. Duże ilości omega-3 zawierają tłuste ryby morskie takie jak łosoś, śledź, makrela, sardynki oraz kawior i owoce morza.

5. **Stosuj przyprawy!**

- **Cynamon**- wpływa na wrażliwość insulinową, obniża poziom cukru oraz spowalnia tempo opróżniania żołądka. Takie właściwości wykazuje cynamon cejloński już w ilości niepełnej łyżeczki do herbaty i to on powinien zagościć na stałe w Twojej kuchni.
- **Kurkuma** –zawarta w niej substancja czynna- kurkumina wspomaga trawienie i poprawia wrażliwość insulinową oraz leptynową, dzięki czemu może wspomagać proces redukcji tkanki tłuszczowej. Badania pokazują, że może znacząco obniżyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Dodatkowo wykazuje również działanie przeciwzapalne.
- **Czarnuszka**- już 2 gramy dziennie nasion czarnuszki znacząco obniża poziom glukozy oraz zmniejsza insulinooporność.
- **Imbir**- wpływa na obniżenie poziomu glukozy we krwi na czczo oraz poprawia wrażliwość tkanek na insulinę.

### Czego unikać w diecie?

1. **Wyeliminuj całkowicie poddawane rafinacji przemysłowej tłuszcze roślinne**, takie jak olej rzepakowy, olej kukurydziany, wszelkie tłuszcze poddane utwardzeniu – np. margaryny. Są one bogatym źródłem kwasów omega 6, których nadmiar w diecie ma działanie prozapalne. Ponadto są to tłuszcze, które bardzo szybko ulegają utlenianiu pod wpływem światła, temperatury, w wyniku czego powstają tłuszcze trans będące zagrożeniem dla zdrowia. Unikaj smażenia do zarumieniania produktów.
2. **Wyeliminuj produkty o wysokim stopniu przetworzenia** takie jak: słodczyce i wypieki cukiernicze, wszelkie potrawy bazujące na oczyszczonej, białej mące, soki i słodzone napoje, wyroby mięsne o składzie innym niż mięso, przyprawy i sól, słodzone przetwory mleczne.
3. **Zrezygnuj z używania cukru** – możesz go zastąpić erytrytolem lub ksylitolem.
4. **Zrezygnuj z alkoholu.**

### Trening w PCOS

#### Jakie trening jest najlepszy dla kobiet z PCOS?

W przypadku zespołu policystycznych jajników (PCOS) zaleca się intensywne treningi HIIT oraz treningi siłowe. Istnieją badania, które wskazują, iż treningi HIIT o wysokiej intensywności obniżają poziom AMH (hormon anty-Mullerowski). W kontekście PCOS najczęściej nadmiar androgenów związany jest właśnie z podwyższoną produkcją AMH, którego rolą jest:

- blokowanie rozwoju pęcherzyków zarodkowych,
- obniżanie wrażliwości antralnych pęcherzyków na działanie FSH (hormon folikulotropowy),
- zmniejszanie aktywności aromatazy w czasie cyklu owulacyjnego (gdy występuje nadmiar

AMH to rośnie poziom androgenów i zmniejsza się poziom estrogenów).

Istnieją badania, które wskazują, iż ciężki trening o wysokiej intensywności obniża poziom AMH i może być stosowany u kobiet z PCOS, co pokazuje niżej podlinkowane badanie, gdzie pacjentki borykające się z tym zespołem zaburzeń zostały poddane treningom HIIT oraz siłowy. Wyniki badań wykazały, że trening typu HIIT okazał się być pomocny w poprawie funkcjonowania gospodarki glukozowej (spadek HOMA-IR- wskaźnik insulinooporności i hiperinsulinemii), natomiast trening siłowy okazał się niezwykle skuteczny w obniżaniu poziomu AHM.

Spadek wartości HOMA-IR po treningu interwałowym ma tutaj bardzo ważne znaczenie, bowiem nadmiar androgenów w przypadku PCOS często jest związany z hiperinsulinizmem (wysokim poziomem insuliny). Z kolei wysoki poziom insuliny rzutuje na zwiększoną produkcję androgenów.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4583183/>




































### **Trening HIIT**

Trening HIIT polega na przeplataniu krótkich okresów intensywnych ćwiczeń anaerobowych (wykonywanych na maksymalnym poziomie intensywności) z przerwami na bardziej umiarkowane ćwiczenia kardio. Trening może bazować na dowolnym rodzaju ćwiczeń wytrzymałościowych lub siłowych: bieganiu, jeździe na rowerze, skakaniu na skakance, przysiadach, pompkach itd. Czas trwania okresów intensywnego i umiarkowanego wysiłku można ustalać dowolnie w zależności od swojej kondycji, jednak cały trening powinien trwać nie dłużej niż 30 minut.



## Tygodniowy plan posiłków

Wartości średnie (7 dni)  1609 Energia

|   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|--|---|---|---|
|  1605 kcal |  1603 kcal |  1593 kcal |  1611 kcal |  1640 kcal |  1618 kcal |  1597 kcal |
| Śniadanie<br>-Kanapki z hummusem, awokado i mozzarellą                                      | Śniadanie<br>-Jajka na miękko z sałatką   | Śniadanie<br>-Omlet ze szpinakiem i serem feta  | Śniadanie<br>-Jajecznica z pomidorem i cebulką   | Śniadanie<br>-Naleśniki orkiszowe z twarożkiem i prażonym jabłkiem                            | Śniadanie<br>-Bułka grahamka z pastą jajeczną z chrzanem                                      | Śniadanie<br>-Nocna owsianka z truskawkami  |
|  424 kcal  |  406 kcal  |  402 kcal  |  415 kcal  |  411 kcal  |  399 kcal  |  397 kcal  |
| Przekąska<br>-Banan z masłem orzechowym i serkiem grani                                     | Przekąska<br>-Serek wiejski z warzywami   | Przekąska<br>-Zielone smoothie z gruszką  | Przekąska<br>-Sałatka caprese  | Przekąska<br>-Smoothie malinowe na kefirze  | Przekąska<br>-Kanapki z awokado, pomidorem i rukolą   | Przekąska<br>-Jogurt z dodatkami  |
|  288 kcal  |  309 kcal  |  291 kcal  |  319 kcal  |  311 kcal  |  316 kcal  |  302 kcal  |
| Obiad<br>-Makaron z soczewicy z suszonymi pomidorami i awokado                              | Obiad<br>-Dorsz zapiekany z mozzarellą i pomidorami   | Obiad<br>-Spaghetti bolognese z natką pietruszki  | Obiad<br>-Kasza gryczana z warzywami i fetą  | Obiad<br>-Grillowany indyk z ziemniakami i mizerią  | Obiad<br>-Grillowany indyk z ziemniakami i mizerią  | Obiad<br>-Rissoto cytrynowe z pieczonym łososiem i brokułami                                  |
|  485 kcal  |  489 kcal  |  487 kcal  |  490 kcal  |  506 kcal  |  506 kcal  |  494 kcal  |
| Kolacja<br>-Omlet ze szparagami i pomidorkami koktajlowymi                                  | Kolacja<br>-Owsianka z malinami   | Kolacja<br>-Bułka z hummusem i serem żółtym   | Kolacja<br>-Sałatka z łososiem, rzodkiewką, awokado i koperkiem                              | Kolacja<br>-Tortille z guacamole, marchewką i tofu  | Kolacja<br>-Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem   | Kolacja<br>-Bazyliowa zupa krem z cukinii z camembertem                                       |
|  408 kcal  |  398 kcal  |  413 kcal  |  388 kcal  |  412 kcal  |  398 kcal  |  403 kcal  |

# Dzienne jadłospisy

## Dzień 1

🔥 1605 kcal

🏠 Wapń: 1002.94 mg Żelazo: 22.05 mg

4 posiłki | 1600 kcal | przeciwzapalna

### Śniadanie



#### Kanapki z hummusem, awokado i mozzarellą

🔥 424 kcal

🏠 Wapń: 494.78 mg Żelazo: 4.25 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kromki pieczywa (można lekko opiec w tosterze) posmarować hummusem.
2. Położyć rukolę, plaster awokado, plasterki sera i pomidora.
3. Doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |          |
|--------------------------------|------|-------|-------|----------|
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 174  | 80 g  | 2     | kromka   |
| Hummus                         | 47   | 20 g  | 1     | łyżka    |
| Rukola                         | 7    | 40 g  | 2     | garść    |
| Awokado                        | 48   | 30 g  | 2     | plaster  |
| Ser Mozzarella light 9%        | 112  | 63 g  | 0.5   | sztuka   |
| Pomidor czerwony               | 31   | 170 g | 1     | sztuka   |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta |

### Przekąska



#### Banan z masłem orzechowym i serkim grani

🔥 288 kcal

🏠 Wapń: 177.4 mg Żelazo: 0.67 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Banana przekroić wzdłuż na pół.
2. Posmarować masłem orzechowym, a na wierzch wyłożyć serek.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS



| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara |                |
|--------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Banan                    | 107  | 120 g | 1     | średnia sztuka |
| Masło orzechowe bez soli | 60   | 10 g  | 1     | łyżeczka       |
| Serek wiejski lekki 3%   | 122  | 150 g | 1     | opakowanie     |

## Obiad



### Makaron z soczewicy z suszonymi pomidorami i awokado

 485 kcal

 Wapń: 173.44 mg     Żelazo: 8.94 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotować.
2. Pomidory wyjąć z wody lub z oleju i pokroić w cienkie paski.
3. Na oliwie podsmażyć czosnek (jeśli jest dobrze tolerowany), a następnie dodać pomidory i podsmażyć jeszcze 2 minuty.
4. Dodać makaron, dokładnie wymieszać, zdjąć z ognia i pozostawić do przestudzenia.
5. Pokroić awokado w kostkę, przełożyć na talerz i polać sokiem z cytryny.
6. Dodać awokado do zawartości patelni, posypać natką pietruszki i sezamem.
7. Doprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać. Przełożyć na talerz.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


| Produkt                       | Kcal | Masa | Miara |          |
|-------------------------------|------|------|-------|----------|
| Makaron z czerwonej soczewicy | 191  | 60 g | 60    | g        |
| Pomidory suszone w zalewie    | 128  | 60 g | 3     | sztuka   |
| Oliwa z oliwek                | 44   | 5 g  | 1     | łyżeczka |
| Czosnek                       | 7    | 5 g  | 1.3   | ząbek    |
| Awokado                       | 72   | 45 g | 3     | plaster  |
| Sok z cytryny                 | 2    | 9 g  | 3     | łyżeczka |
| Natka pietruszki              | 9    | 24 g | 2     | łyżka    |
| Sezam suszony                 | 29   | 5 g  | 1     | łyżeczka |
| Sól                           | 0    | 1 g  | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny                 | 3    | 1 g  | 1     | szczypta |

## Kolacja



### Omlet ze szparagami i pomidorkami koktajlowymi

 408 kcal

 Wapń: 157.32 mg Żelazo: 8.19 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA


1. Szparagi umyć, odłamać twarde końce. Wrzucić na lekko osolony wrzątek i gotować ok. 2 minuty, odcedzić.
2. W misce roztrzepać widelcem jajka z dodatkiem soli i pieprzu.
3. Dodać szparagi, wszystko wymieszać łyżką.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Wlać masę jajeczną z dodatkami.
6. Dodać połówki pomidorków koktajlowych.
7. Ustawić mały ogień, przykryć patelnię pokrywką i podgrzewać aż masa jajeczna się zetnie.
8. Gotowy omlet udekorować koperkiem.
9. Zjeść z pieczywem posmarowanym hummusem i udekorowanym kiełkami.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Szparagi                       | 32   | 160 g | 4     | sztuka      |
| Jajo kurze                     | 126  | 90 g  | 2     | mała sztuka |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka    |
| Pomidory koktajlowe            | 29   | 160 g | 8     | sztuka      |
| Koper świeży                   | 4    | 10 g  | 1     | łyżka       |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |
| Hummus                         | 71   | 30 g  | 3     | łyżeczka    |
| Kiełki mix                     | 9    | 16 g  | 2     | łyżka       |

## Dzień 2

 1603 kcal

 Wapń: 1137.27 mg Żelazo: 16.05 mg

4 posiłki | 1600 kcal | przeciwzapalna

## Śniadanie



### Jajka na miękko z sałatką

406 kcal

Wapń: 125.98 mg Żelazo: 5.91 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajka ugotować na miękko.
2. Pomidorki i oliwki przekroić na pół, ogórki w kostkę.
3. Wymieszać z mixem sałat i połać oliwą.
4. Zjeść z pieczywem posmarowanym pastą warzywną, udekorować kiełkami.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                                 | Kcal | Masa  | Miara |             |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Jajo kurze                              | 126  | 90 g  | 2     | mała sztuka |
| Pomidory koktajlowe                     | 22   | 120 g | 6     | sztuka      |
| Oliwki czarne marynowane                | 35   | 30 g  | 10    | mała sztuka |
| Ogórek kiszony                          | 8    | 74 g  | 2     | mała sztuka |
| Mix sałat                               | 11   | 75 g  | 3     | garść       |
| Oliwa z oliwek                          | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka    |
| Chleb żytni razowy na zakwasie          | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |
| Pasta z zielonym groszkiem (Wawrzyniec) | 66   | 30 g  | 2     | łyżeczka    |
| Kiełki mix                              | 5    | 8 g   | 1     | łyżka       |

## Przekąska



### Serek wiejski z warzywami

309 kcal

Wapń: 226.31 mg Żelazo: 3.68 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa pokroić i przełożyć do sera.
2. Posypać nasionami słonecznika i doprawić do smaku solą i pieprzem.
3. Serek z warzywami zjeść z pieczywem.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Ogórek                         | 14   | 90 g  | 0.5   | sztuka      |
| Papryka czerwona               | 10   | 38 g  | 0.5   | mała sztuka |
| Oliwki czarne marynowane       | 28   | 24 g  | 8     | mała sztuka |
| Serek wiejski lekki 3%         | 122  | 150 g | 1     | opakowanie  |
| Nasiona słonecznika            | 47   | 8 g   | 2     | łyżeczka    |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |

## Obiad



### Dorsz zapiekany z mozzarellą i pomidorami

489 kcal

Wapń: 449.08 mg    Żelazo: 2.73 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rybę rozmrozić, jeśli to konieczne. Osuszyć i przyprawić solą i pieprzem z obydwu stron. Wyłożyć na papierze do pieczenia i skropić oliwą z oliwek.
- Piekarnik nagrzać do temperatury 180 stopni C.
- Pokroić pomidora w plastry i ułożyć na rybie. Dodać liście bazylii i plasterki mozzarelli.
- Piec około 20 minut, aż ryba będzie przepieczona, a ser roztopiony.
- Podawać z ugotowaną kaszą.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                 | Kcal | Masa  | Miara |          |
|-------------------------|------|-------|-------|----------|
| Dorsz                   | 82   | 100 g | 100   | g        |
| Sól                     | 0    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny           | 3    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Oliwa z oliwek          | 88   | 10 g  | 2     | łyżeczka |
| Pomidor czerwony        | 31   | 170 g | 1     | sztuka   |
| Bazyliia świeża         | 2    | 10 g  | 1     | garść    |
| Ser Mozzarella light 9% | 112  | 63 g  | 0.5   | sztuka   |
| Kasza bulgur            | 171  | 50 g  | 5     | łyżka    |

## Kolacja



### Owsianka z malinami

398 kcal

Wapń: 335.9 mg    Żelazo: 3.73 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Płatki owsiane namoczyć w małej ilości wody, a następnie odcedzić.
- Zagotować mleko i dodać płatki.
- Dodać pestki dyni i rodzyunki.
- Przyprawić cynamonem i miodem.
- Podawać z owocami.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                         | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---------------------------------|------|-------|-------|----------|
| Płatki owsiane                  | 152  | 40 g  | 4     | łyżka    |
| Napój owsiany wzbogacony w wapń | 88   | 200 g | 200   | ml       |
| Pestki dyni                     | 28   | 5 g   | 1     | łyżeczka |
| Cynamon mielony                 | 5    | 2 g   | 2     | szczypta |
| Miód                            | 18   | 6 g   | 0.5   | łyżeczka |
| Maliny                          | 62   | 120 g | 2     | garść    |
| Truskawki                       | 45   | 140 g | 2     | garść    |

## Dzień 3

🔥 1593 kcal

🏠 Wapń: 1208.45 mg Żelazo: 20.13 mg

4 posiłki | 1600 kcal | przeciwzapalna

## Śniadanie



## Omlet ze szpinakiem i serem feta

🔥 402 kcal

🏠 Wapń: 325.07 mg Żelazo: 4.02 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Szpinak opłukać, posiekać. Na patelni podgrzać oliwę, dodać przepołowiony czosnek oraz szpinak. Mieszając podgrzewać przez minutę aż szpinak zwiędnie i będzie miękki. Odłożyć na talerz.
2. W międzyczasie w misce roztrzepać widelcem jajka z dodatkiem wody, soli i pieprzu, starając się wtłoczyć w jajka powietrze.
3. Masę jajeczną wylać na patelnię i smażyć przez ok. 2 minuty. Następnie ułożyć szpinak a po minucie smażenia dodać pokrojoną fetę. Posypać szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem i smażyć jeszcze przez ok. pół minuty do czasu aż masa jajeczna będzie już ścięta.
4. Można złożyć na pół lub zawinąć w rulonik.
5. Dodatkowo zjeść z podpieczonym chlebem.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |                |
|--------------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Szpinak                        | 11   | 75 g  | 3     | garść          |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Czosnek                        | 7    | 5 g   | 1.3   | ząbek          |
| Jajo kurze                     | 140  | 100 g | 2     | średnia sztuka |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Ser Feta                       | 106  | 40 g  | 2     | plaster        |
| Szczypiorek                    | 2    | 5 g   | 1     | łyżka          |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka         |

## Przekąska



## Zielone smoothie z gruszką

🔥 291 kcal

🏠 Wapń: 347.72 mg Żelazo: 0.72 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki zmiksować, dodając wody (w razie potrzeby) dla uzyskania pożądanej konsystencji.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                         | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---------------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Skyr naturalny                  | 61   | 100 g | 2     | porcja         |
| Napój owsiany wzbogacony w wapń | 66   | 150 g | 150   | ml             |
| Gruszka                         | 121  | 180 g | 1     | średnia sztuka |
| Szpinak                         | 7    | 50 g  | 2     | garść          |
| Miód                            | 36   | 12 g  | 1     | łyżeczka       |

## Przekąska

## Obiad



## Spaghetti bolognese z natką pietruszki

487 kcal

Wapń: 208.31 mg Żelazo: 11.91 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Czosnek posiekać i podsmażyć na oliwie.
3. Dodać mięso, przyprawić papryką słodką i solą.
4. Smażyć około 5 minut, po czym dodać pomidory, posiekaną bazylię i ocet balsamiczny.
5. Dusić wszystko przez około 15 minut.
6. Połączyć z ugotowanym makaronem spaghetti.
7. Posypać obficie pietruszką.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                       | Kcal | Masa  | Miara |          |
|-------------------------------|------|-------|-------|----------|
| Makaron z czerwonej soczewicy | 191  | 60 g  | 60    | g        |
| Czosnek                       | 7    | 5 g   | 1.3   | ząbek    |
| Oliwa z oliwek                | 88   | 10 g  | 1     | łyżka    |
| Indyk mięso mielone           | 112  | 100 g | 1     | porcja   |
| Słodka papryka przyprawa      | 6    | 2 g   | 2     | szczypta |
| Sól                           | 0    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Pomidory krojone w puszcze    | 64   | 200 g | 0.5   | puszka   |
| Bazylija suszona              | 5    | 2 g   | 2     | łyżeczka |
| Ocet balsamiczny              | 5    | 6 g   | 1     | łyżka    |
| Natka pietruszki              | 9    | 24 g  | 2     | łyżka    |

## Kolacja



## Bułka z hummusem i serem żółtym

413 kcal

Wapń: 327.35 mg Żelazo: 3.48 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Bułkę rozkroić na pół i posmarować hummusem, udekorować plasterkami sera.
2. Na wierzch położyć rukolę, skroić pomidora.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |             |
|---------------------|------|-------|-------|-------------|
| Bułka grahamka      | 170  | 65 g  | 1     | mała sztuka |
| Hummus              | 95   | 40 g  | 2     | łyżka       |
| Ser żółty Królewski | 107  | 30 g  | 2     | plaster     |
| Rukola              | 7    | 40 g  | 2     | garść       |
| Pomidor czerwony    | 31   | 170 g | 1     | sztuka      |

## Dzień 4



1611  
kcal

Wapń: 1020.8 mg Żelazo: 17.41 mg

4 posiłki | 1600 kcal | przeciwzapalna

## Śniadanie



## Jajecznica z pomidorem i cebulką

415 kcal

Wapń: 124.42 mg Żelazo: 5.06 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jaja roztrzepać w miseczce.
2. Na oliwie podsmażyć pomidora i cebulkę pokrojone w kostkę, wlać jajka, przyprawić solą, pieprzem.
3. Gotową jajecznicę posypać siekanymi listkami bazylii.
4. Zjeść a kromkami pieczywa.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |                |
|--------------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Jajo kurze                     | 140  | 100 g | 2     | średnia sztuka |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Pomidor czerwony               | 31   | 170 g | 1     | sztuka         |
| Cebula czerwona                | 19   | 45 g  | 0.5   | sztuka         |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Bazylia świeża                 | 2    | 10 g  | 1     | garść          |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 174  | 80 g  | 2     | kromka         |

## Przekąska



## Sałatka caprese

319 kcal

Wapń: 457.41 mg Żelazo: 3.45 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Szpinak dodać do miski. Pomidorki pokroić na połówki, dodać oliwki i awokado pokrojone w kostkę.
2. Dorzucić mozzarellę pokrojoną w kostkę, skropić octem balsamicznym.
3. Doprawić świeżo mielonym pieprzem. Wymieszać.
4. Włożyć do pojemniczka lub miseczki, posypać nasionami słonecznika.
5. Zjeść z opiekczonym chlebem.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara         |
|--------------------------------|------|-------|---------------|
| Szpinak                        | 11   | 75 g  | 3 garść       |
| Pomidory koktajlowe            | 18   | 100 g | 5 sztuka      |
| Oliwki czarne marynowane       | 17   | 15 g  | 5 mała sztuka |
| Awokado                        | 48   | 30 g  | 2 plaster     |
| Ser Mozzarella light 9%        | 112  | 63 g  | 0.5 sztuka    |
| Ocet balsamiczny               | 3    | 3 g   | 1 łyżeczka    |
| Nasiona słonecznika            | 24   | 4 g   | 1 łyżeczka    |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1 kromka      |

## Obiad



## Kasza gryczana z warzywami i fetą

490 kcal

Wapń: 322.38 mg Żelazo: 5.07 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.
2. Cukinię i paprykę pokroić w kostkę.
3. Podsmażyć na oliwie, doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
4. Dodać pokrojony w kostkę ser feta.
5. Ułożyć na talerzu i posypać pietruszką.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara           |
|--------------------------|------|-------|-----------------|
| Kasza gryczana niepalona | 242  | 70 g  | 7 łyżka         |
| Cukinia                  | 21   | 100 g | 10 plaster      |
| Papryka czerwona         | 10   | 38 g  | 0.5 mała sztuka |
| Oliwa z oliwek           | 44   | 5 g   | 1 łyżeczka      |
| Sok z cytryny            | 1    | 3 g   | 1 łyżeczka      |
| Sól                      | 0    | 1 g   | 1 szczypta      |
| Pieprz czarny            | 3    | 1 g   | 1 szczypta      |
| Ser Feta                 | 133  | 50 g  | 50 g            |
| Natka pietruszki         | 9    | 24 g  | 2 łyżka         |
| Pestki dyni              | 28   | 5 g   | 1 łyżeczka      |

## Kolacja



## Sałatka z łososiem, rzodkiewką, awokado i koperkiem

388 kcal

Wapń: 116.59 mg    Żelazo: 3.83 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Sałatę opłukać, porwać i położyć na talerzu, ułożyć kawałki łososia oraz pokrojone awokado.
2. Posypać pokrojoną na plasterki rzodkiewką, szczypiorkiem i udekorować koperkiem oraz kielkami.
3. Polać winogretem (najpierw wymieszać wszystkie składniki - oliwa, miód, musztarda, sok z cytryny, sól, pieprz).
4. Podać z pieczywem.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa | Miara |          |
|--------------------------------|------|------|-------|----------|
| Mix sałat                      | 11   | 75 g | 3     | garść    |
| Łosoś wędzony                  | 118  | 75 g | 3     | plaster  |
| Awokado                        | 48   | 30 g | 2     | plaster  |
| Rzodkiewka                     | 7    | 45 g | 3     | sztuka   |
| Szczypiorek                    | 2    | 5 g  | 1     | łyżka    |
| Koper świeży                   | 4    | 10 g | 1     | łyżka    |
| Kielki mix                     | 14   | 24 g | 3     | łyżka    |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g  | 1     | łyżeczka |
| Miód                           | 36   | 12 g | 1     | łyżeczka |
| Musztarda                      | 10   | 10 g | 1     | łyżeczka |
| Sok z cytryny                  | 1    | 3 g  | 1     | łyżeczka |
| Sól                            | 0    | 1 g  | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny                  | 5    | 2 g  | 2     | szczypta |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g | 1     | kromka   |

## Dzień 5

1640 kcal

Wapń: 1059.37 mg    Żelazo: 15.54 mg

4 posiłki | 1600 kcal | przeciwzapalna

## Śniadanie



## Naleśniki orkiszowe z twarożkiem i prażonym jabłkiem

411 kcal

Wapń: 158.8 mg Żelazo: 3.33 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mąka orkiszową, jajko i wodę zblendować na gładką masę.
2. Naleśniki smażyć na patelni posmarowanej niewielką ilością oliwy.
3. Przygotować nadzienie. Twaróg zblendować z jogurtem i miodem.
4. Jabłko pokroić w kostkę, posypać szczyptą cynamonu, przełożyć do rondelka, podlać odrobiną wody i dusić do miękkości.
5. Gotowe naleśniki posmarować twarożkiem i zwinąć w ruloniki.
6. Na wierzch ułożyć prażone jabłko i posypać szczyptą cynamonu.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                 | Kcal | Masa  | Miara |                |
|-------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Mąka orkiszowa typ 1850 | 144  | 45 g  | 3     | łyżka          |
| Jajo kurcze             | 70   | 50 g  | 1     | średnia sztuka |
| Woda                    | 0    | 100 g | 100   | ml             |
| Oliwa z oliwek          | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Ser twarogowy chudy     | 59   | 60 g  | 2     | plaster        |
| Skyr naturalny          | 12   | 20 g  | 1     | łyżka          |
| Miód                    | 18   | 6 g   | 0.5   | łyżeczka       |
| Jabłko                  | 57   | 110 g | 1     | mała sztuka    |
| Cynamon mielony         | 5    | 2 g   | 2     | szczypta       |

## Przekąska



## Smoothie malinowe na kefirze

311 kcal

Wapń: 283.76 mg Żelazo: 1.52 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki zblendować.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt         | Kcal | Masa  | Miara |             |
|-----------------|------|-------|-------|-------------|
| Kefir 2%        | 120  | 240 g | 1     | opakowanie  |
| Wiórki kokosowe | 40   | 6 g   | 1     | łyżka       |
| Maliny          | 62   | 120 g | 2     | garść       |
| Banan           | 89   | 100 g | 1     | mała sztuka |

## Obiad



### Grillowany indyk z ziemniakami i mizerią

506 kcal

Wapń: 249.84 mg Żelazo: 5.4 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Połędwiczkę z indyka umyć i dokładnie osuszyć w ręczniku papierowym.
2. Natrzeć oliwą, solą, pieprzem i przyprawą gyros.
3. Na rozgrzanej patelni z dodatkiem oliwy zgrillować mięso z obu stron.
4. Tak przyrządzone mięso pokroić w plastry.
5. Podawać do ugotowanych ziemniaków posypanych koperkiem.
6. Dodatkowo przygotować mizerię. Ogórka pokroić w plasterki, wymieszać z jogurtem. Doprawić solą oraz pieprzem.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---------------------|------|-------|-------|----------------|
| Indyk pierś         | 167  | 150 g | 150   | g              |
| Oliwa z oliwek      | 88   | 10 g  | 1     | łyżka          |
| Sól                 | 0    | 2 g   | 2     | szczypta       |
| Pieprz czarny       | 5    | 2 g   | 2     | szczypta       |
| Gyros przyprawa     | 12   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Ziemniaki           | 231  | 300 g | 4     | średnia sztuka |
| Koper świeży        | 9    | 20 g  | 2     | łyżka          |
| Ogórek              | 27   | 180 g | 1     | sztuka         |
| Jogurt naturalny 2% | 24   | 40 g  | 2     | łyżka          |

## Kolacja



### Tortille z guacamole, marchewką i tofu

412 kcal

Wapń: 366.97 mg Żelazo: 5.29 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Awokado obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę, dodać drobno siekany szczypiorek oraz przyprawę.
2. Dokładnie wymieszać i rozsmarować po placu tortilli.
3. Marchew zetrzeć na grubych oczkach.
4. Na placku tortilli ułożyć sałatę, a następnie marchewkę, plastry tofu i paseczki żółtej papryki. Zwinąć placek.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                         | Kcal | Masa | Miara |                |
|---------------------------------|------|------|-------|----------------|
| Awokado                         | 64   | 40 g | 40    | g              |
| Szczypiorek                     | 3    | 10 g | 2     | łyżka          |
| Sól                             | 0    | 1 g  | 1     | szczypta       |
| Pieprz czarny                   | 3    | 1 g  | 1     | szczypta       |
| Tortilla pszenna pełnoziarnista | 186  | 60 g | 1     | sztuka         |
| Marchew                         | 20   | 60 g | 1     | średnia sztuka |
| Tofu naturalne                  | 112  | 90 g | 0.5   | opakowanie     |
| Papryka żółta                   | 16   | 60 g | 0.8   | mała sztuka    |
| Mix sałat                       | 4    | 25 g | 1     | garść          |

## Dzień 6

🔥 1618 kcal

🏠 Wapń: 684.65 mg Żelazo: 20.33 mg

4 posiłki | 1600 kcal | przeciwzapalna

## Śniadanie



## Bułka grahamka z pastą jajeczną z chrzanem

🔥 399 kcal

🏠 Wapń: 160.79 mg Żelazo: 4.01 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotowane i obrane jajka drobno pokroić.
2. Świeży szczypiorek posiekać i dodać do jajek.
3. Całość wymieszać dokładnie z jogurtem, chrzanem, oliwą i doprawić do smaku solą i pieprzem.
4. Tak przygotowaną pastę posmarować pieczywo.
5. Na wierzch wyłożyć ogórki pokrojone w plasterki i posypać czarnuszką.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---------------------|------|-------|-------|----------------|
| Jajo kurze          | 140  | 100 g | 2     | średnia sztuka |
| Szczypiorek         | 2    | 5 g   | 1     | łyżka          |
| Jogurt naturalny 2% | 12   | 20 g  | 1     | łyżka          |
| Chrzan przygotowany | 5    | 10 g  | 2     | łyżeczka       |
| Oliwa z oliwek      | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Sól                 | 0    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Pieprz czarny       | 3    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Bułka grahamka      | 170  | 65 g  | 1     | mała sztuka    |
| Ogórek              | 14   | 90 g  | 0.5   | sztuka         |
| Czarnuszka          | 7    | 2 g   | 2     | szczypta       |

## Przekąska



## Kanapki z awokado, pomidorem i rukolą

🔥 316 kcal

🏠 Wapń: 117.72 mg Żelazo: 3.82 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Awokado skropić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem, rozgnieść na pastę.
2. Kanapki posmarować pastą z awokado, położyć plasterki pomidora i ozdobić rukolą.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |          |
|--------------------------------|------|-------|-------|----------|
| Awokado                        | 96   | 60 g  | 4     | plaster  |
| Sok z cytryny                  | 1    | 3 g   | 1     | łyżeczka |
| Sól                            | 0    | 2 g   | 2     | szczypta |
| Pieprz czarny                  | 5    | 2 g   | 1     | łyżeczka |
| Chleb żytny razowy na zakwasie | 174  | 80 g  | 2     | kromka   |
| Pomidor czerwony               | 31   | 170 g | 1     | sztuka   |
| Rukola                         | 7    | 40 g  | 2     | garść    |

## Przekąska

## Obiad



## Grillowany indyk z ziemniakami i mizerią

506 kcal

Wapń: 249.84 mg Żelazo: 5.4 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Polędwiczkę z indyka umyć i dokładnie osuszyć w ręczniku papierowym.
2. Natrzeć oliwą, solą, pieprzem i przyprawą gyros.
3. Na rozgrzanej patelni z dodatkiem oliwy zgrillować mięso z obu stron.
4. Tak przyrządzone mięso pokroić w plastry.
5. Podawać do ugotowanych ziemniaków posypanych koperkiem.
6. Dodatkowo przygotować mizerię. Ogórka pokroić w plasterki, wymieszać z jogurtem. Doprawić solą oraz pieprzem.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---------------------|------|-------|-------|----------------|
| Indyk pierś         | 167  | 150 g | 150   | g              |
| Oliwa z oliwek      | 88   | 10 g  | 1     | łyżka          |
| Sól                 | 0    | 2 g   | 2     | szczypta       |
| Pieprz czarny       | 5    | 2 g   | 2     | szczypta       |
| Gyros przyprawa     | 12   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Ziemniaki           | 231  | 300 g | 4     | średnia sztuka |
| Koper świeży        | 9    | 20 g  | 2     | łyżka          |
| Ogórek              | 27   | 180 g | 1     | sztuka         |
| Jogurt naturalny 2% | 24   | 40 g  | 2     | łyżka          |

## Kolacja



## Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem

398 kcal

Wapń: 156.3 mg Żelazo: 7.1 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso natrzeć oliwą i ziołami, ugrillować i pokroić w plastry.
2. Na talerzu ułożyć sałatę, pokrojone pomidory, ogórki, cebulę pokrojoną w piórka oraz przekrojone oliwki.
3. Na wierzchu ułożyć plastry mięsa.
4. Doprawić solą i pieprzem. Zjeść z pieczywem.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Kurczak pierś                  | 60   | 50 g  | 50    | g           |
| Mix sałat                      | 11   | 75 g  | 3     | garść       |
| Pomidor czerwony               | 31   | 170 g | 1     | sztuka      |
| Ogórek                         | 27   | 180 g | 1     | sztuka      |
| Cebula czerwona                | 19   | 45 g  | 0.5   | sztuka      |
| Oliwki czarne marynowane       | 70   | 60 g  | 20    | mała sztuka |
| Oliwa z oliwek                 | 88   | 10 g  | 1     | łyżka       |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Pieprz czarny                  | 5    | 2 g   | 1     | łyżeczka    |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |

## Kolacja

## Dzień 7

🔥 1597 kcal

🏠 Wapń: 1599.08 mg Żelazo: 15.44 mg

4 posiłki | 1600 kcal | przeciwzapalna

## Śniadanie



## Nocna owsianka z truskawkami

🔥 397 kcal

🏠 Wapń: 315.3 mg Żelazo: 3.07 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki owsiane wymieszaj z ciepłym mlekiem.
2. Dodaj jogurt i wymieszaj.
3. Rano wyjmij gotową owsiankę z lodówki.
4. Na wierzch wyłóż pokrojone truskawki i posiekane migdały.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                         | Kcal | Masa  | Miara |        |
|---------------------------------|------|-------|-------|--------|
| Płatki owsiane                  | 190  | 50 g  | 5     | łyżka  |
| Napój owsiany wzbogacony w wapń | 44   | 100 g | 100   | ml     |
| Skyr naturalny                  | 61   | 100 g | 5     | łyżka  |
| Truskawki                       | 45   | 140 g | 2     | garść  |
| Migdały                         | 58   | 10 g  | 10    | sztuka |

## Przekąska



## Jogurt z dodatkami

🔥 302 kcal

🏠 Wapń: 392.25 mg Żelazo: 0.93 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jogurt wymieszać z resztą dodatków.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |                 |
|---------------------|------|-------|-------|-----------------|
| Jogurt naturalny 2% | 122  | 200 g | 1     | duże opakowanie |
| Kiwi                | 46   | 75 g  | 1     | sztuka          |
| Jabłko              | 73   | 140 g | 1     | średnia sztuka  |
| Orzechy włoskie     | 33   | 5 g   | 1     | łyżeczka        |
| Migdały             | 29   | 5 g   | 5     | sztuka          |



## Obiad



## Rissoto cytrynowe z pieczonym łososiem i brokułami

494 kcal

Wapń: 334.57 mg Żelazo: 6.88 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie.
2. Ryż dokładnie wypłukać, odsączyć z wody.
3. Na dużej patelni z grubym dnem, na średnim ogniu rozgrzać tłuszcz, dodać drobno posiekany czosnek i ostrą papryczkę, zeszklić przez krótką chwilę.
4. Dodać ryż, smażyć na średnim ogniu, wymieszać.
5. Kiedy ryż będzie już suchy dodać sok z połowy cytryny i startą skórkę z cytryny, ponownie wymieszać.
6. Porcjami ok. 100 ml wlewać do ryżu wywar warzywny, gotować na małym ogniu pod przykryciem do momentu wchłonięcia się płynu.
7. Ponownie dolać porcję wywaru i tak postępować do ostatniej porcji płynu, aż wywar całkowicie wsiąknie, a ryż będzie miękki
8. Danie doprawić do smaku solą i pieprzem, zdjęć z ognia.
9. Łososa opłukać pod zimną wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym, przekroić na dwie lub trzy porcje, oprószyć solą i pieprzem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym.
10. Na wierzchu ryby ułożyć plasterki cytryny, a obok gałązkę świeżego rozmarynu.
11. Rybę włożyć do piekarnika nagrzanego do 160°C i piec ok. 20 minut.
12. Podawać na ciepło na risotto cytrynowym wraz z ugotowanymi brokułami.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS


| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara      |
|--------------------------|------|-------|------------|
| Brokuł                   | 78   | 250 g | 250 g      |
| Ryż jaśminowy            | 139  | 40 g  | 4 łyżka    |
| Czosnek                  | 7    | 5 g   | 1.3 ząbek  |
| Papryczka chili czerwona | 1    | 2 g   | 2 g        |
| Oliwa z oliwek           | 44   | 5 g   | 1 łyżeczka |
| Sok z cytryny            | 4    | 18 g  | 6 łyżeczka |
| Skórka z cytryny         | 2    | 4 g   | 2 łyżeczka |
| Wywar warzywny           | 20   | 200 g | 200 ml     |
| Sól                      | 0    | 1 g   | 1 szczypta |
| Pieprz czarny            | 3    | 1 g   | 1 szczypta |
| Łosoś atlantycki         | 208  | 100 g | 1 porcja   |
| Cytryna                  | 6    | 20 g  | 2 plaster  |
| Rozmaryn świeży          | 5    | 4 g   | 2 łyżka    |

## Kolacja



## Bazyliowa zupa krem z cukinii z camembertem

 403 kcal

 Wapń: 556.96 mg Żelazo: 4.56 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa obrać, cukinię pokroić wzdłuż na pół i razem z pozostałymi warzywami pokroić w kostkę.
2. Cebulę zeszklić na oliwie.
3. Dodać przeciśnięty czosnek, chwilę dusić.
4. Dodać pokrojone w kostkę warzywa, podlać wywarem lub wodą, dodać ziele angielskie, doprawić szczyptą soli i gotować 15 minut.
5. Zmiksować zupę na krem.
6. Odląć chochelkę zupy do wyższego naczynia, dodać listki oberwane z gałązek bazylii (część mniejszych zostawić do dekoracji), miksować, dodać z powrotem do garnka, mieszać.
7. Zupę nalewać do talerzy, dodać pokrojony w plastry ser, udekorować listkami bazylii, oprószyć świeżo mielonym pieprzem i zjeść z grzanką z pieczywa.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Cukinia                        | 32   | 150 g | 15    | plaster     |
| Cebula czerwona                | 19   | 45 g  | 0.5   | sztuka      |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka    |
| Czosnek                        | 7    | 5 g   | 1.3   | ząbek       |
| Ziemniaki                      | 77   | 100 g | 2     | mała sztuka |
| Seler naciowy                  | 6    | 45 g  | 1     | sztuka      |
| Pietruszka korzeń              | 14   | 40 g  | 0.5   | sztuka      |
| Wywar warzywny                 | 10   | 100 g | 100   | ml          |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Ziele angielskie               | 5    | 2 g   | 2     | ziarenko    |
| Camembert lekki 12%            | 118  | 60 g  | 0.5   | opakowanie  |
| Bazyliia świeża                | 2    | 10 g  | 1     | garść       |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |

# Listy zakupów

## Zakupy 1 03.02.2025-09.02.2025

### Mięso

| Produkt                                      | Masa  | Miara |        |
|--|-------|-------|--------|
| <input type="checkbox"/> Indyk mięso mielone | 100 g | 1     | porcja |
| <input type="checkbox"/> Indyk pierś         | 300 g | 3     | porcja |
| <input type="checkbox"/> Kurczak pierś       | 50 g  | 0.25  | sztuka |

### Napoje

| Produkt                                | Masa  | Miara |          |
|--|-------|-------|----------|
| <input type="checkbox"/> Sok z cytryny | 36 g  | 6     | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Woda          | 100 g | 0.4   | szklanka |

### Orzechy i nasiona

| Produkt                                      | Masa | Miara |          |
|--|------|-------|----------|
| <input type="checkbox"/> Migdały             | 15 g | 15    | sztuka   |
| <input type="checkbox"/> Nasiona słonecznika | 12 g | 3     | łyżeczka |
| <input type="checkbox"/> Orzechy włoskie     | 5 g  | 0.17  | garść    |
| <input type="checkbox"/> Pestki dyni         | 10 g | 1     | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Sezam suszony       | 5 g  | 0.5   | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Wiórki kokosowe     | 6 g  | 1     | łyżka    |

### Pieczczywo

| Produkt  | Masa  | Miara |             |
|--|-------|-------|-------------|
| <input type="checkbox"/> Bułka grahamka                  | 130 g | 2     | mała sztuka |
| <input type="checkbox"/> Chleb żytni razowy na zakwasie  | 560 g | 14    | kromka      |
| <input type="checkbox"/> Tortilla pszenna pełnoziarnista | 60 g  | 1     | sztuka      |

### Produkty dla wegetarian i wegan

| Produkt  | Masa  | Miara |            |
|--|-------|-------|------------|
| <input type="checkbox"/> Napój owsiany wzbogacony w wapń | 450 g | 1.8   | szklanka   |
| <input type="checkbox"/> Tofu naturalne                  | 90 g  | 0.5   | opakowanie |

### Jaja

| Produkt                              | Masa  | Miara |                |
|--------------------------------------|-------|-------|----------------|
| <input type="checkbox"/> Jajo kurcze | 530 g | 10.6  | średnia sztuka |

### Nabiał

| Produkt  | Masa  | Miara |            |
|--|-------|-------|------------|
| <input type="checkbox"/> Camembert lekki 12%     | 60 g  | 0.5   | opakowanie |
| <input type="checkbox"/> Jogurt naturalny 2%     | 300 g | 15    | łyżka      |
| <input type="checkbox"/> Kefir 2%                | 240 g | 1     | szklanka   |
| <input type="checkbox"/> Ser Feta                | 90 g  | 4.5   | plaster    |
| <input type="checkbox"/> Ser Mozzarella light 9% | 189 g | 1.51  | sztuka     |
| <input type="checkbox"/> Ser twarogowy chudy     | 60 g  | 2     | plaster    |
| <input type="checkbox"/> Ser żółty Królewski     | 30 g  | 2     | plaster    |
| <input type="checkbox"/> Serek wiejski lekki 3%  | 300 g | 2     | opakowanie |
| <input type="checkbox"/> Skyr naturalny          | 220 g | 1.47  | opakowanie |

### Owoce

| Produkt   | Masa  | Miara |                |
|---|-------|-------|----------------|
| <input type="checkbox"/> Awokado                  | 235 g | 15.67 | plaster        |
| <input type="checkbox"/> Banan                    | 220 g | 1.83  | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Cytryna                  | 20 g  | 2     | plaster        |
| <input type="checkbox"/> Gruszka                  | 180 g | 1     | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Jabłko                   | 250 g | 1.79  | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Kiwi                     | 75 g  | 1     | sztuka         |
| <input type="checkbox"/> Maliny                   | 240 g | 4     | garść          |
| <input type="checkbox"/> Oliwki czarne marynowane | 129 g | 8.6   | łyżka          |
| <input type="checkbox"/> Skórka z cytryny         | 4 g   | 0.67  | łyżka          |
| <input type="checkbox"/> Truskawki                | 280 g | 4     | garść          |

## Produkty zbożowe

| Produkt  | Masa  | Miara |       |
|--|-------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> Kasza bulgur                  | 50 g  | 5     | łyżka |
| <input type="checkbox"/> Kasza gryczana niepalona      | 70 g  | 7     | łyżka |
| <input type="checkbox"/> Makaron z czerwonej soczewicy | 120 g | 24    | łyżka |
| <input type="checkbox"/> Mąka orkiszowa typ 1850       | 45 g  | 3     | łyżka |
| <input type="checkbox"/> Ryż jaśminowy                 | 40 g  | 4     | łyżka |

## Ryby

| Produkt                                   | Masa  | Miara |         |
|---|-------|-------|---------|
| <input type="checkbox"/> Dorsz            | 100 g | 1     | sztuka  |
| <input type="checkbox"/> Łosoś atlantycki | 100 g | 0.5   | sztuka  |
| <input type="checkbox"/> Łosoś wędzony    | 75 g  | 3     | plaster |

## Smarowidła i pasty

| Produkt  | Masa | Miara |          |
|--|------|-------|----------|
| <input type="checkbox"/> Hummus                                  | 90 g | 4.5   | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Masło orzechowe bez soli                | 10 g | 1     | łyżeczka |
| <input type="checkbox"/> Pasta z zielonym groszkiem (Wawrzyniec) | 30 g | 1     | łyżka    |

## Sosy

| Produkt                            | Masa | Miara |       |
|------------------------------------|------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> Musztarda | 10 g | 0.5   | łyżka |

## Słodycze

| Produkt                       | Masa | Miara |          |
|-------------------------------|------|-------|----------|
| <input type="checkbox"/> Miód | 36 g | 3     | łyżeczka |

## Tłuszcze i oleje

| Produkt                                 | Masa  | Miara |       |
|---|-------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> Oliwa z oliwek | 105 g | 10.5  | łyżka |

## Produkty zbożowe śniadaniowe

| Produkt                                 | Masa | Miara |       |
|---|------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> Płatki owsiane | 90 g | 9     | łyżka |

## Przyprawy i zioła

| Produkt   | Masa | Miara |          |
|---|------|-------|----------|
| <input type="checkbox"/> Bazylia suszona          | 2 g  | 2     | szczypta |
| <input type="checkbox"/> Bazylia świeża           | 30 g | 3     | garść    |
| <input type="checkbox"/> Chrzan przygotowany      | 10 g | 0.67  | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Cynamon mielony          | 4 g  | 4     | szczypta |
| <input type="checkbox"/> Czarnuszka               | 2 g  | 2     | szczypta |
| <input type="checkbox"/> Czosnek                  | 25 g | 6.25  | ząbek    |
| <input type="checkbox"/> Gyros przyprawa          | 10 g | 2     | łyżeczka |
| <input type="checkbox"/> Koper świeży             | 60 g | 12    | łyżeczka |
| <input type="checkbox"/> Natka pietruszki         | 72 g | 6     | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Ocet balsamiczny         | 9 g  | 1.5   | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Pieprz czarny            | 21 g | 21    | szczypta |
| <input type="checkbox"/> Rozmaryn świeży          | 4 g  | 2     | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Szczypiorek              | 25 g | 5     | łyżka    |
| <input type="checkbox"/> Sól                      | 21 g | 21    | szczypta |
| <input type="checkbox"/> Słodka papryka przyprawa | 2 g  | 2     | szczypta |
| <input type="checkbox"/> Ziele angielskie         | 2 g  | 2     | ziarenko |

## Zupy

| Produkt                                 | Masa  | Miara |          |
|---|-------|-------|----------|
| <input type="checkbox"/> Wywar warzywny | 300 g | 1.2   | szklanka |

## Warzywa

| Produkt   | Masa   | Miara |                |
|---|--------|-------|----------------|
| <input type="checkbox"/> Brokuł                     | 250 g  | 12.5  | różyczka       |
| <input type="checkbox"/> Cebula czerwona            | 135 g  | 1.5   | sztuka         |
| <input type="checkbox"/> Cukinia                    | 250 g  | 25    | plaster        |
| <input type="checkbox"/> Kiełki mix                 | 48 g   | 6     | łyżka          |
| <input type="checkbox"/> Marchew                    | 60 g   | 1     | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Mix sałat                  | 250 g  | 10    | garść          |
| <input type="checkbox"/> Ogórek                     | 720 g  | 4     | sztuka         |
| <input type="checkbox"/> Ogórek kiszony             | 74 g   | 1.14  | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Papryczka chili czerwona   | 2 g    | 0.04  | sztuka         |
| <input type="checkbox"/> Papryka czerwona           | 76 g   | 0.63  | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Papryka żółta              | 60 g   | 0.5   | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Pietruszka korzeń          | 40 g   | 0.5   | sztuka         |
| <input type="checkbox"/> Pomidor czerwony           | 1020 g | 8.5   | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Pomidory koktajlowe        | 380 g  | 3.8   | garść          |
| <input type="checkbox"/> Pomidory krojone w puszcze | 200 g  | 0.5   | puszka         |
| <input type="checkbox"/> Pomidory suszone w zalewie | 60 g   | 3     | sztuka         |
| <input type="checkbox"/> Rukola                     | 120 g  | 6     | garść          |
| <input type="checkbox"/> Rzodkiewka                 | 45 g   | 3     | sztuka         |
| <input type="checkbox"/> Seler naciowy              | 45 g   | 1     | sztuka         |
| <input type="checkbox"/> Szparagi                   | 160 g  | 10    | średnia sztuka |
| <input type="checkbox"/> Szpinak                    | 200 g  | 8     | garść          |
| <input type="checkbox"/> Ziemniaki                  | 700 g  | 9.33  | średnia sztuka |

# Spisy posiłków

🔥 1600 kcal

4 posiłki | 1600 kcal | przeciwzapalna

## Śniadanie



PROPOZYCJA 1

### Kanapki z hummusem, awokado i mozzarellą

🔥 424 kcal

🏠 Wapń: 494.78 mg Żelazo: 4.25 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kromki pieczywa (można lekko opiec w tosterze) posmarować hummusem.
2. Położyć rukolę, plaster awokado, plasterki sera i pomidora.
3. Doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |          |
|--------------------------------|------|-------|-------|----------|
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 174  | 80 g  | 2     | kromka   |
| Hummus                         | 47   | 20 g  | 1     | łyżka    |
| Rukola                         | 7    | 40 g  | 2     | garść    |
| Awokado                        | 48   | 30 g  | 2     | plaster  |
| Ser Mozzarella light 9%        | 112  | 63 g  | 0.5   | sztuka   |
| Pomidor czerwony               | 31   | 170 g | 1     | sztuka   |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta |



PROPOZYCJA 2

### Nocna owsianka z truskawkami

🔥 397 kcal

🏠 Wapń: 315.3 mg Żelazo: 3.07 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki owsiane wymieszaj z ciepłym mlekiem.
2. Dodaj jogurt i wymieszaj.
3. Rano wyjmij gotową owsiankę z lodówki.
4. Na wierzch wyłóż pokrojone truskawki i posiekane migdały.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                         | Kcal | Masa  | Miara |        |
|---------------------------------|------|-------|-------|--------|
| Płatki owsiane                  | 190  | 50 g  | 5     | łyżka  |
| Napój owsiany wzbogacony w wapń | 44   | 100 g | 100   | ml     |
| Skyr naturalny                  | 61   | 100 g | 5     | łyżka  |
| Truskawki                       | 45   | 140 g | 2     | garść  |
| Migdały                         | 58   | 10 g  | 10    | sztuka |



### Jajka na miękko z sałatką

406 kcal

Wapń: 125.98 mg Żelazo: 5.91 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajka ugotować na miękko.
2. Pomidorki i oliwki przekroić na pół, ogórki w kostkę.
3. Wymieszać z mixem sałat i polać oliwą.
4. Zjeść z pieczywem posmarowanym pastą warzywną, udekorować kiełkami.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                                 | Kcal | Masa  | Miara |             |
|---|------|-------|-------|-------------|
| Jajo kurze                              | 126  | 90 g  | 2     | mała sztuka |
| Pomidory koktajlowe                     | 22   | 120 g | 6     | sztuka      |
| Oliwki czarne marynowane                | 35   | 30 g  | 10    | mała sztuka |
| Ogórek kiszony                          | 8    | 74 g  | 2     | mała sztuka |
| Mix sałat                               | 11   | 75 g  | 3     | garść       |
| Oliwa z oliwek                          | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka    |
| Chleb żytni razowy na zakwasie          | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |
| Pasta z zielonym groszkiem (Wawrzyniec) | 66   | 30 g  | 2     | łyżeczka    |
| Kiełki mix                              | 5    | 8 g   | 1     | łyżka       |



### Naleśniki orkiszowe z twarogiem i prażonym jabłkiem

411 kcal

Wapń: 158.8 mg Żelazo: 3.33 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mąka orkiszową, jajko i wodę zblendować na gładką masę.
2. Naleśniki smażyć na patelni posmarowanej niewielką ilością oliwy.
3. Przygotować nadzienie. Twaróg zblendować z jogurtem i miodem.
4. Jabłko pokroić w kostkę, posypać szczyptą cynamonu, przełożyć do rondelka, podlać odrobiną wody i dusić do miękkości.
5. Gotowe naleśniki posmarować twarogiem i zwinąć w ruloniki.
6. Na wierzch ułożyć prażone jabłko i posypać szczyptą cynamonu.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                 | Kcal | Masa  | Miara |                |
|-------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Mąka orkiszowa typ 1850 | 144  | 45 g  | 3     | łyżka          |
| Jajo kurze              | 70   | 50 g  | 1     | średnia sztuka |
| Woda                    | 0    | 100 g | 100   | ml             |
| Oliwa z oliwek          | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Ser twarogowy chudy     | 59   | 60 g  | 2     | plaster        |
| Skyr naturalny          | 12   | 20 g  | 1     | łyżka          |
| Miód                    | 18   | 6 g   | 0.5   | łyżeczka       |
| Jabłko                  | 57   | 110 g | 1     | mała sztuka    |
| Cynamon mielony         | 5    | 2 g   | 2     | szczypta       |



## PROPOZYCJA 5

**Bułka grahamka z pastą jajeczną z chrzanem**

🔥 399 kcal

🏠 Wapń: 160.79 mg Żelazo: 4.01 mg

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Ugotowane i obrane jajka drobno pokroić.
2. Świeży szczypiorek posiekać i dodać do jajek.
3. Całość wymieszać dokładnie z jogurtem, chrzanem, oliwą i doprawić do smaku solą i pieprzem.
4. Tak przygotowaną pastą posmarować pieczywo.
5. Na wierzch wyłożyć ogórki pokrojone w plasterki i posypać czarnuszką.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---------------------|------|-------|-------|----------------|
| Jajo kurze          | 140  | 100 g | 2     | średnia sztuka |
| Szczypiorek         | 2    | 5 g   | 1     | łyżka          |
| Jogurt naturalny 2% | 12   | 20 g  | 1     | łyżka          |
| Chrzan przygotowany | 5    | 10 g  | 2     | łyżeczka       |
| Oliwa z oliwek      | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Sól                 | 0    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Pieprz czarny       | 3    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Bułka grahamka      | 170  | 65 g  | 1     | mała sztuka    |
| Ogórek              | 14   | 90 g  | 0.5   | sztuka         |
| Czarnuszka          | 7    | 2 g   | 2     | szczypta       |



## PROPOZYCJA 6

**Omlet ze szpinakiem i serem feta**

🔥 402 kcal

🏠 Wapń: 325.07 mg Żelazo: 4.02 mg

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Szpinak opłukać, posiekać. Na patelni podgrzać oliwę, dodać przepołowiony czosnek oraz szpinak. Mieszając podgrzewać przez minutę aż szpinak zwiędnie i będzie miękki. Odłożyć na talerz.
2. W międzyczasie w misce roztrzepać widelcem jajka z dodatkiem wody, soli i pieprzu, starając się wtłoczyć w jajka powietrze.
3. Masę jajeczną wylać na patelnię i smażyć przez ok. 2 minuty. Następnie ułożyć szpinak a po minucie smażenia dodać pokrojoną fetę. Posypać szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem i smażyć jeszcze przez ok. pół minuty do czasu aż masa jajeczna będzie już ścięta.
4. Można złożyć na pół lub zawinąć w rulonik.
5. Dodatkowo zjeść z podpieczonym chlebem.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |                |
|--------------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Szpinak                        | 11   | 75 g  | 3     | garść          |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Czosnek                        | 7    | 5 g   | 1.3   | ząbek          |
| Jajo kurze                     | 140  | 100 g | 2     | średnia sztuka |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Ser Feta                       | 106  | 40 g  | 2     | plaster        |
| Szczypiorek                    | 2    | 5 g   | 1     | łyżka          |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka         |





### Jajecznica z pomidorem i cebulką

415 kcal

Wapń: 124.42 mg Żelazo: 5.06 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jaja roztrzepać w miseczce.
2. Na oliwie podsmażyć pomidora i cebulkę pokrojone w kostkę, wlać jajka, przyprawić solą, pieprzem.
3. Gotową jajecznicę posypać siekanymi listkami bazylii.
4. Zjeść a kromkami pieczywa.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |                |
|--------------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Jajo kurcze                    | 140  | 100 g | 2     | średnia sztuka |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Pomidor czerwony               | 31   | 170 g | 1     | sztuka         |
| Cebula czerwona                | 19   | 45 g  | 0.5   | sztuka         |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta       |
| Bazyliia świeża                | 2    | 10 g  | 1     | garść          |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 174  | 80 g  | 2     | kromka         |

### Przekąska



### Smoothie malinowe na kefirze

311 kcal

Wapń: 283.76 mg Żelazo: 1.52 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wszystkie składniki zblendować.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt         | Kcal | Masa  | Miara |             |
|-----------------|------|-------|-------|-------------|
| Kefir 2%        | 120  | 240 g | 1     | opakowanie  |
| Wiórki kokosowe | 40   | 6 g   | 1     | łyżka       |
| Maliny          | 62   | 120 g | 2     | garść       |
| Banan           | 89   | 100 g | 1     | mała sztuka |



### Sałatka caprese

319 kcal

Wapń: 457.41 mg Żelazo: 3.45 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Szpinak dodać do miski. Pomidorki pokroić na połówki, dodać oliwki i awokado pokrojone w kostkę.
2. Dorzucić mozzarellę pokrojoną w kostkę, skropić octem balsamicznym.
3. Doprawić świeżo mielonym pieprzem. Wymieszać.
4. Włożyć do pojemniczka lub miseczki, posypać nasionami słonecznika.
5. Zjeść z opieczonym chlebem.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Szpinak                        | 11   | 75 g  | 3     | garść       |
| Pomidory koktajlowe            | 18   | 100 g | 5     | sztuka      |
| Oliwki czarne marynowane       | 17   | 15 g  | 5     | mała sztuka |
| Awokado                        | 48   | 30 g  | 2     | plaster     |
| Ser Mozzarella light 9%        | 112  | 63 g  | 0.5   | sztuka      |
| Ocet balsamiczny               | 3    | 3 g   | 1     | łyżeczka    |
| Nasiona słonecznika            | 24   | 4 g   | 1     | łyżeczka    |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |



## PROPOZYCJA 3

## Jogurt z dodatkami

302 kcal

Wapń: 392.25 mg    Żelazo: 0.93 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jogurt wymieszać z resztą dodatków.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |                 |
|---------------------|------|-------|-------|-----------------|
| Jogurt naturalny 2% | 122  | 200 g | 1     | duże opakowanie |
| Kiwi                | 46   | 75 g  | 1     | sztuka          |
| Jabłko              | 73   | 140 g | 1     | średnia sztuka  |
| Orzechy włoskie     | 33   | 5 g   | 1     | łyżeczka        |
| Migdały             | 29   | 5 g   | 5     | sztuka          |



## PROPOZYCJA 4

## Serek wiejski z warzywami

309 kcal

Wapń: 226.31 mg    Żelazo: 3.68 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa pokroić i przelać do sera.
2. Posypać nasionami słonecznika i doprawić do smaku solą i pieprzem.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Ogórek                         | 14   | 90 g  | 0.5   | sztuka      |
| Papryka czerwona               | 10   | 38 g  | 0.5   | mała sztuka |
| Oliwki czarne marynowane       | 28   | 24 g  | 8     | mała sztuka |
| Serek wiejski lekki 3%         | 122  | 150 g | 1     | opakowanie  |
| Nasiona słonecznika            | 47   | 8 g   | 2     | łyżeczka    |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |

## 3. Serek z warzywami zjeść z pieczywem.

**Zielone smoothie z gruszką**

🔥 291 kcal

🏠 Wapń: 347.72 mg Żelazo: 0.72 mg

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Wszystkie składniki zmixować, dodając wody (w razie potrzeby) dla uzyskania pożądanej konsystencji.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

| Produkt                         | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---------------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Skyr naturalny                  | 61   | 100 g | 2     | porcja         |
| Napój owsiany wzbogacony w wapń | 66   | 150 g | 150   | ml             |
| Gruszka                         | 121  | 180 g | 1     | średnia sztuka |
| Szpinak                         | 7    | 50 g  | 2     | garść          |
| Miód                            | 36   | 12 g  | 1     | łyżeczka       |

**Banan z masłem orzechowym i serkim grani**

🔥 288 kcal

🏠 Wapń: 177.4 mg Żelazo: 0.67 mg

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Banana przekroić wzdłuż na pół.
2. Posmarować masłem orzechowym, a na wierzch wyłożyć serek.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara |                |
|--------------------------|------|-------|-------|----------------|
| Banan                    | 107  | 120 g | 1     | średnia sztuka |
| Masło orzechowe bez soli | 60   | 10 g  | 1     | łyżeczka       |
| Serek wiejski lekki 3%   | 122  | 150 g | 1     | opakowanie     |

**Kanapki z awokado, pomidorem i rukolą**

🔥 316 kcal

🏠 Wapń: 117.72 mg Żelazo: 3.82 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Awokado skropić sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem, rozgnieść na pastę.
2. Kanapki posmarować pastą z awokado, położyć plasterki pomidora i ozdobić rukolą.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara      |
|--------------------------------|------|-------|------------|
| Awokado                        | 96   | 60 g  | 4 plaster  |
| Sok z cytryny                  | 1    | 3 g   | 1 łyżeczka |
| Sól                            | 0    | 2 g   | 2 szczypta |
| Pieprz czarny                  | 5    | 2 g   | 1 łyżeczka |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 174  | 80 g  | 2 kromka   |
| Pomidor czerwony               | 31   | 170 g | 1 sztuka   |
| Rukola                         | 7    | 40 g  | 2 garść    |

## Obiad



PROPOZYCJA 1

## Spaghetti bolognese z natką pietruszki

🔥 487 kcal

🏠 Wapń: 208.31 mg Żelazo: 11.91 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Czosnek posiekać i podsmażyć na oliwie.
3. Dodać mięso, przyprawić papryką słodką i solą.
4. Smażyć około 5 minut, po czym dodać pomidory, posiekaną bazylię i ocet balsamiczny.
5. Dusić wszystko przez około 15 minut.
6. Połączyć z ugotowanym makaronem spaghetti.
7. Posypać obficie pietruszką.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                       | Kcal | Masa  | Miara      |
|-------------------------------|------|-------|------------|
| Makaron z czerwonej soczewicy | 191  | 60 g  | 60 g       |
| Czosnek                       | 7    | 5 g   | 1.3 ząbek  |
| Oliwa z oliwek                | 88   | 10 g  | 1 łyżka    |
| Indyk mięso mielone           | 112  | 100 g | 1 porcja   |
| Słodka papryka przyprawa      | 6    | 2 g   | 2 szczypta |
| Sól                           | 0    | 1 g   | 1 szczypta |
| Pomidory krojone w puszcze    | 64   | 200 g | 0.5 puszka |
| Bazyliia suszona              | 5    | 2 g   | 2 łyżeczka |
| Ocet balsamiczny              | 5    | 6 g   | 1 łyżka    |
| Natka pietruszki              | 9    | 24 g  | 2 łyżka    |



PROPOZYCJA 2

**Grillowany indyk z ziemniakami i mizerią**

🔥 506 kcal

🏠 Wapń: 249.84 mg Żelazo: 5.4 mg

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Polędwiczkę z indyka umyć i dokładnie osuszyć w ręczniku papierowym.
2. Natrzeć oliwą, solą, pieprzem i przyprawą gyros.
3. Na rozgrzanej patelni z dodatkiem oliwy zgrillować mięso z obu stron.
4. Tak przyrządzone mięso pokroić w plastry.
5. Podawać do ugotowanych ziemniaków posypanych koperkiem.
6. Dodatkowo przygotować mizerię. Ogórka pokroić w plasterki, wymieszać z jogurtem. Doprawić solą oraz pieprzem.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |                |
|---------------------|------|-------|-------|----------------|
| Indyk pierś         | 167  | 150 g | 150   | g              |
| Oliwa z oliwek      | 88   | 10 g  | 1     | łyżka          |
| Sól                 | 0    | 2 g   | 2     | szczypta       |
| Pieprz czarny       | 5    | 2 g   | 2     | szczypta       |
| Gyros przyprawa     | 12   | 5 g   | 1     | łyżeczka       |
| Ziemniaki           | 231  | 300 g | 4     | średnia sztuka |
| Koper świeży        | 9    | 20 g  | 2     | łyżka          |
| Ogórek              | 27   | 180 g | 1     | sztuka         |
| Jogurt naturalny 2% | 24   | 40 g  | 2     | łyżka          |

**Rissoto cytrynowe z pieczonym łososiem i brokułami**

🔥 494 kcal

🏠 Wapń: 334.57 mg Żelazo: 6.88 mg

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie.
2. Ryż dokładnie wypłukać, odsączyć z wody.
3. Na dużej patelni z grubym dnem, na średnim ogniu rozgrzać tłuszcz, dodać drobno posiekany czosnek i ostrą papryczkę, zeszklić przez krótką chwilę.
4. Dodać ryż, smażyć na średnim ogniu, wymieszać.
5. Kiedy ryż będzie już suchy dodać sok z połowy cytryny i startą skórkę z cytryny, ponownie wymieszać.
6. Porcjami ok. 100 ml wlewać do ryżu wywar warzywny, gotować na małym ogniu pod przykryciem do momentu wchłonięcia się płynu.
7. Ponownie dolać porcję wywaru i tak postępować do ostatniej porcji płynu, aż wywar całkowicie wsiąknie, a ryż będzie miękki
8. Danie doprawić do smaku solą i pieprzem, zdjąć z ognia.
9. Łososia opłukać pod zimną wodą, osuszyć ręcznikiem papierowym, przekroić na dwie lub trzy porcje, oprószyć solą i pieprzem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym.
10. Na wierzchu ryby ułożyć plasterki cytryny, a obok gałązkę świeżego rozmarynu.
11. Rybę włożyć do piekarnika nagrzanego do 160°C i piec ok. 20

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara |          |
|--------------------------|------|-------|-------|----------|
| Brokuł                   | 78   | 250 g | 250   | g        |
| Ryż jaśminowy            | 139  | 40 g  | 4     | łyżka    |
| Czosnek                  | 7    | 5 g   | 1.3   | ząbek    |
| Papryczka chili czerwona | 1    | 2 g   | 2     | g        |
| Oliwa z oliwek           | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka |
| Sok z cytryny            | 4    | 18 g  | 6     | łyżeczka |
| Skórka z cytryny         | 2    | 4 g   | 2     | łyżeczka |
| Wywar warzywny           | 20   | 200 g | 200   | ml       |
| Sól                      | 0    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny            | 3    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Łosoś atlantycki         | 208  | 100 g | 1     | porcja   |
| Cytryna                  | 6    | 20 g  | 2     | plaster  |
| Rozmaryn świeży          | 5    | 4 g   | 2     | łyżka    |

minut.

12. Podawać na ciepło na risotto cytrynowym wraz z ugotowanymi brokułami.



#### PROPOZYCJA 4

### Chrupiące falafele z kaszą i sałatką wiosenną

🔥 524 kcal

🌿 Wapń: 238.97 mg Żelazo: 7.27 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ciecierzycę odcedzić z zalewy i przepłukać.
2. Wszystkie składniki (cieciorka, płatki owsiane i drożdżowe, natka pietruszki i przyprawy) wrzucić do blendera i zmiksować - masa nie musi być całkiem gładka.
3. Masę na kotleciki przyprawić i ręką formować kotleciki i obtoczyć w sezamie.
4. Tak przygotowane kotleciki upiec w piekarniku - 180 stopni przez ok. 30 minut.
5. Gotowe podać z ugotowaną kaszą i sałatką z świeżych warzyw. Całość skropić oliwą z oliwek.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                       | Kcal | Masa  | Miara |          |
|-------------------------------|------|-------|-------|----------|
| Ciecierzycza w puszcze        | 106  | 120 g | 6     | łyżka    |
| Płatki owsiane                | 76   | 20 g  | 2     | łyżka    |
| Płatki drożdżowe              | 34   | 10 g  | 2     | łyżka    |
| Natka pietruszki              | 4    | 12 g  | 1     | łyżka    |
| Zioła prowansalskie przyprawa | 3    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Słodka papryka przyprawa      | 3    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Sezam suszony                 | 57   | 10 g  | 1     | łyżka    |
| Mix sałat                     | 8    | 50 g  | 2     | garść    |
| Rzodkiewka                    | 7    | 45 g  | 3     | sztuka   |
| Ogórek                        | 14   | 90 g  | 0.5   | sztuka   |
| Pomidor czerwony              | 31   | 170 g | 1     | sztuka   |
| Kasza gryczana niepalona      | 138  | 40 g  | 4     | łyżka    |
| Oliwa z oliwek                | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka |



#### PROPOZYCJA 5

### Makaron z soczewicy z suszonymi pomidorami i awokado

🔥 485 kcal

🌿 Wapń: 173.44 mg Żelazo: 8.94 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotować.
2. Pomidory wyjąć z wody lub z oleju i pokroić w cienkie paski.
3. Na oliwie podsmażyć czosnek (jeśli jest dobrze tolerowany), a następnie dodać pomidory i podsmażyć jeszcze 2 minuty.
4. Dodać makaron, dokładnie wymieszać, zdjąć z ognia i pozostawić do przestudzenia.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                       | Kcal | Masa | Miara |          |
|-------------------------------|------|------|-------|----------|
| Makaron z czerwonej soczewicy | 191  | 60 g | 60    | g        |
| Pomidory suszone w zalewie    | 128  | 60 g | 3     | sztuka   |
| Oliwa z oliwek                | 44   | 5 g  | 1     | łyżeczka |
| Czosnek                       | 7    | 5 g  | 1.3   | ząbek    |
| Awokado                       | 72   | 45 g | 3     | plaster  |
| Sok z cytryny                 | 2    | 9 g  | 3     | łyżeczka |
| Natka pietruszki              | 9    | 24 g | 2     | łyżka    |
| Sezam suszony                 | 29   | 5 g  | 1     | łyżeczka |
| Sól                           | 0    | 1 g  | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny                 | 3    | 1 g  | 1     | szczypta |

- Pokroić awokado w kostkę, przełożyć na talerz i połączyć sokiem z cytryny.
- Dodać awokado do zawartości patelni, posypać natką pietruszki i sezamem.
- Doprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać. Przełożyć na talerz.



PROPOZYCJA 6

### Dorsz zapiekany z mozzarellą i pomidorami

489 kcal

Wapń: 449.08 mg Żelazo: 2.73 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Rybę rozmrozić, jeśli to konieczne. Osuszyć i przyprawić solą i pieprzem z obydwu stron. Wyłożyć na papierze do pieczenia i skropić oliwą z oliwek.
- Piekarnik nagrzać do temperatury 180 stopni C.
- Pokroić pomidora w plastry i ułożyć na rybie. Dodać liście bazylii i plasterki mozzarelli.
- Piec około 20 minut, aż ryba będzie przepieczona, a ser roztopiony.
- Podawać z ugotowaną kaszą.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                 | Kcal | Masa  | Miara |          |
|-------------------------|------|-------|-------|----------|
| Dorsz                   | 82   | 100 g | 100   | g        |
| Sól                     | 0    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny           | 3    | 1 g   | 1     | szczypta |
| Oliwa z oliwek          | 88   | 10 g  | 2     | łyżeczka |
| Pomidor czerwony        | 31   | 170 g | 1     | sztuka   |
| Bazylija świeża         | 2    | 10 g  | 1     | garść    |
| Ser Mozzarella light 9% | 112  | 63 g  | 0.5   | sztuka   |
| Kasza bulgur            | 171  | 50 g  | 5     | łyżka    |



PROPOZYCJA 7

### Kasza gryczana z warzywami i fetą

490 kcal

Wapń: 322.38 mg Żelazo: 5.07 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu.
- Cukinię i paprykę pokroić w kostkę.
- Podsmażyć na oliwie, doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
- Dodać pokrojony w kostkę ser feta.
- Ułożyć na talerzu i posypać pietruszką.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                  | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Kasza gryczana niepalona | 242  | 70 g  | 7     | łyżka       |
| Cukinia                  | 21   | 100 g | 10    | plaster     |
| Papryka czerwona         | 10   | 38 g  | 0.5   | mała sztuka |
| Oliwa z oliwek           | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka    |
| Sok z cytryny            | 1    | 3 g   | 1     | łyżeczka    |
| Sól                      | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Pieprz czarny            | 3    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Ser Feta                 | 133  | 50 g  | 50    | g           |
| Natka pietruszki         | 9    | 24 g  | 2     | łyżka       |
| Pestki dyni              | 28   | 5 g   | 1     | łyżeczka    |

## Kolacja



## Omlet ze szparagami i pomidorkami koktajlowymi

408 kcal

Wapń: 157.32 mg Żelazo: 8.19 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Szparagi umyć, odłamać twarde końce. Wrzucić na lekko osolony wrzątek i gotować ok. 2 minuty, odcedzić.
2. W misce roztrzepać widelcem jajka z dodatkiem soli i pieprzu.
3. Dodać szparagi, wszystko wymieszać łyżką.
4. Na patelni rozgrzać oliwę.
5. Wlać masę jajeczną z dodatkami.
6. Dodać połówki pomidorków koktajlowych.
7. Ustawić mały ogień, przykryć patelnię pokrywką i podgrzewać aż masa jajeczna się zetnie.
8. Gotowy omlet udekorować koperkiem.
9. Zjeść z pieczywem posmarowanym hummusem i udekorowanym kiełkami.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Szparagi                       | 32   | 160 g | 4     | sztuka      |
| Jajo kurze                     | 126  | 90 g  | 2     | mała sztuka |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Pieprz czarny                  | 3    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka    |
| Pomidory koktajlowe            | 29   | 160 g | 8     | sztuka      |
| Koper świeży                   | 4    | 10 g  | 1     | łyżka       |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |
| Hummus                         | 71   | 30 g  | 3     | łyżeczka    |
| Kiełki mix                     | 9    | 16 g  | 2     | łyżka       |



## Tortille z guacamole, marchewką i tofu

412 kcal

Wapń: 366.97 mg Żelazo: 5.29 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Awokado obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę, dodać drobno siekany szczypiorek oraz przyprawę.
2. Dokładnie wymieszać i rozsmarować po placu tortilli.
3. Marchew zetrzeć na grubych oczkach.
4. Na placku tortilli ułożyć sałatę, a następnie marchewkę, plastry tofu i paseczki żółtej papryki. Zwinąć placek.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                         | Kcal | Masa | Miara |                |
|---------------------------------|------|------|-------|----------------|
| Awokado                         | 64   | 40 g | 40    | g              |
| Szczypiorek                     | 3    | 10 g | 2     | łyżka          |
| Sól                             | 0    | 1 g  | 1     | szczypta       |
| Pieprz czarny                   | 3    | 1 g  | 1     | szczypta       |
| Tortilla pszenna pełnoziarnista | 186  | 60 g | 1     | sztuka         |
| Marchew                         | 20   | 60 g | 1     | średnia sztuka |
| Tofu naturalne                  | 112  | 90 g | 0.5   | opakowanie     |
| Papryka żółta                   | 16   | 60 g | 0.8   | mała sztuka    |
| Mix sałat                       | 4    | 25 g | 1     | garść          |





PROPOZYCJA 3

### Bazyliowa zupa krem z cukinii z camembertem

🔥 403 kcal

🍷 Wapń: 556.96 mg Żelazo: 4.56 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Warzywa obrać, cukinię pokroić wzdłuż na pół i razem z pozostałymi warzywami pokroić w kostkę.
2. Cebulę zeszklić na oliwie.
3. Dodać przeciśnięty czosnek, chwilę dusić.
4. Dodać pokrojone w kostkę warzywa, podlać wywarem lub wodą, dodać ziele angielskie, doprawić szczyptą soli i gotować 15 minut.
5. Zmiksować zupę na krem.
6. Odlać chochelkę zupy do wyższego naczynia, dodać listki oberwane z gałązek bazylii (część mniejszych zostawić do dekoracji), zmiksować, dodać z powrotem do garnka, mieszać.
7. Zupę nalewać do talerzy, dodać pokrojony w plastry ser, udekorować listkami bazylii, oprószyć świeżo mielonym pieprzem i zjeść z grzanką z pieczywa.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Cukinia                        | 32   | 150 g | 15    | plaster     |
| Cebula czerwona                | 19   | 45 g  | 0.5   | sztuka      |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g   | 1     | łyżeczka    |
| Czosnek                        | 7    | 5 g   | 1.3   | ząbek       |
| Ziemiaki                       | 77   | 100 g | 2     | mała sztuka |
| Seler naciowy                  | 6    | 45 g  | 1     | sztuka      |
| Pietruszka korzeń              | 14   | 40 g  | 0.5   | sztuka      |
| Wywar warzywny                 | 10   | 100 g | 100   | ml          |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Ziele angielskie               | 5    | 2 g   | 2     | ziarenko    |
| Camembert lekki 12%            | 118  | 60 g  | 0.5   | opakowanie  |
| Bazylii świeża                 | 2    | 10 g  | 1     | garść       |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |



PROPOZYCJA 4

### Sałatka śródziemnomorska z kurczakiem

🔥 398 kcal

🍷 Wapń: 156.3 mg Żelazo: 7.1 mg

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mięso natrzeć oliwą i ziołami, ugrillować i pokroić w plastry.
2. Na talerzu ułożyć sałatę, pokrojone pomidory, ogórki, cebulę pokrojoną w piórka oraz przekrojone oliwki.
3. Na wierzchu ułożyć plastry mięsa.
4. Doprawić solą i pieprzem. Zjeść z pieczywem.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara |             |
|--------------------------------|------|-------|-------|-------------|
| Kurczak pierś                  | 60   | 50 g  | 50    | g           |
| Mix sałat                      | 11   | 75 g  | 3     | garść       |
| Pomidor czerwony               | 31   | 170 g | 1     | sztuka      |
| Ogórek                         | 27   | 180 g | 1     | sztuka      |
| Cebula czerwona                | 19   | 45 g  | 0.5   | sztuka      |
| Oliwki czarne marynowane       | 70   | 60 g  | 20    | mała sztuka |
| Oliwa z oliwek                 | 88   | 10 g  | 1     | łyżka       |
| Sól                            | 0    | 1 g   | 1     | szczypta    |
| Pieprz czarny                  | 5    | 2 g   | 1     | łyżeczka    |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g  | 1     | kromka      |



## PROPOZYCJA 5

## Owsianka z malinami

398 kcal

Wapń: 335.9 mg Żelazo: 3.73 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Płatki owsiane namoczyć w małej ilości wody, a następnie odcedzić.
2. Zagotować mleko i dodać płatki.
3. Dodać pestki dyni i rodzynki.
4. Przyprawić cynamonem i miodem.
5. Podawać z owocami.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt                         | Kcal | Masa  | Miara |          |
|---------------------------------|------|-------|-------|----------|
| Płatki owsiane                  | 152  | 40 g  | 4     | łyżka    |
| Napój owsiany wzbogacony w wapń | 88   | 200 g | 200   | ml       |
| Pestki dyni                     | 28   | 5 g   | 1     | łyżeczka |
| Cynamon mielony                 | 5    | 2 g   | 2     | szczypta |
| Miód                            | 18   | 6 g   | 0.5   | łyżeczka |
| Maliny                          | 62   | 120 g | 2     | garść    |
| Truskawki                       | 45   | 140 g | 2     | garść    |



## PROPOZYCJA 6

## Bułka z hummusem i serem żółtym

413 kcal

Wapń: 327.35 mg Żelazo: 3.48 mg

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Bułkę rozkroić na pół i posmarować hummusem, udekorować plasterkami sera.
2. Na wierzch położyć rukolę, skroić pomidora.


## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara |             |
|---------------------|------|-------|-------|-------------|
| Bułka grahamka      | 170  | 65 g  | 1     | mała sztuka |
| Hummus              | 95   | 40 g  | 2     | łyżka       |
| Ser żółty Królewski | 107  | 30 g  | 2     | plaster     |
| Rukola              | 7    | 40 g  | 2     | garść       |
| Pomidor czerwony    | 31   | 170 g | 1     | sztuka      |



## PROPOZYCJA 7

## Sałatka z łososiem, rzodkiewką, awokado i koperkiem

 388 kcal Wapń: 116.59 mg Żelazo: 3.83 mg**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Sałatę opłukać, porwać i położyć na talerzu, ułożyć kawałki łososia oraz pokrojone awokado.
2. Posypać pokrojoną na plasterki rzodkiewką, szczypiorkiem i udekorować koperkiem oraz kietkami.
3. Połąć winogremem (najpierw wymieszać wszystkie składniki - oliwa, miód, musztarda, sok z cytryny, sól, pieprz).
4. Podać z pieczywem.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

| Produkt                        | Kcal | Masa | Miara |          |
|--------------------------------|------|------|-------|----------|
| Mix sałat                      | 11   | 75 g | 3     | garść    |
| Łosoś wędzony                  | 118  | 75 g | 3     | plaster  |
| Awokado                        | 48   | 30 g | 2     | plaster  |
| Rzodkiewka                     | 7    | 45 g | 3     | sztuka   |
| Szczypiorek                    | 2    | 5 g  | 1     | łyżka    |
| Koper świeży                   | 4    | 10 g | 1     | łyżka    |
| Kietki mix                     | 14   | 24 g | 3     | łyżka    |
| Oliwa z oliwek                 | 44   | 5 g  | 1     | łyżeczka |
| Miód                           | 36   | 12 g | 1     | łyżeczka |
| Musztarda                      | 10   | 10 g | 1     | łyżeczka |
| Sok z cytryny                  | 1    | 3 g  | 1     | łyżeczka |
| Sól                            | 0    | 1 g  | 1     | szczypta |
| Pieprz czarny                  | 5    | 2 g  | 2     | szczypta |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 87   | 40 g | 1     | kromka   |