



Dzienne zapotrzebowanie

**1400 kcal**

# Koniec z dietą! ...zrozum cukrzycę

Materiał opracowała  
**mgr Regina Kijewska**  
edukator diabetologiczny, dietetyk  
Centrum Medyczne CEMED Łomża

WSZYSTKIE TWOJE WYNIKI W JEDNYM MIEJSCU



POZIOM  
GLUKOZY



CIŚNIENIE  
KRWI



ANALIZA  
SKŁADU CIAŁA



TEMPERATURA  
CIAŁA



BADANIE  
EKG



# KROK 2

### Aplikacja Istel Health

Wykonane pomiary są automatycznie przesyłane do aplikacji Istel Health, która pozwala na ciągły dostęp do historii Twoich wyników

# KROK 1

### Przeprowadzenie pomiaru

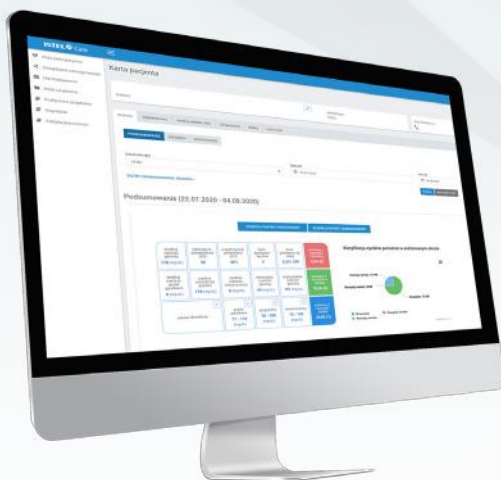
Wykonaj pomiary za pomocą urządzeń sparowanych z aplikacją Istel Health



# KROK 3

### Istel Care

Załącz konto w Istel Care i poczuć się bezpiecznie, dzięki możliwości udostępniania swoich wyników lekarzowi bądź opiekunowi





***„Niech pożywienie będzie lekarstwem,  
a lekarstwo pożywieniem”***

*Hipokrates*



# Zrozum cukrzycę!

Jeżeli trzymasz ten poradnik w rękę to znaczy, że masz cukrzycę lub ma ją ktoś z Twoich bliskich. Być może usłyszałeś od lekarza „Proszę przestrzegać diety!”. Zastanawiasz się co dalej? Jak żyć? Pomożemy Ci odpowiedzieć na te i inne pytania, rozwiązać Twoje wątpliwości i dać Ci szansę na godne życie z cukrzycą.

## **CUKRZYCA TYPU 2 - CO OZNACZA?**

Cukrzyca typu 2 rozwija się powoli, latami, może być niezauważona i niezdiagnozowana. Wiele osób dowiaduje się o niej przypadkowo, w czasie pobytu w szpitalu lub podczas wykonywania rutynowych badań. Zachorowalność na cukrzycę wzrasta wraz z wiekiem.

## **DEFINICJA CUKRZYCY WG. ZALECENIA PTD 2020\***

*Cukrzyca jest to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.\**

\*Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2020, Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, 2020, tom 6, nr 1

## USTAL TWÓJ PRAWDŁOWY POZIOM GLIKEMII

Poproś swego lekarza lub osobę z zespołu leczącego o informację, jaki poziom glikemii (cukru) jest dla Ciebie prawidłowy.

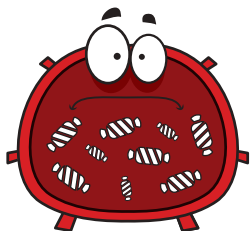
## Zadanie 1

Konsultacja lekarska

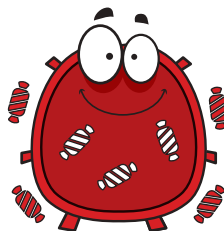
### MOJE PRAWDŁOWE WARTOŚCI GLIKEMII (CUKRU) WE KRWI

	Na czczo	2 godziny po śniadaniu	2 godziny po obiedzie	2 godziny po kolacji
<b>Moja norma:</b>	..... mg/dL	..... mg/dL	..... mg/dL	..... mg/dL

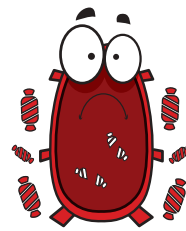
### OD CZEGO ZALEŻY POZIOM GLIKEMII (CUKRU)?



**Hiperglikemia**



**Normoglikemia**



**Hipoglikemia**

Po spożyciu posiłku poziom glukozy we krwi rośnie, natomiast tabletki i/lub insulina oraz aktywność fizyczna, poziom ten obniżają.

**Pożywienie:**  
Węglowodany, białka,  
tłuszcze



**Prawidłowy  
poziom cukru**



**Leki przeciwcukrzycowe:**  
Tabletki, insulina  
**Aktywność fizyczna**



**Hiperglikemia**

**Normoglikemia**

**Hipoglikemia**

## CZY ŻYWIENIE W CUKRZYCY MA ZNACZENIE?

Badania mówią, że prawidłowe odżywianie w cukrzycy:

- stabilizuje poziomy glikemii, obniża poziom cholesterolu we krwi, obniża wartości ciśnienia tętniczego,
- redukuje masę ciała,
- zmniejsza ryzyko występowania powikłań przewlekłych cukrzycy, takich jak: zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, stopa cukrzycowa, cukrzycowe choroby oczu (w konsekwencji mogą doprowadzić do utraty wzroku), cukrzycowa choroba nerek (dializy),
- zapobiega rozwojowi cukrzycy u osób zagrożonych cukrzycą.

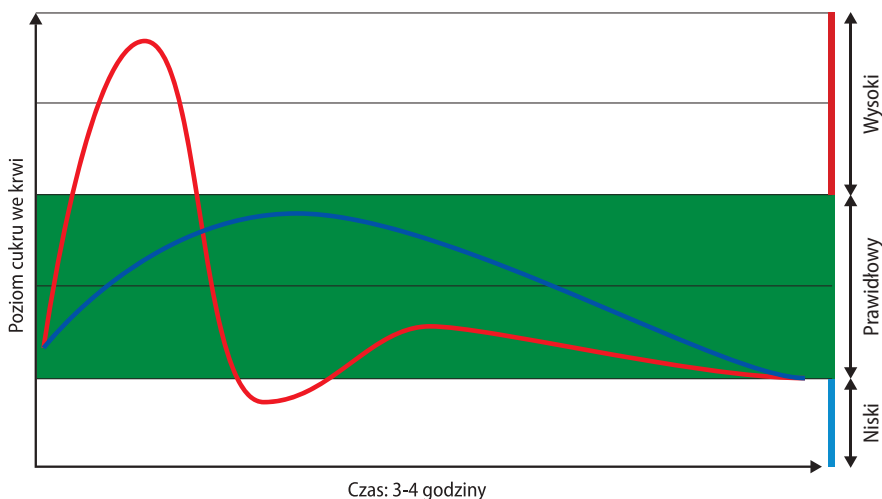
### Zadanie 2

Zbadaj poziom cukru

Zbadaj poziom cukru we krwi na glukometrze i zapisz wynik poniżej:

..... mg/dL

Czy jest prawidłowy? Tak? To bardzo dobrze! A może jednak nie? Zastanów się więc, co dzisiaj jadłeś, w jakiej ilości oraz o której godzinie. Wykorzystaj dziennik diety i aktywności fizycznej ze strony obok, aby odtworzyć swój typowy dzień. W ten sposób nauczysz się i zrozumiesz jak poszczególne potrawy i produkty wpływają na Twój poziom cukru.



● Stabilny poziom cukru

● Niestabilny poziom cukru

DZIENNIK DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ					
Godzina	Posiłek	Składniki lub opis	Data:		Ilość godzin snu:
			Ilość	kcal	Miejsce spożycia / praca / restauracja)
					Uwagi i wnioski
	Śniadanie				
	II Śniadanie				
	Obiad				
	Podwieczorek				
	Kolacja				
<b>Aktywność fizyczna</b>		Czas trwania aktywności:		Rodzaj aktywności:	
<b>Podjadanie</b>		Co? W jakiej ilości? O której godzinie?		Wypite płyny (l):	

## GDZIE SZUKAĆ WĘGLOWODANÓW, BIAŁEK I TŁUSZCZÓW?

<b>Węglowodany</b> 1g = 4 kcal	<b>Złożone:</b> warzywa, ziemniaki, ryż, grube kasze, np.: kasza gryczana, pęczak, makarony, mąka i produkty mączne, rośliny strączkowe <b>Proste:</b> cukier, słodycze, ciastka, dżemy, owoce, soki owocowe, miód, produkty i/lub potrawy zawierające w swoim składzie cukier
<b>Białka</b> 1g = 4 kcal	<b>Roślinne:</b> rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica, soja, kukurydza) <b>Zwierzęce:</b> wędliny, paszety, podroby, ryby, mleko, nabiał, jaja
<b>Tłuszcze</b> 1g = 9 kcal	<b>Roślinne:</b> olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, margaryna, awokado <b>Zwierzęce:</b> smalec, masło, śmietana, sery żółte, sery topione

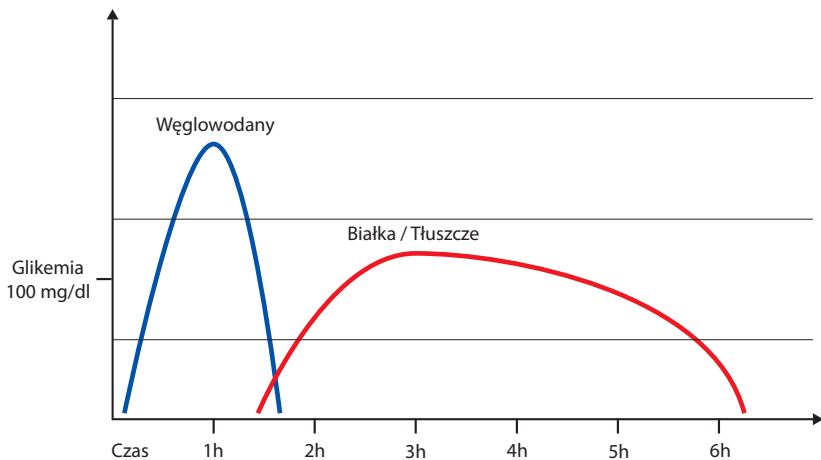
**Czerwone:** Ogranicz i/lub unikaj

**Zielone:** Możesz jeść, ale zwróć uwagę na ilość

## JAK POSZCZEGÓLNE SKŁADNIKI POKARMOWE: WĘGLOWODANY, BIAŁKA TŁUSZCZE WPŁYWAJĄ NA POZIOM CUKRU WE KRWI?

Tempo wzrostu glikemii po poszczególnych produktach jest bardzo zróżnicowane. Najszybszy wzrost glikemii następuje po produktach węglowodanowych, a szczególnie po produktach zawierających węglowodany proste (cukier, słodycze, ciastka, dżemy, owoce, soki owocowe, miód, produkty i/lub potrawy zawierające w swoim składzie cukier). Utrzymuje się on od 0,5 do 1,5 godz., natomiast po spożyciu posiłku zawierającego białka i tłuszcze, następuje później, przebiega łagodniej i trwa od 2 do 6 godzin.



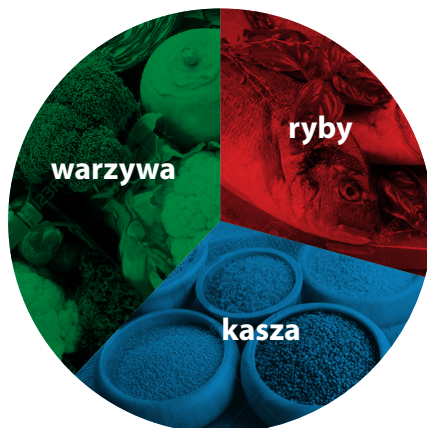
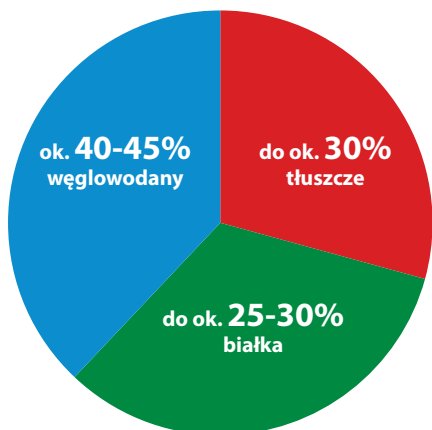


Rys. Tempo wzrostu glikemii po spożyciu różnych produktów spożywczych

### UWAGA!

Każdy posiłek powinien składać się z węglowodanów, białek i tłuszczów w odpowiednich proporcjach

### TALERZ DIABETYKA



## ZWRÓĆ UWAGĘ!

### 1. Zalecane źródła węglowodanów to pełnoziarniste produkty zbożowe:

Kasze, makarony, pełnoziarniste pieczywo, ryż, ziemniaki, warzywa, owoce. Ograniczaj natomiast węglowodany proste typu: żywność przetworzona, wyroby cukiernicze, soki, słodzona kawa i herbata, miód, produkty dosładzane fruktozą i syropem glukozowo-fruktozowym (HFCS). Minimalna podaż błonnika pokarmowego to 25 g, powinieneś dążyć do zwiększenia jego udziału w diecie poprzez spożycie minimum dwóch porcji pełnoziarnistych produktów zbożowych (np. jedna porcja = jedna kromka chleba) oraz trzech porcji warzyw bogatych w błonnik dziennie (np. jedna porcja = jeden pomidor).

### 2. Co to jest skrobia oporna i jak ją uzyskać?

Skrobia oporna to niestrawiona i niewchłanialna w jelicie cienkim człowieka forma skrobi, zaliczana do nierozpuszczalnych frakcji błonnika pokarmowego. Skrobia oporna wskazana jest w prawidłowym żywieniu osoby chorej na cukrzycę. Pozwala na utrzymanie prawidłowych poziomów cukru. Jeżeli chcesz ją uzyskać to postępuj zgodnie z poniższymi punktami:

1. Ugotuj produkt skrobiowy typu ziemniaki, ryż, nasiona strączkowe itp.
2. Odstaw do schłodzenia na około 12 godz, np. na noc.
3. Użyj produktu na zimno lub ponownie ogrzej.

### 3. Odpowiednio skomponowany posiłek może spowolnić wchłanianie węglowodanów.

- Do posiłku z owocami dodaj pestki, np. słonecznika, dyni, siemienia lniane, orzechy, płatki pełnoziarniste.
- Makaron, np. ze szpinakiem: wybierz makaron pełnoziarnisty, ugotuj go al dente, dodaj do sosu szpinakowego trochę sera feta, suszone pomidory, pestki
- Tosty - użyj pieczywa pełnoziarnistego, jeżeli używasz sera żółtego, to dodaj także warzywa surowe, jak pomidory, sałata.

### 4. Sugerowana obróbka termiczna żywności:

Gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w naczyniu żaroodpornym, brytfance, w specjalnym rękawie do pieczenia, smażenie na małej ilości tłuszczu z użyciem dobrej patelni.

### 5. Jak zmniejszyć ilość soli?

Stosuj w swojej kuchni zioła, które sprawiają, że użyjesz mniej soli:

- **Drób** (tymianek, słodka lub ostra papryka w proszku, oregano, rozmaryn, estragon)
- **Mięso czerwone** (majeranek, tymianek, szalwia, pieprz)
- **Ryba** (bazylia, oregano, koperek, natka pietruszki)
- **Warzywa** (koperek, czosnek, imbir)

## 6. Jak obliczyć zapotrzebowanie kaloryczne?

Zapotrzebowanie kaloryczne najlepiej ustal z dietetykiem lub lekarzem prowadzącym.

### PAMIĘTAJ!

Nie należy spożywać mniej kalorii niż podstawowa przemiana materii (PPM), czyli taka ilość kalorii, która zapewni nam prawidłowe funkcjonowanie organizmu w stanie spoczynku. W celu określenia podstawowej przemiany materii u osób z nadmierną masą ciała używamy wzoru Miffina.

### WZÓR MIFFINA:

PPM (kobiety) = SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny kcal) =  $(10 \times \text{masa ciała [kg]} + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times [\text{wiek}]) - 161$

#### Przykład: Kobieta

Masa ciała - 75 kg, Wzrost - 160cm, Wiek - 65 lat

#### Oblicz:

PPM (kobiety) =  $(10 \times 75[\text{kg}]) + (6,25 \times \text{wzrost [160]}) - (5 \times [65]) - 161$

**Podstawowa Przemiana Materii = 750 + 1000 - 320 - 161 = 1269kcal**

PPM (mężczyźni) = SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny kcal) =  $(10 \times \text{masa ciała [kg]} + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times [\text{wiek}]) + 5$

#### Przykład: Mężczyzna

Masa ciała - 85kg, Wzrost - 175cm, Wiek - 65 lat

#### Oblicz:

PPM (mężczyźni) =  $(10 \times 85 [\text{kg}]) + (6,25 \times \text{wzrost [175]}) - (5 \times [65]) + 5$

Podstawowa Przemiana Materii =  $850 + 1093,75 - 325 + 5 = 1623\text{kcal}$

## Zadanie 3

Oblicz swoje PPM

Oblicz swoją podstawową przemianę materii (PPM):

---

### CZY PICIE WODY MA ZNACZENIE?

Wypijaj około 1,5-2 l wody dziennie. Staraj się pić systematycznie w ciągu całego dnia, stopniowo w mniejszych porcjach np. zgodnie ze schematem:

- 1 szklanka na czczo
- 1 szklanka 1 godz. po każdym posiłku
- 1 szklanka 0,5 godz. przed kolejnym posiłkiem (w ten sposób nawodnisz organizm i wypijesz około  $9 \times 200 \text{ml} = 1800 \text{ml}$ )

### Ilość wypijanej wody należy skonsultować z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem.

Najlepiej pij wodę mineralną (w przypadku nadciśnienia tętniczego nisko-sodową), wodę z dodatkiem cytryny, mięty, herbaty zielone, herbaty białe, niesłodzone, napary ziołowe np. mięta.

Unikaj soków owocowych (nawet 100%), napojów słodzonych, smakowych, słodkiej kawy, napojów energetyzujących, napojów słodzonych miodem.

### Pamiętaj!

Organizm, gdy brakuje mu wody, ograniczy jej dostarczanie do poszczególnych części Twojego ciała. Możliwe objawy zbyt małej ilości wody w organizmie: sucha, matowa skóra, łuszczące się miejsca na skórze twarzy, suchość oczu, obrzęki pod oczami, tzw wory, ostry zapach moczu, bóle i zawroty głowy, niska koncentracja, wolniejsza przemiana materii.

### CO JEST SZCZEGÓLNIIE WAŻNE?

1. Spożywaj regularnie, o stałych porach, pięć posiłków dziennie (trzy główne i dwa mniejsze), bez podjadania między nimi.
2. Pamiętaj: nie można spożywać mniej kalorii niż podstawowa przemiana materii.
3. Śniadanie spożywaj najpóźniej 1 godzinę od wstania, natomiast kolację na 2-3 godziny przed pójściem spać.
4. Dokładnie gryź i przeżuвай jedzenie.
5. Wypijaj małymi porcjami około 1,5 - 2 litry wody dziennie.

6. Wyeliminuj słodzenie herbaty i kawy, picie słodzonych napojów oraz spożywanie słonych i słodkich przekąsek.
7. Staraj się spożywać produkty jak najmniej przetworzone.
8. Wybieraj pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie, nieprzetworzone płatki owsiane, gruboziarniste kasze, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty.
9. Warzywa spożywaj w nieograniczonej ilości.
10. Owoce spożywaj w pierwszej połowie dnia, najlepiej jako dodatek do posiłku, a nie podstawowy składnik.
11. Wybieraj nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu (ale nie light), naturalne jogurty, kefiry, ogranicz tłuste sery twarogowe, ser żółty, topiony, feta.
12. Wyeliminuj tłuste gatunki mięs, podroby, tłuste wędliny, parówki itp.
13. Spożywaj tłuszcze w naturalnej formie, takiej jak: orzechy, nasiona, oliwki, awokado.
14. Nie stosuj cukru, zastąp go ksylitolem, stewią, a najlepiej odzwyczajaj się od słodkiego smaku.
15. Staraj się przygotowywać potrawy pieczone, gotowane, grillowane, duszone bez obsmażania.
16. Czytaj etykiety produktów spożywczych. Jeżeli w składzie produktu widzisz: cukier buraczany, brązowy, trzcinowy, kokosowy, daktylowy, inwertowany, cukier organiczny, syrop kukurydziany, z agawy, słodowy, klonowy, ryżowy, glukozowo-fruktozowy, miód, sód jęczmienny, melasa, fruktoza, koncentrat soku owocowego, glukoza, disacharydy, maltoza. **NIE KUPUJ GO!**
17. Na zakupy wybieraj się z przygotowaną wcześniej listą.
18. Waż się nie częściej niż raz w tygodniu.
19. Regularnie uprawiaj aktywność fizyczną.
20. Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu do zmiany stylu życia, angażuj w to członków swojej rodziny.
21. Zrozum cukrzycę i uśmiechnij się!

# Jadłospis 1400 kcal



## 7:00 Śniadanie (347 kcal)

Jajecznica z pomidorem i awokado, chleb pełnoziarnisty

### SKŁADNIKI:

Jaja kurze .....	2 sztuki (100 g)
Pomidor .....	1/2 sztuki (80 g)
Awokado .....	1/7 sztuki (20 g)
Chleb pełnoziarnisty .....	2 kromki (45 g)
Olej rzepakowy, uniwersalny .....	1/2 łyżki (5 ml)
Sól biała .....	1/6 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony .....	1/6 łyżeczki

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Na patelni rozgrzej olej, wbij jajka i delikatnie wymieszaj. Gdy jajka zaczną się ścinać, dodaj sól oraz pieprz i smaż jeszcze przez chwilę. Całość wymieszaj i przełóż jajecznicę na talerz. Podawaj z pomidorem, awokado i chlebem.

## 10:00 II Śniadanie (183 kcal)

Pasta twarogowa z rzodkiewką, chleb pełnoziarnisty, jabłko

### SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Ser twarogowy chudy.....	1 plaster (30 g)
Jogurt naturalny.....	1/2 łyżki (13 g)
Rzodkiewka .....	1 sztuka (15 g)
Szczypiopek .....	1/7 sztuki (3 g)
Chleb pełnoziarnisty .....	1 kromka (30 g)
Jabłko .....	1 sztuka (90 g)
Masło ekstra.....	1/3 plastra (3 g)

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Rzodkiewkę zetrzeć na grubych oczkach, szczypiopek posiekać i połączyć z twarogiem oraz jogurtem naturalnym. Do posiłku zjedz jabłko.

## Poniedziałek

1400 kcal

Podawaj z dowolnymi warzywami typu: ogórek kiszony, sałata, papryka, pomidorki koktajlowe w dowolnej ilości.


Przygotuj podwójną porcję pasty i zjedz połowę jako przekąskę.

## Poniedziałek

1400 kcal

### 13:00 Obiad (509 kcal)

Kotlety mięsno-warzywne, ryż brązowy, surówka z papryki, pora i pomidora, zupa pomidorowa

 **PRZEPIS:** Kotlety mięsno-warzywne z surówką z papryki, pora i pomidora

#### SKŁADNIKI:

Jaja kurze .....	1/2 sztuki (25 g)
Ryż brązowy .....	1/4 szklanki (50 g)
Burak .....	1/4 sztuki (25 g)
Indyk, mięso mielone .....	1/2 szklanki (100 g)
Marchew .....	1/2 sztuki (23 g)
Papryka czerwona .....	1/4 sztuki (60 g)
Pomidor .....	1/2 sztuki (80 g)
Por .....	1/4 sztuki (35 g)
Oliwa z oliwek .....	1/2 łyżki (5 ml)
Pieprz czarny, mielony .....	1/4 łyżeczki
Sól biała .....	1/6 łyżeczki

#### PRZYGOTOWANIE:

Marchew i buraki obierz i zetrzyj na tarce. Starte warzywa wymieszaj z połową surowego jajka i mięsem mielonym. Przypraw pieprzem i solą. Uformuj kotlety i usmaż na patelni grillowej na niewielkiej ilości tłuszczu. Podawaj z ryżem i surówką. Surówka: paprykę i pora posiekaj, pomidora pokrój w plasterki. Wszystkie warzywa wymieszaj ze sobą i dodaj oliwę. Przypraw solą i pieprzem.

 **PRZEPIS:** Zupa pomidorowa

#### SKŁADNIKI:

Udka kurczaka .....	1/3 sztuki (60 g)
Przecier pomidorowy .....	(13 ml)
Marchew .....	1/3 sztuki (17 g)
Korzeń pietruszki .....	1/7 sztuki (10 g)
Natka pietruszki .....	1/6 łyżeczki



Liść laurowy ..... 1 liść  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/8 łyżeczki  
Ziele angielskie ..... 1/8 łyżeczki

#### **PRZYGOTOWANIE:**

Do garnka z 3l wody wrzuć umyte mięso i pokrojone warzywa. Dodaj ziele angielskie, liść laurowy, sól oraz pieprz do smaku. Gotuj ok 40 min, następnie dodaj koncentrat pomidorowy i energicznie mieszaj. Gotuj jeszcze 5-10 minut. Na koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki.

### **16:00 Przekąska (153 kcal)**

Pasta twarogowa z rzodkiewką, 1 kromka chleba pełnoziarnistego

### **19:00 Kolacja (261 kcal)**

Salatka brokułowa z kurczakiem i sosem czosnkowym

#### **SKŁADNIKI:**

Brokuł ..... 1/2 sztuki (250 g)  
Jogurt naturalny. .... 2 łyżki (50 g)  
Kukurydza konserwowa ..... 1/4 puszki (85 g)  
Kurczak, pierś bez skóry ..... 1/4 sztuki (50 g)  
Czosnek ..... 1 ząbek  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/3 łyżeczki  
Sól biała ..... 1/6 łyżeczki

#### **PRZYGOTOWANIE:**

Brokuły gotujemy w wodzie z solą przez około 5 min. i zostawiamy do wystygnięcia. Kurczaka kroimy w paseczki i podsmażamy na patelni grillowej. W międzyczasie przygotowujemy sos: mieszamy jogurt i wyciskany czosnek. Doprawiamy do smaku. Do głębokiej miski wrzucamy porozdzielane na małe kwiaty brokuły, kurczaka oraz kukurydzę. Mieszamy składniki razem, doprawiamy.

## **Poniedziałek**

1400 kcal



Druga porcja posiłku  
z II śniadania



## Wtorek

1400 kcal



Przygotuj podwójną porcję sałatki i zjedz połowę jako przekąskę



## 07:00 Śniadanie (358 kcal)

Jajka na miękko, kanapka z szynką, sałatą i warzywami

### SKŁADNIKI:

Jaja kurze	2 sztuki (100 g)
Chleb pełnoziarnisty	2 kromki (58 g)
Sałata	4 liście (20 g)
Szynka z indyka	2 plastry (30 g)
Masło ekstra	1/2 plastra (5g)

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotuj na miękko. Przygotuj kanapki z szynką, sałatą i dowolnymi warzywami, np: ogórkiem kiszonym, papryką, pomidorkami koktajlowymi.

## 10:00 II Śniadanie (169 kcal)

Sałatka z kaszą gryczaną i twarogiem

### SKŁADNIKI (NA JEDNĄ PORCJĘ):

Kasza gryczana	1/4 woreczka (25 g)
Papryka żółta	1/2 sztuki (75 g)
Pomidor koktajlowy	2 sztuki (38 g)
Roszponka	2/3 garści (15 g)
Twaróg chudy	1 plaster (30 g)
Sok z cytryny	2 i 1/2 łyżki (15 ml)
Pieprz czarny, mielony	1/3 łyżeczki
Cząber mielony	2/3 łyżeczki
Majeranek suszony	2/3 łyżeczki
Tymianek suszony	1/3 łyżeczki
Sól biała	1/6 łyżeczki
Natka pietruszki	3/4 łyżeczki

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Roshponkę umyj i osusz. Twaróg i paprykę pokrój w kostkę. Pomidorki koktajlowe pokrój na pół.

Natkę pietruszki posiekaj. Wymieszaj wszystkie składniki sałatki, dopraw do smaku.

## 13:00 Obiad (448 kcal)

Dorsz pieczony w folii z warzywami, ryż brązowy, surówka z białej kapusty

 **PRZEPIS:** Dorsz pieczony w folii z warzywami

### SKŁADNIKI:

Dorsz świeży ..... 1 sztuka (100 g)  
Cukinia ..... 1/3 sztuki (100 g)  
Ryż brązowy ..... 1/4 szklanki (50 g)  
Olej rzepakowy ..... 1 łyżka (10 ml)  
Papryka czerwona ..... 1/7 sztuki (30 g)  
Pomidor ..... 1/4 sztuki (50 g)  
Sok z cytryny ..... 3/4 łyżki (5 ml)  
Bazylija ..... 1/6 łyżeczki

### PRZYGOTOWANIE:

Dorsza ułóż na folii aluminiowej, posyp bazylią, skrop sokiem z cytryny i olejem. Ułóż na rybie plastry cukinii, pomidora i krążki papryki. Całość zawiń w folię aluminiową i wstaw do nagrzanego piekarnika. Wyłóż potrawę na talerz. Podawaj z ugotowanym ryżem oraz surówką z białej kapusty.

 **PRZEPIS:** Surówka z białej kapusty

### SKŁADNIKI:

Kapusta biała ..... 1/8 sztuki (63 g)  
Marchew ..... 1/4 sztuki (11 g)  
Por ..... 1/7 sztuki (18 g)  
Jogurt naturalny ..... 1/4 łyżki (6 g)  
Kukurydza konserwowa ..... 1/8 puszki (38 g)  
Sok z cytryny ..... 1/3 łyżki (2 ml)  
Natka pietruszki ..... 1/3 łyżeczki

# Wtorek

1400 kcal



## Wtorek

1400 kcal



Druga porcja posiłku  
z II śniadania



Pieprz czarny, mielony .....	1/8 łyżeczki
Cukier .....	1/8 łyżeczki
Sól biała .....	1/8 łyżeczki

### PRZYGOTOWANIE:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, pora pokroić w kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać sok z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem, odrobiną cukru i ponownie wymieszać.

### 16:00 Przekąska (166 kcal)

Sałatka z kaszą gryczaną i twarożkiem

### 19:00 Kolacja (284 kcal)

Sałatka z rukolą, jajkiem i pieczonymi batatami

#### SKŁADNIKI:

Jaja kurze .....	1 sztuka (50 g)
Ciecierzycy surowa .....	1,5 łyżki (20 g)
Oliwa z oliwek .....	1/3 łyżki (3 ml)
Rukola .....	1 garść (20 g)
Batata .....	1/6 sztuki (40 g)
Suszony pomidor .....	10 g
Czosnek .....	1 ząbek
Sól himalajska .....	1/6 łyżeczki
Pieprz czarny mielony .....	1/3 łyżeczki
Rozmaryn suszony .....	1/3 łyżeczki
Tymianek suszony .....	1/3 łyżeczki

### PRZYGOTOWANIE:

Ciecierzycę mocz przez 12 godz, ugotuj w osolonej wodzie i odcedź. Bataty pokrój na kawałki, skrop oliwą, posyp solą, pieprzem, rozmarynem, tymiankiem i wymieszaj. Ułóż na blaszce i dołóż przepołowiony ząbek czosnku. Piecz do miękkości w 180°C (ok. 40 min). Na półmisku ułóż rukolę, bataty, ciecierzycę, pomidory i ugotowane jajko. Sałatkę można posypać sezamem.

## 07:00 Śniadanie (324 kcal)

Kanapka z polędwicą sopocką i papryką

### SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty ..... 2 kromki (60 g)  
Papryka czerwona ..... 1/2 sztuki (120 g)  
Polędwica sopocka ..... 2 plastry (25 g)  
Ser twarogowy ..... 2 plastry (60 g)

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.

## 10:00 II Śniadanie (163 kcal)

Kanapka z szynką z indyka

### SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty ..... 1 kromka (30 g)  
Papryka czerwona ..... 1/2 sztuki (120 g)  
Szynka z indyka ..... 1 plaster (15 g)  
Masło ekstra ..... 1/2 plastra (5 g)

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.



## Środa

1400 kcal

Pieczywo posmaruj twarogiem. Podawaj z dużą ilością warzyw typu ogórek, pomidor, sałata (tych warzyw nie musisz żuć).




**Środa**

1400 kcal

## 13:00 Obiad (479 kcal)

Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi, kasza gryczana, surówka z marchewki

 **PRZEPIS:** Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi

---

### SKŁADNIKI:

Indyk, pierś (bez skóry)..... 1 plaster (120 g)  
Kasza gryczana ..... 1/2 woreczka (50 g)  
Cebula czerwona ..... 1/4 sztuki (30 g)  
Olej rzepakowy uniwersalny..... 1 łyżka (10 ml)  
Sok z cytryny ..... 1 łyżka (6 ml)

### PRZYGOTOWANIE:

W misce wymieszaj olej z ziołami prowansalskimi i sokiem z cytryny. Do tej marynaty włóż zbite uprzednio tłuczkiem mięso i dobrze wymieszaj. Wstaw do lodówki na 2-3 godz. Kilka razy obróć w tym czasie mięso na drugą stronę. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej. Na rozgrzany olej włóż plaster mięsa i podduś ok. 2 minuty z każdej strony. Do garnka wlej sos z marynaty, dodaj cebulę i duś przez kilka min, cały czas mieszając. Następnie podlej 2-3 łyżkami wrzącej wody i duś na najmniejszym gazie, aż mięso będzie miękkie. Często mieszaj. W razie potrzeby dolej trochę wody. Podawaj z kaszą gryczaną i surówką.

 **PRZEPIS:** Surówka z marchewki

---

### SKŁADNIKI:

Marchew..... 1 sztuka (45 g)  
Jabłko ..... 1/2 sztuki (90 g)  
Olej rzepakowy..... 1/2 łyżki (5 ml)  
Sok z cytryny ..... 1/2 łyżki (3 ml)

## PRZYGOTOWANIE:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

## 16:00 Przekąska (163 kcal)

Kanapka z szynką z indyka i papryką

### SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty ..... 1 kromka (30 g)  
Szynka z indyka ..... 1 plaster (15 g)  
Papryka czerwona ..... 1/2 sztuki (120 g)  
Masło ekstra ..... 1/2 plastra (5 g)

## PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.

## Środa

1400 kcal



## Środa

1400 kcal



Przygotuj potrawę z trzech porcji i spożyj z rodziną lub przyjaciółmi



## 19:00 Kolacja (289 kcal)

Grecka zapiekanka z fetą bez mięsa

### SKŁADNIKI (NA TRZY PORCJE):

Bakłażan .....	1 sztuka (249 g)
Cebula .....	1 sztuka (99 g)
Ziemniaki .....	2 sztuki (180 g)
Cukinia .....	2 sztuki (501 g)
Oliwa z oliwek .....	1 i 1/2 łyżki (15 ml)
Pomidor .....	2 sztuki (360 g)
Ser typu „feta” .....	3/4 kostki (141 g)
Czosnek .....	1 ząbek
Oregano suszone .....	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony .....	1/4 łyżeczki
Sól biała .....	1/4 łyżeczki

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Formę żaroodporną o wymiarach 20 x 30 cm lub dużą okrągłą posmarować oliwą. Na samym dnie ułożyć obrane i pokrojone na plasterki ziemniaki. Dodać kilka plasterków obranego czosnku, doprawić solą, pieprzem i skropić oliwą. Następnie położyć połowę cukinii i bakłażana pokrojonych na plasterki, kilka plasterków czosnku, ponownie doprawić solą, pieprzem, oregano i skropić oliwą. Położyć pozostałe plasterki cukinii, pokrojoną cebulę i resztę czosnku. Doprawić jak poprzednio. Położyć plastry pomidora, doprawić i skropić oliwą. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec przez 1,5 godziny. Po upieczeniu dodać ser feta.

## 07:00 Śniadanie (375 kcal)

Grzanki pełnoziarniste z mozzarellą i pomidorem

### SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty .....	2 kromki (60 g)
Pomidor .....	1 sztuka (180 g)
Ser mozzarella .....	2/3 sztuki (70 g)



Bazylija suszona ..... 1/8 łyżeczki  
Oregano suszone ..... 1/8 łyżeczki

**PRZYGOTOWANIE:**

Na chlebie ułożyć plastry pomidora, sera mozzarella i posypać ziołami. Zapiekać w piekarniku 5-10 minut w 200 stopniach, do momentu rozpuszczenia sera.

**10:00 II Śniadanie (197 kcal)**

Kanapka z szynką i warzywami

**SKŁADNIKI:**

Chleb pełnoziarnisty ..... 1 kromka (40 g)  
Szynka z indyka ..... 1 plaster (15 g)  
Masło ekstra ..... 1/2 plastra (5 g)  
Ogórek kiszony ..... 1 sztuka (60 g)  
Rzodkiewka ..... 3 sztuki (45 g)  
Mandarynka ..... 1 sztuka (70 g)

**PRZYGOTOWANIE:**

Pieczywo posmaruj masłem. Na kanapce ułóż szynkę i pokrojone w plasterki rzodkiewki i ogórka. Do posiłku zjedz jedną mandarynkę.



**Czwartek**

1400 kcal



## Czwartek

1400 kcal



## 13:00 Obiad (467 kcal)

Kaszotto z kaszy gryczanej ze szpinakiem i kurczakiem, surówka z ogórkiem i cebulką, zupa krupnik


 **PRZEPIS:** Kaszotto z kaszy gryczanej

### SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka (bez skóry)..... 1/3 sztuki (60 g)  
Kasza gryczana ..... 1/3 woreczka (40 g)  
Kapusta pekińska.....1/7 sztuki (100 g)  
Por .....1/3 sztuki (50 g)  
Szpinak świeży .....2 garście (50 g)  
Ocet balsamiczny..... 1/2 łyżki (3 ml)  
Oliwa z oliwek..... 1/3 łyżki (3 ml)  
Sos sojowy ..... 1 łyżeczka (5 ml)  
Woda .....1/4 szklanki (60 ml)  
Czosnek..... 1 ząbek  
Oregano suszone ..... 1/3 łyżeczki  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/4 łyżeczki  
Sól morska ..... 1/6 łyżeczki

### PRZYGOTOWANIE:

Na oliwie podsmażyć posiekany czosnek, dodać posiekanego pora, doprawić solą i pieprzem, smażyć przez ok. 2 min, co chwilę mieszając. Przykryć i podgrzewać przez 1 min, aż por zmięknie. Kurczaka pokroić w kosteczkę, doprawić solą, pieprzem oraz suszonym oregano. Obsmażyć kurczaka. Wsypać suchą kaszę gryczaną i smażyć przez ok. 1 - 2 min. Wlać gorącą wodę z sosem sojowym i octem balsamicznym i zagotować. Gotować przez ok. 5 minut. Dodać drobno posiekaną kapustę pekińską, wymieszać, przykryć i gotować jeszcze przez ok. 3 minuty. Następnie smażyć przez kolejne 3 minuty, odparowując nadmiar płynu. Dodać opłukany szpinak, wymieszać i podgrzewać, aż zmięknie.

 **PRZEPIS:** Surówka z ogórkiem i cebulką

**SKŁADNIKI:**

Ogórek kiszony ..... 1 sztuka (40 g)  
Cebula ..... 1/7 sztuki (16 g)  
Olej rzepakowy ..... 1/5 łyżki (2 ml)  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/8 łyżeczki  
Sól biała ..... 1/8 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Ogórkę i cebulkę pokrój w drobną kostkę. Dopraw solą i pieprzem, polej oliwą, a następnie wymieszaj.

 **PRZEPIS:** Krupnik

**SKŁADNIKI:**

Cebula ..... 1/8 sztuki (5 g)  
Marchew ..... 1 sztuka (25 g)  
Korzeń pietruszki ..... 1/5 sztuki (15 g)  
Por ..... 1/8 sztuki (10 g)  
Seler korzeniowy ..... 1/8 sztuki (15 g)  
Ziemniaki ..... 1/3 sztuki (30 g)  
Kasza jęczmienna pęczak ... 1/5 woreczka (20 g)  
Masło ekstra ..... 1/2 plastra (5 g)

 **PRZYGOTOWANIE:**

Z warzyw i masła ugotuj wywar. Następnie dodaj kaszę i pokrojonego ziemniaka. Dopraw do smaku.

**16:00 Przekąska (165 kcal)**

Kanapka z szynką i warzywami

**Czwartek**

1400 kcal



Według przepisu z II śniadania



## Czwartek

1400 kcal



## 19:00 Kolacja (278 kcal)

Salátka z twarogiem ziarnistym

### SKŁADNIKI:

Szczypiorek .....	1/4 sztuki (5 g)
Ogórek .....	2/3 sztuki (100 g)
Oliwa z oliwek .....	1/2 łyżki (5 ml)
Papryka żółta .....	2/3 sztuki (80 g)
Pomidor .....	1 sztuka (180 g)
Rzodkiewka .....	4 sztuki (60 g)
Serek ziarnisty/wiejski/cottage ...	6 łyżek (120 g)
Szynka z piersi kurczaka .....	2 plastry (30 g)
Sól himalajska .....	1/3 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony .....	1/4 łyżeczki

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Wędlinę i warzywa pokroić w kostkę, wymieszać z serem wiejskim, dodać posiekany szczypiorek. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



## 07:00 Śniadanie (358 kcal)

Kanapka z szynką z indyka i jabłko

### SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty ..... 2 kromki (70 g)  
Papryka czerwona ..... 1/2 sztuki (120 g)  
Sałata ..... 2 liście (10 g)  
Szynka z indyka ..... 2 plastry (30 g)  
Masło ekstra ..... 1/2 plastra (5 g)  
Jabłko ..... 1 sztuka (5 g)

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.

## 10:00 II Śniadanie (136 kcal)

Pasta z łososia i pomidorów, chleb pełnoziarnisty, mandarynka

### SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Łosoś z Atlantyku dziki, świeży .. 1/3 sztuki (15 g)  
Cebula ..... 1/8 sztuki (5 g)  
Pomidor ..... 1/8 sztuki (20 g)  
Sok z cytryny ..... 1/2 łyżki (3 ml)  
Chleb pełnoziarnisty ..... 1 kromka (30 g)  
Mandarynka ..... 1 sztuka (70 g)  
Natka pietruszki ..... 1/8 łyżeczki  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/8 łyżeczki  
Sól biała ..... 1/8 łyżeczki

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Do miski włóż ugotowanego wcześniej łososia, polej sokiem z cytryny, całość rozgnieć dobrze widelcem. Dodaj cebulkę, natkę pietruszki, pieprz i ewentualnie sól, dobrze wymieszaj. Dodaj pomidory i delikatnie wymieszaj. Podawaj z 1 kromką chleba pełnoziarnistego. Do posiłku zjedz jedną mandarynkę.

## Piątek

1400 kcal

Warzywa typu ogórek, pomidor, sałata możesz jeść w dowolnej ilości.

Przygotuj podwójną porcję pasty i zjedz połowę jako przekąskę



## Piątek

1400 kcal



Druga porcja posiłku  
z II śniadania



## 13:00 Obiad (520 kcal)

Pieczone udko z kurczaka, ryż brązowy, surówka z marchewki z pestkami dyni

 **PRZEPIS:** Pieczone udko z kurczaka

### SKŁADNIKI:

Udko z kurczaka (bez skóry) . . . . . 1 sztuka (120 g)  
Ryż brązowy . . . . . 1/4 szklanki (50 g)  
Oliwa z oliwek . . . . . 1/2 łyżki (5 ml)  
Majeranek suszony . . . . . 1/3 łyżeczki  
Papryka suszona . . . . . 1/3 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Mięso przyprawić i piec w piekarniku w 170°C przez około 30 minut. Podawać z ugotowanym ryżem oraz surówką z marchewki.

 **PRZEPIS:** Surówka z marchewki z pestkami dyni

### SKŁADNIKI:

Marchew . . . . . 3 sztuki (135 g)  
Pestki dyni . . . . . 1/3 garści (5 g)  
Olej lniany . . . . . 1/5 łyżki (2 ml)

 **PRZYGOTOWANIE:**

Pestki upraż na suchej patelni. Marchew zetrzyj na tarce, dodaj olej i pestki dyni.

## 16:00 Przekąska (136 kcal)

Kanapka z pastą z łososia i pomidorów

## 19:00 Kolacja (287 kcal)

Salátka z kaszą jaglaną, rukolą i oliwkami

### SKŁADNIKI:

Pierś z indyka (bez skóry)..... 2/3 sztuki (70 g)  
Kasza jaglana..... 1/3 woreczka (30 g)  
Oliwki czarne bez pestek..... 3 sztuki (8 g)  
Pomidor..... 1/2 sztuki (90 g)  
Rukola..... 1 garść (20 g)  
Pestki słonecznika (łuskane)..... 3/4 łyżki (8 g)  
Pestki dyni..... 1/2 garści (8 g)  
Olej lniany..... 1/5 łyżki (2 ml)  
Papryka w proszku..... 2/3 łyżeczki  
Pieprz czarny, mielony..... 1/4 łyżeczki

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną podpraż na patelni. Następnie sparz wrzątkiem i przepłucz pod bieżącą wodą. Przełóż kaszę do garnka, dodaj wrzącą wodę i szczyptę soli. Przykryj i gotuj na małym ogniu około 10 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw około 5-10 minut pod przykryciem. Oliwki i paprykę pokrój w drobne kawałki. Pierś z indyka podsmaż w ziołach na patelni. Pomidora przekrój na pół. Rukolę umyj i osusz. Wymieszaj kaszę z warzywami, polej olejem lnianym i przypraw. Gotową salátkę posyp pestkami dyni i słonecznika.



## Piątek

1400 kcal



## Sobota

1400 kcal



Możesz zrobić grzanki, podpiekając chleb w tosterze.



Przygotuj podwójną porcję sałatki i zjedz drugą połowę jako przekąskę



## 07:00 Śniadanie (338 kcal)

Kanapka z mozzarellą i pomidorem

### SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty ..... 2 kromki (70 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (160 g)  
Ser mozzarella ..... 1/3 sztuki (50 g)

### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Z podanych składników zrób kanapkę.

## 10:00 II Śniadanie (184 kcal)

Sałatka z awokado i tuńczyka podawana z chlebem

### SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Tuńczyk w sosie własnym ..... 1/3 łyżki (13 g)  
Awokado ..... 1/3 sztuki (18 g)  
Szcypiorek ..... 1/2 sztuki (10 g)  
Pomidor koktajlowy ..... 2 sztuki (25 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1/3 łyżki (3 ml)  
Sok z cytryny ..... 1/3 łyżki (2 ml)  
Chleb pełnoziarnisty ..... 1 kromka (30 g)  
Pestki słonecznika (łuskane) ..... 1/3 łyżki (3 g)  
Pestki dyni ..... 1/5 garści (3 g)  
Natka pietruszki ..... 1/2 łyżeczki  
Bazylija suszona ..... 1/8 łyżeczki  
Oregano suszone ..... 1/3 łyżeczki  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/8 łyżeczki  
Sól biała ..... 1/6 łyżeczki


### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Awokado pokroić w dużą kostkę, skropić sokiem z cytryny i odstawić na bok. Tuńczyka odsączyć i dorzucić do miseczki z awokado. Pomidory pokroić w ćwiartki. Dodać słonecznik i dynię. Całość posypać drobno posiekanym szczypiorkiem i pietruszką. Sałatkę połączyć oliwą z oliwek i dodać przyprawę. Podawać z jedną kromką chleba pełnoziarnistego.



## 13:00 Obiad (443 kcal)

Ryba duszona w warzywach z kaszą, surówką z pomidora i cebuli

 **PRZEPIS:** Ryba duszona w warzywach

### SKŁADNIKI:

Dorsz świeży ..... 1 sztuka (100 g)  
Kasza jęczmienna perłowa .. 1/3 woreczka (40 g)  
Papryka czerwona ..... 1/2 sztuki (120 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (180 g)  
Por ..... 1/3 sztuki (55 g)  
Cytryna ..... 1/5 sztuki (15 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1/2 łyżki (5 ml)  
Bazylia suszona ..... 1 łyżeczka  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/4 łyżeczki  
Sól himalajska ..... 1/4 łyżeczki

### PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej w garnku oliwę i wrzuć na nią pokrojoną paprykę i pora. Przypraw i duś pod przykryciem. Skrop sokiem z cytryny i przypraw pieprzem. Po ok. 10 min dodaj rybę i pokrojone pomidory. Duś przez ok. 15 min. Podawaj z ugotowaną kaszą.

 **PRZEPIS:** Surówka z pomidora i cebuli

### SKŁADNIKI:

Pomidor ..... 1 sztuka (170 g)  
Cebula ..... 1/4 sztuki (25 g)  
Ogórek ..... 1/3 sztuki (60 g)  
Oliwa z oliwek ..... 1/2 łyżki (5 ml)  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/4 łyżeczki  
Sól morską ..... 1/4 łyżeczki

### PRZYGOTOWANIE:

Pomidory i ogórki pokroić na plasterki. Dodać posiekaną cebulę. Przyprawić, połączyć oliwą i wymieszać.

## Sobota

1400 kcal



## Sobota

1400 kcal

Druga porcja posiłku  
z II śniadania



### 16:00 Przekąska (182 kcal)

Sałatka z awokado i tuńczyka, chleb pełnoziarnisty

#### SKŁADNIKI:

Chleb pełnoziarnisty . . . . . 1 kromka (30 g)  
Sałatka z awokado i tuńczyka . . . . . 1 porcja

### 19:00 Kolacja (280 kcal)

Cukinia zapiekana z sosem pomidorowym i mozzarellą

#### SKŁADNIKI:

Cukinia . . . . . 1/2 sztuki (125 g)  
Ser mozzarella . . . . . 3/4 sztuki (90 g)  
Przecier pomidorowy . . . . . 50 ml  
Bazylija suszona . . . . . 1 łyżeczka  
Oregano suszone . . . . . 1/3 łyżeczki  
Czosnek . . . . . 1 ząbek  
Pieprz czarny suszony . . . . . 1/4 łyżeczki  
Sól biała . . . . . 1/6 łyżeczki

#### PRZYGOTOWANIE:

Przecier poddusić z czosnkiem, bazylią i oregano. Przyprawić solą i pieprzem. Cukinię pokroić w plastry, posmarować każdy z nich sosem i położyć na nich ser mozzarella. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 10 -15 min w 180°C.



## 07:00 Śniadanie (388 kcal)

Jajecznica ze szczypiorkiem, chleb pełnoziarnisty, pomidor

### SKŁADNIKI:

Jaja kurze .....	2 sztuki (100 g)
Szczypiorek .....	1/2 sztuki (10 g)
Olej rzepakowy .....	1/2 łyżki (5 ml)
Półdewica sopocka .....	2 plastry (25 g)
Chleb pełnoziarnisty .....	2 kromki (60 g)
Pomidor .....	1/2 sztuki (90 g)

### PRZYGOTOWANIE:

Posiekaj szczypiorek, a szynkę pokrój w drobną kostkę. Podsmaż ją chwilę na oleju, a następnie dodaj jaja. Powoli mieszaj na małym ogniu. Posyp szczypiorkiem. Zjedz z 2 kromkami chleba pełnoziarnistego oraz połową pomidora.

## 10:00 II Śniadanie (158 kcal)

Pasta twarogowa z olejem lnianym, chleb pełnoziarnisty

### SKŁADNIKI (NA 1 PORCJĘ):

Kefir 2% .....	1/8 szklanki (10 ml)
Twaróg chudy .....	5 plasterów (152 g)
Chleb pełnoziarnisty .....	1 kromka (35 g)
Olej lniany .....	1 łyżka (12 ml)
Pomidor koktajlowy .....	5 sztuk (100 g)
Imbir mielony .....	1/8 łyżeczki
Kurkuma mielona .....	1/8 łyżeczki
Pieprz czarny, mielony .....	1/8 łyżeczki
Sól morską .....	1/8 łyżeczki

### PRZYGOTOWANIE:

Do blendera dodać 2-3 łyżki oleju lnianego, łyżkę kefiru, szczyptę kurkumy, imbiru, soli i pieprzu. Dołożyć 3 plastry sera i zmiksować do uzyskania

## Niedziela

1400 kcal



Przygotuj podwójną porcję pasty i zjedz drugą połowę jako przekąskę

## Niedziela

1400 kcal



gładkiej konsystencji. Dodać kolejne 2 plastry i ponownie zmiksować. Gotowy ser powinien mieć konsystencję przypominającą serek homogenizowany, bez grudek. Do pasty zjedz jedną kromkę chleba pełnoziarnistego oraz pomidorki koktajlowe.

### 13:00 Obiad (436 kcal)

Kurczak curry z brązowym ryżem, surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszzonego i pora

 **PRZEPIS:** Kurczak curry z brązowym ryżem


#### SKŁADNIKI:

Pierś z kurczaka (bez skóry).....1/2 sztuki (100 g)  
Ryż brązowy .....1/6 szklanki (30 g)  
Cebula.....1/4 sztuki (25 g)  
Papryka chili .....1/2 sztuki (10 g)  
Olej rzepakowy..... 1/2 łyżki (5 ml)  
Curry proszek ..... 1 łyżeczka  
Czosnek..... 2 ząbki  
Kolendra suszona..... 1 łyżeczka  
Kurkuma mielona..... 1 łyżeczka  
Kumin ..... 1/4 łyżeczki  
Sos sojowy..... 1 łyżeczka  
Sok pomarańczowy..... 10 ml

#### **PRZYGOTOWANIE:**

Ugotuj ryż z dodatkiem przyprawy curry. W woku podgrzej olej rzepakowy, dodaj pokrojoną cebulę, czosnek, przypraw kurkumą i kuminem. Dodaj kurczaka pokrojonego w cienkie paseczki oraz drobno posiekaną papryczkę chili. Dodaj sos sojowy i podsmaż aż kurczak będzie gotowy. Na koniec dodaj sok z pomarańczy. Danie podawaj z ugotowanym ryżem, posypane świeżą kolendrą.



 **PRZEPIS:** Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i pora

**SKŁADNIKI:**

Kapusta pekińska.....1/7 sztuki (100 g)  
Ogórek kiszony .....2 sztuki (120 g)  
Por ..... 1/3 sztuki (50 g)  
Cebula.....1/4 sztuki (25 g)  
Kukurydza .....1 łyżka (15 g)  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/8 łyżeczki  
Sól biała ..... 1/8 łyżeczki

 **PRZYGOTOWANIE:**

Kapustę opłukać i poszatkować, pora pokroić w cienkie krążki, cebulę posiekać, ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i odcisnąć. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać kukurydzę konserwową, połączyć z jogurtem naturalnym, doprawić solą i pieprzem.

**16:00 Przekąska (158 kcal)**

Pasta twarogowa z olejem lnianym, chleb pełnoziarnisty, pomidory koktajlowe



**Niedziela**

1400 kcal



Druga porcja posiłku z II śniadania



## Niedziela

1400 kcal

### 13:00 Kolacja (277 kcal)

Sałatka z piersią z indyka, kaszą jaglaną, rukolą i oliwkami

#### SKŁADNIKI:

Pierś z indyka (bez skóry).....3/4 sztuki (80 g)  
Kasza jaglana..... 1/3 woreczka (30 g)  
Oliwki zielone marynowane..... 3 sztuki (9 g)  
Pomidor ..... 1 sztuka (100 g)  
Rukola ..... 1 i 1/2 garści (30 g)  
Pestki słonecznika (łuskane)..... 1/2 łyżki (5 g)  
Pestki dyni ..... 1/2 łyżki (5 g)  
Papryka suszona..... 1 łyżeczka  
Pieprz czarny, mielony ..... 1/3 łyżeczki

#### 🕒 PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną podpraż na patelni. Następnie sparz wrzątkiem, przepłucz pod bieżącą wodą. Przełóż kaszę do garnka, dodaj wrzącą wodę i sól. Przykryj i gotuj na małym ogniu około 10 minut. Zdejmij z ognia i pozostaw około 5-10 minut pod przykryciem. Pierś z indyka podsmaż w ziołach na patelni. Oliwki, paprykę i pomidora pokrój w drobne kawałki. Rukolę umyj i osusz. Wymieszaj kaszę z warzywami, dodaj pokrojoną pierś z kurczaka, polej olejem lnianym i przypraw. Gotową sałatkę posyp pestkami dyni i słonecznikiem.



# Twój tygodniowy jadłospis

1400 kcal

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
7:00 Śniadanie						
Jajecznica z pomidorem i awokado	Jajka na miękko i kanapka z szynką, sałatą i warzywami	Kanapka z polędwicą sopocką i papryką	Grzanki z mozzarellą i pomidorem	Kanapka z szynką z indyka, jabłko	Kanapka z mozzarellą i pomidorem	Jajecznica ze szczypiorkiem, pomidor
10:00 Drugie śniadanie						
Pasta twarogowa z rzodkiewką, jabłko	Sałatka z kaszą gryczaną i twarożkiem	Kanapka z szynką z indyka	Kanapka z szynką i warzywami	Pasta z łososia i pomidorów, mandarynka	Sałatka z awokado i tuńczyka	Pasta twarogowa z olejem lnianym
13:00 Obiad						
Kotlety mięsno-warzywne z ryżem i surówką, zupa pomidorowa	Dorsz pieczony w folii z warzywami z ryżem i surówką	Pierś z indyka duszona z ziołami prowansalskimi z kaszą gryczaną i surówką	Kaszotto z kaszy gryczanej, szpinaku i kurczaka, surówka, zupa krupnik	Pieczone udko z kurczaka z ryżem i surówką	Ryba duszona w warzywach z kaszą i surówką	Kurczak curry z brązowym ryżem i surówką
16:00 Przekąska						
Pasta twarogowa z rzodkiewką	Sałatka z kaszą gryczaną i twarożkiem	Kanapka z szynką z indyka i papryką	Kanapka z szynką i warzywami	Kanapka z pastą z łososia i pomidorów	Sałatka z awokado i tuńczyka	Pasta twarogowa z olejem lnianym
19:00 Kolacja						
Sałatka brokułowa z kurczakiem i sosem czosnkowym	Sałatka z rukolą, jajkiem i pieczonymi batatami	Grecka zapiekanka z fetą bez mięsa	Sałatka z twarogiem ziarnistym	Sałatka z kaszą jaglaną, rukolą i oliwkami	Cukinia zapiekana z sosem pom. i mozzarellą	Sałatka z piersią z indyka, kaszą jaglaną, rukolą i oliwkami

# Oderwij i przyczep na lodówkę





# Twoja lista zakupów

1400 kcal

Produkty zbożowe		Oleje i tłuszcze	
<input type="checkbox"/> Chleb pełnoziarnisty	803 g	<input type="checkbox"/> Cebula	205 g
<input type="checkbox"/> Ryż brązowy	180 g	<input type="checkbox"/> Cebula czerwona	30 g
<input type="checkbox"/> Ziarna kukurydzy	15 g	<input type="checkbox"/> Por	218 g
<input type="checkbox"/> Kasza gryczana	140 g	<input type="checkbox"/> Kapusta pekińska	218 g
<input type="checkbox"/> Kasza jaglana	60 g	<input type="checkbox"/> Kapusta biała	63 g
<input type="checkbox"/> Kasza jęczmienna pęczak	20 g	<input type="checkbox"/> Szpinak, świeży	50 g
<input type="checkbox"/> Kasza jęczmienna perłowa	40 g	<input type="checkbox"/> Oliwki czarne	8 g
		<input type="checkbox"/> Oliwki zielone	8 g
Warzywa		<input type="checkbox"/> Cukinia	726 g
<input type="checkbox"/> Pomidor	1760 g	<input type="checkbox"/> Przecier pomidorowy	63 ml
<input type="checkbox"/> Pomidor koktajlowy	326 g	<input type="checkbox"/> Papryka chili	10 g
<input type="checkbox"/> Sałata	30 g	<input type="checkbox"/> Bakłażan	249 g
<input type="checkbox"/> Papryka czerwona	690 g	<input type="checkbox"/> Ziemniaki późne	210 g
<input type="checkbox"/> Papryka żółta	230 g	<input type="checkbox"/> Seler korzeniowy	15 g
<input type="checkbox"/> Rzodkiewka	180 g	Mleko i produkty mleczne	
<input type="checkbox"/> Szcypiorek	41 g	<input type="checkbox"/> Jogurt naturalny	82 g
<input type="checkbox"/> Pietruszka, natka	19 g	<input type="checkbox"/> Ser twarogowy chudy	302 g
<input type="checkbox"/> Pietruszka, korzeń	25 g	<input type="checkbox"/> Twaróg półtusty	30 g
<input type="checkbox"/> Roszponka	15 g	<input type="checkbox"/> Ser mozzarella	210 g
<input type="checkbox"/> Marchew	256 g	<input type="checkbox"/> Kefir 2%	12 ml
<input type="checkbox"/> Brokuły	250 g	<input type="checkbox"/> Serek twarogowy ziarnisty	120 g
<input type="checkbox"/> Czosnek	24 g	<input type="checkbox"/> Ser typu „feta”	141 g
<input type="checkbox"/> Kukurydza konserwowa	123 g	Mięso i jaja	
<input type="checkbox"/> Ciecierzycza	20 g	<input type="checkbox"/> Jaja kurcze	375 g
<input type="checkbox"/> Rukola	85 g	<input type="checkbox"/> Szyńka z indyka	120 g
<input type="checkbox"/> Bata	40 g	<input type="checkbox"/> Połędwica sopočka	50 g
<input type="checkbox"/> Suszony pomidor	10 g	<input type="checkbox"/> Szyńka z piersi kurczaka	30 g
<input type="checkbox"/> Buraki	25 g	<input type="checkbox"/> Pierś z kurczaka bez skóry	210 g
<input type="checkbox"/> Ogórek świeży	160 g	<input type="checkbox"/> Udko z kurczaka bez skóry	180 g
<input type="checkbox"/> Ogórek kiszony	280 g	<input type="checkbox"/> Pierś z indyka bez skóry	370 g
		Ryby i owoce morza	
		<input type="checkbox"/> Tuńczyk w wodzie konserw.	26 g
		<input type="checkbox"/> Łosoś atlantycki świeży	30 g
		<input type="checkbox"/> Dorsz świeży	200 g
		Owoce, orzechy i nasiona	
		<input type="checkbox"/> Jabłko	430 g
		<input type="checkbox"/> Mandarynki	210 g
		<input type="checkbox"/> Pestki dyni	24 g
		<input type="checkbox"/> Awokado	56 g
		<input type="checkbox"/> Słonecznik łuskany	19 g
		<input type="checkbox"/> Pomarańcza	220 g
		<input type="checkbox"/> Cytryna	15 g
		Napoje	
		<input type="checkbox"/> Sok z cytryny	42 ml
		<input type="checkbox"/> Woda	60 ml
		<input type="checkbox"/> Sok pomarańczowy	10 ml
		Cukier i słodycze	
		<input type="checkbox"/> Cukier	2 g
		Przyprawy	
		<input type="checkbox"/> Cząber mielony	4 g
		<input type="checkbox"/> Majeranek suszony	5 g
		<input type="checkbox"/> Pieprz czarny, mielony	15 g
		<input type="checkbox"/> Sól himalajska	2 g
		<input type="checkbox"/> Sól biała	18 g
		<input type="checkbox"/> Tymianek suszony	3 g

# Twoja lista zakupów

1400 kcal

Przyprawy	Notatki
<input type="checkbox"/> Oregano suszone	8 g
<input type="checkbox"/> Bazylia suszona	3 g .....
<input type="checkbox"/> Rozmaryn suszony	1 g
<input type="checkbox"/> Ocet balsamiczny	3 ml .....
<input type="checkbox"/> Sos sojowy	10 g
<input type="checkbox"/> Papryka suszona	6 g .....
<input type="checkbox"/> Curry w proszku	3 g
<input type="checkbox"/> Kolendra suszona	3 g .....
<input type="checkbox"/> Kurkuma mielona	4 g
<input type="checkbox"/> Imbir, mielony	1 g .....
<input type="checkbox"/> Liść laurowy	1 g
<input type="checkbox"/> Kumin	1 g .....
<input type="checkbox"/> Ziele angielskie	1 g

# OPTILETS

## LANCETY



1. NIEUŻYWANY

2. UŻYTY 1 RAZ

3. UŻYTY 10 RAZY

**PAMIĘTAJ!**  
O REGULARNEJ  
WYMIANIE LANCETU

**DLACZEGO NALEŻY  
WYMIENIAĆ LANCET?**

- minimalizuje ryzyko zakażenia
- pozwala na łatwiejsze pobranie próbki krwi
- zmniejsza odczucie bólu

