



Dieta nr: 1

Imię: Test

Nazwisko: Test

Cześć 😊

Bardzo się cieszę się na naszą nadchodzącą współpracę. W swoim imieniu bardzo dziękuję za obdarzenie mnie zaufaniem w drodze po zdrowie i realizację zamierzonych celów.

Poniżej przygotowałam spersonalizowany plan dla Ciebie. Całe menu dopasowałam do Twoich potrzeb.

**Trzymam za Ciebie kciuki!**

Pozostaję do twojej dyspozycji i z niecierpliwością czekam na raport z Twoich postępów.

Dołącz do naszego gangu [klinikadiet.pl](https://www.klinikadiet.pl) i oznacz nas na Facebooku i Instagramie.

**Z naszej współpracy  
płyną same + ++**

- + Poprawiasz swoje zdrowie i samopoczucie
- + Osiągasz wymarzoną sylwetkę
- + Zwiększasz swoją energię
- + Zyskujesz wiedzę



# Cześć!

Bardzo mi miło, że zaufałeś/aś **Klinice Diet**. Jestem pewna, że razem osiągniemy Twój zamierzony cel. Pamiętaj, że podczas kuracji zawsze możesz się ze mną skontaktować i poradzić.



## Zanim zaczniesz przeczytaj te wskazówki

- ✓ Ustal pory posiłków, spożywaj je regularnie co 2,5-4 godziny.
- ✓ Pilnuj gramatury, zjadaj wszystko oraz nie dojadaj.
- ✓ Wypijaj ok. 1-2 litrów płynów obojętnych dziennie (wody, herbat owocowych, ziołowych, zielonych).
- ✓ Jak najczęściej posypuj posiłki zieleniną (koperek, natka pietruszki, szczypiorek, bazylią lub inne zioła).
- ✓ Soli używaj z umiarem, staraj się zastępować ją ziołami, unikaj bardzo ostrych przypraw.
- ✓ Dania możesz dowolnie doprawiać (niezależnie od naszych propozycji) przyprawami ziołowymi, pieprzem, papryką, cynamonem, gotowymi przyprawami do ryb, drobiu czy sałatek (nie fixami), octem winnym, balsamicznym, czosnkiem lub sokiem z cytryny.
- ✓ Makaron, ryż i kasze gotuj al dente (na pół miękko).
- ✓ Warzywa konserwowe przepłukuj na sitku wody tak aby pozbyć się zalewy.
- ✓ Wybieraj serki kanapkowe, które mają do 5-7% tłuszczu, np. serek Na Turek, Twaróg Delikatny President lub inny dowolny serek. Możesz używać go w małych ilościach do posmarowania za suchych dla Ciebie kanapek lub zabelowania zup/sosów.
- ✓ Podana masa produktu jest to masa przed obróbką, czyli np makaron przed ugotowaniem, ziemniak przed obraniem, mrożonka przed rozmrożeniem.
- ✓ Każdy dzień rozpoczynaj od wypicia szklanki wody małymi łykami (najlepiej letniej z kilkoma kroplami cytryny).
- ✓ Jeżeli nie będziesz miał/miała czasu na przyrządzenie posiłku wybierz coś na mieście/w sklepie co najbardziej odpowiada założeniom Twojej diety.
- ✓ Czytaj etykiety nowych produktów. Im, krótszy skład tym lepiej.

# Podsumowanie jadłospisu

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4
<p><b>Śniadanie</b> Serek wiejski z chrupiącymi dodatkami</p>	<p><b>Śniadanie</b> Bananowa owsianka</p>	<p><b>Śniadanie</b> Omlet z serkiem, łośosiem i ogórkiem</p>	<p><b>Śniadanie</b> Kanapki z jajkiem i łośosiem</p>
<p><b>II śniadanie</b> Wafle ryżowe z masłem orzechowym, bananem i skyrem</p>	<p><b>II śniadanie</b> Kanapki z wędliną i papryką, pistacje</p>	<p><b>II śniadanie</b> Bananowo-borówkowy jogurt z musli</p>	<p><b>II śniadanie</b> Koktajl bananowy z orzechami</p>
<p><b>Obiad</b> Kurczak w sosie własnym z kaszą i buraczkami</p>	<p><b>Obiad</b> Aromatyczne udko z kalafiozem i ziemniakami</p>	<p><b>Obiad</b> Pietruszkowa zupa krem z pulpecikami</p>	<p><b>Obiad</b> Kurczak z ryżem w zielonym kręgu</p>
<p><b>Kolacja</b> Kanapki z jajkiem i papryką</p>	<p><b>Kolacja</b> Sałatka z burratą i grzankami</p>	<p><b>Kolacja</b> Jabłka w cieście</p>	<p><b>Kolacja</b> Zapiekanki z burratą i sosem majonezowo-jogurtowym</p>
<p>K: 1799.17   B: 123.86 T: 50.95   W: 218.89</p>	<p>K: 1795.33   B: 84.18 T: 72.72   W: 221.32</p>	<p>K: 1809.34   B: 96.19 T: 70.03   W: 340.22</p>	<p>K: 1798.93   B: 101.65 T: 52.72   W: 319.53</p>

# Dzień 1

## Śniadanie

### SEREK WIEJSKI Z CHRUPIĄCYMI DODATKAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Stoniec, Nasiona	15.0g	3.0 x Łyżeczka
Serek Wiejski	150.0g	1.0 x Opakowanie
Ogórek	100.0g	0.5 x Sztuka
Chleb Żytni Pełnoziarnisty	70.0g	2.0 x Kromka

Do sera wiejskiego dodaj pokrojonego ogórka, nasiona słonecznika. Zjedz z pieczywem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 5min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 419.0 | B: 26.95 | T: 15.49 | W: 58.65

## II śniadanie

### WAFLE RYŻOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM, BANANEM I SKYREM

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Masło orzechowe	20.0g	1.0 x Łyżka
Banan	50.0g	0.25 x Sztuka
Serek Skyr Waniliowy	150.0g	1.0 x Opakowanie
Wafle Ryżowe	20.0g	2.0 x Sztuka

Wafle posmarować masłem orzechowym i ułożyć plasterki banana. Podawać z skyrem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 5min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 382.1 | B: 24.51 | T: 14.47 | W: 38.79

## Obiad

### KURCZAK W SOSIE WŁASNYM Z KASZĄ I BURACZKAMI

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	170.0g	0.68 x Porcja
Oliwa Z Oliwek	6.0g	1.2 x Łyżeczka
Kasza Gryczana	60.0g	0.33 x Szklanka
Burak	150.0g	1.5 x Sztuka
Mąka pszenna typ 650	15.0g	1.0 x Łyżka
Papryka Słodka W Proszku	2.0g	2.0 x Szczypta
Tymianek	2.0g	2.0 x Szczypta
Koperek	2.5g	0.5 x Garść
Przyprawa Do Kurczaka	5.0g	1.0 x Łyżeczka
Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)	150.0g	0.6 x Szklanka
Sos Sojowy	4.0g	0.8 x Łyżeczka

Kaszę ugotuj. Mięso pokrój na mniejsze filety, dopraw papryką słodką, suszony tymianek oraz przyprawą do kurczaka i skrop oliwą. Fileciki duś na patelni.

Dodajemy bulion i dusimy przez około 15 min. Po tym czasie mąkę mieszamy z kubeczku z odrobiną zimnej wody, sosem sojowym oraz bulionem z patelni.

Mieszamy do zniknięcia grudek i zagęszczamy nasz sos. Buraczki odgrzewamy.

Kurczaka w sosie podajemy z buraczkami oraz kaszą. Posyp całość koperkiem.

CZAS PRZYGOTOWANIA

 40min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI



K: 594.57 | B: 48.33 | T: 10.77 | W: 63.36


## Kolacja

### KANAPKI Z JAJKIEM I PAPRYKĄ

	Gramatura	Szacunkowa ilość
Sałata	20.0g	1.0 x Garść
Butka Grahamka	90.0g	1.29 x Sztuka
Serek śmietankowy do smarowania	20.0g	0.13 x Opakowanie
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka
Papryka	70.0g	0.58 x Sztuka
Szynka Z Piersi Kurczaka	30.0g	2.0 x Plaster

Jajko ugotuj. Przygotuj kanapki.

CZAS PRZYGOTOWANIA





 15min

STOPIEŃ TRUDNOŚCI










K: 403.5 | B: 24.07 | T: 10.21 | W: 58.08





# Dzień 2

<h3>Śniadanie</h3> <p><b>BANANOWA OWSIANKA</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cynamon</td> <td>3.0g</td> <td>3.0 x Szczypta</td> </tr> <tr> <td>Mleko krowie 2% Tłuszczu</td> <td>250.0g</td> <td>1.04 x Szklanka</td> </tr> <tr> <td>Masło orzechowe</td> <td>10.0g</td> <td>0.5 x Łyżka</td> </tr> <tr> <td>Banan</td> <td>120.0g</td> <td>0.6 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Płatki Owsiane</td> <td>40.0g</td> <td>4.0 x Łyżka</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Cynamon	3.0g	3.0 x Szczypta	Mleko krowie 2% Tłuszczu	250.0g	1.04 x Szklanka	Masło orzechowe	10.0g	0.5 x Łyżka	Banan	120.0g	0.6 x Sztuka	Płatki Owsiane	40.0g	4.0 x Łyżka	<p>Płatki zalać mlekiem i zagotować. Pod koniec gotowania wkroić banana i dodać odrobinę cynamonu. Gotową owsiankę połać masłem orzechowym.</p> <p>K: 457.4   B: 15.45   T: 14.96   W: 73.84</p>	<p>CZAS PRZYGOTOWANIA 🕒 15min</p> <p>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</p> 												
	Gramatura	Szacunkowa ilość																														
Cynamon	3.0g	3.0 x Szczypta																														
Mleko krowie 2% Tłuszczu	250.0g	1.04 x Szklanka																														
Masło orzechowe	10.0g	0.5 x Łyżka																														
Banan	120.0g	0.6 x Sztuka																														
Płatki Owsiane	40.0g	4.0 x Łyżka																														
<h3>II śniadanie</h3> <p><b>KANAPKI Z WĘDLINĄ I PAPRYKĄ, PISTACJE</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bułka Grahamka</td> <td>90.0g</td> <td>1.29 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Sałata</td> <td>40.0g</td> <td>2.0 x Garść</td> </tr> <tr> <td>Szynka Z Piersi Kurczaka</td> <td>30.0g</td> <td>2.0 x Plaster</td> </tr> <tr> <td>Papryka czerwona</td> <td>80.0g</td> <td>0.35 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Serek śmietankowy do smarowania</td> <td>20.0g</td> <td>0.13 x Opakowanie</td> </tr> <tr> <td>Orzechy Pistacjowe</td> <td>15.0g</td> <td>1.0 x Łyżka</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Bułka Grahamka	90.0g	1.29 x Sztuka	Sałata	40.0g	2.0 x Garść	Szynka Z Piersi Kurczaka	30.0g	2.0 x Plaster	Papryka czerwona	80.0g	0.35 x Sztuka	Serek śmietankowy do smarowania	20.0g	0.13 x Opakowanie	Orzechy Pistacjowe	15.0g	1.0 x Łyżka	<p>Pieczewo posmaruj masłem, następnie połóż wędlinę i paprykę. Zjedz orzechy.</p> <p>K: 406.0   B: 20.19   T: 11.37   W: 56.93</p>	<p>CZAS PRZYGOTOWANIA 🕒 5min</p> <p>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</p> 									
	Gramatura	Szacunkowa ilość																														
Bułka Grahamka	90.0g	1.29 x Sztuka																														
Sałata	40.0g	2.0 x Garść																														
Szynka Z Piersi Kurczaka	30.0g	2.0 x Plaster																														
Papryka czerwona	80.0g	0.35 x Sztuka																														
Serek śmietankowy do smarowania	20.0g	0.13 x Opakowanie																														
Orzechy Pistacjowe	15.0g	1.0 x Łyżka																														
<h3>Obiad</h3> <p><b>AROMATYCZNE UDKO Z KALAFIOMEM I ZIEMNIAKAMI</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Papryka Słodka W Proszku</td> <td>1.0g</td> <td>1.0 x Szczypta</td> </tr> <tr> <td>Olej Rzepakowy Uniwersalny</td> <td>5.0g</td> <td>1.0 x Łyżeczka</td> </tr> <tr> <td>Mięso Z Udka Kurczaka Ze Skórą</td> <td>150.0g</td> <td>1.0 x Porcja</td> </tr> <tr> <td>Ziemniaki Średnie</td> <td>250.0g</td> <td>5.0 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Kalafior</td> <td>250.0g</td> <td>0.5 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Koperek</td> <td>2.5g</td> <td>0.5 x Garść</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Papryka Słodka W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta	Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka	Mięso Z Udka Kurczaka Ze Skórą	150.0g	1.0 x Porcja	Ziemniaki Średnie	250.0g	5.0 x Sztuka	Kalafior	250.0g	0.5 x Sztuka	Koperek	2.5g	0.5 x Garść	<p>Udko obrać ze skóry, optukać i osuszyć. Potowę oleju wymieszać z papryką i przyprawą do kurczaka. Udko natrzeć przygotowaną pastą. Piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni około 40 minut. Ziemniaki ugotować w lekko osolonej (ok. ½ płaskiej łyżeczki soli) wodzie. Kalafiora podzielić na różyczki i ugotować w osobnym garnku. Udko podać z ziemniakami i kalafiolem. Danie posypać koperkiem.</p> <p>K: 531.2   B: 36.05   T: 20.8   W: 58.33</p>	<p>CZAS PRZYGOTOWANIA 🕒 60min</p> <p>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</p> 									
	Gramatura	Szacunkowa ilość																														
Papryka Słodka W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta																														
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka																														
Mięso Z Udka Kurczaka Ze Skórą	150.0g	1.0 x Porcja																														
Ziemniaki Średnie	250.0g	5.0 x Sztuka																														
Kalafior	250.0g	0.5 x Sztuka																														
Koperek	2.5g	0.5 x Garść																														
<h3>Kolacja</h3> <p><b>SALAATKA Z BURRATĄ I GRZANKAMI</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Papryka</td> <td>80.0g</td> <td>0.67 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Chleb Żytni Pełnoziarnisty</td> <td>35.0g</td> <td>1.0 x Kromka</td> </tr> <tr> <td>Słonecznik, Nasiona</td> <td>10.0g</td> <td>2.0 x Łyżeczka</td> </tr> <tr> <td>Pomidorki Koktajlowe</td> <td>60.0g</td> <td>3.0 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Oliwa Z Oliwek</td> <td>5.0g</td> <td>1.0 x Łyżeczka</td> </tr> <tr> <td>Bazyliia</td> <td>3.0g</td> <td>3.0 x Szczypta</td> </tr> <tr> <td>Sałata</td> <td>40.0g</td> <td>2.0 x Garść</td> </tr> <tr> <td>Kulka ser burrata</td> <td>62.5g</td> <td>0.5 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Sos balsamiczny</td> <td>10.0g</td> <td>2.0 x Łyżeczka</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Papryka	80.0g	0.67 x Sztuka	Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka	Słonecznik, Nasiona	10.0g	2.0 x Łyżeczka	Pomidorki Koktajlowe	60.0g	3.0 x Sztuka	Oliwa Z Oliwek	5.0g	1.0 x Łyżeczka	Bazyliia	3.0g	3.0 x Szczypta	Sałata	40.0g	2.0 x Garść	Kulka ser burrata	62.5g	0.5 x Sztuka	Sos balsamiczny	10.0g	2.0 x Łyżeczka	<p>Do miski dodaj mix sałat, pokrojoną paprykę, pomidorki i kawałki sera burrata. Posyp nasionami słonecznika, solą, pieprzem, oliwą oraz sosem balsamicznym. Dodaj świeżą bazylię. Podawaj z pieczywem.</p> <p>K: 400.73   B: 12.48   T: 25.58   W: 32.23</p>	<p>CZAS PRZYGOTOWANIA 🕒 10min</p> <p>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</p> 
	Gramatura	Szacunkowa ilość																														
Papryka	80.0g	0.67 x Sztuka																														
Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka																														
Słonecznik, Nasiona	10.0g	2.0 x Łyżeczka																														
Pomidorki Koktajlowe	60.0g	3.0 x Sztuka																														
Oliwa Z Oliwek	5.0g	1.0 x Łyżeczka																														
Bazyliia	3.0g	3.0 x Szczypta																														
Sałata	40.0g	2.0 x Garść																														
Kulka ser burrata	62.5g	0.5 x Sztuka																														
Sos balsamiczny	10.0g	2.0 x Łyżeczka																														

## Dzień 3

<h3>Śniadanie</h3> <p><b>OMLET Z SERKIEM, ŁOSOSIEM I OGÓRKIEM</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Serek śmietankowy do smarowania</td> <td>20.0g</td> <td>0.13 x Opakowanie</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Serek śmietankowy do smarowania	20.0g	0.13 x Opakowanie	<p>Roztrzep jajka, dopraw solą oraz pieprzem. Masę wylej na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię. Smaż z obu stron. Gotowego omleta posmaruj serkiem, nałóż</p>	<p>CZAS PRZYGOTOWANIA 🕒 10min</p> <p>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</p>
	Gramatura	Szacunkowa ilość						
Serek śmietankowy do smarowania	20.0g	0.13 x Opakowanie						

<table border="0"> <tr><td>Oliwa Z Oliwek</td><td>3.0g</td><td>0.6 x Łyżeczka</td></tr> <tr><td>Jaja Kurze, Całe</td><td>120.0g</td><td>2.0 x Sztuka</td></tr> <tr><td>Rukola</td><td>20.0g</td><td>1.0 x Garść</td></tr> <tr><td>Ogórek</td><td>100.0g</td><td>0.5 x Sztuka</td></tr> <tr><td>Chleb Żytni Pełnoziarnisty</td><td>35.0g</td><td>1.0 x Kromka</td></tr> <tr><td>Łosoś Wędzony</td><td>50.0g</td><td>0.5 x Porcja</td></tr> </table>	Oliwa Z Oliwek	3.0g	0.6 x Łyżeczka	Jaja Kurze, Całe	120.0g	2.0 x Sztuka	Rukola	20.0g	1.0 x Garść	Ogórek	100.0g	0.5 x Sztuka	Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka	Łosoś Wędzony	50.0g	0.5 x Porcja	<p>tososia, plasterki ogórka oraz rukolę. Podawaj z pieczywem.</p> <p>K: 408.11   B: 30.45   T: 22.4   W: 23.8</p>	<p><b>TRUDNOŚCI</b></p> 						
Oliwa Z Oliwek	3.0g	0.6 x Łyżeczka																								
Jaja Kurze, Całe	120.0g	2.0 x Sztuka																								
Rukola	20.0g	1.0 x Garść																								
Ogórek	100.0g	0.5 x Sztuka																								
Chleb Żytni Pełnoziarnisty	35.0g	1.0 x Kromka																								
Łosoś Wędzony	50.0g	0.5 x Porcja																								
<p><b>II śniadanie</b></p> <p><b>BANANOWO-BORÓWKOWY JOGURT Z MUSLI</b></p> <table border="0"> <thead> <tr><th>Gramatura</th><th>Szacunkowa ilość</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu</td><td>150.0g 1.0 x Opakowanie</td></tr> <tr><td>Borówka</td><td>30.0g 0.21 x Szklanka</td></tr> <tr><td>Orzechy Pistacjowe</td><td>15.0g 1.0 x Łyżka</td></tr> <tr><td>Musli z rodzynkami i orzechami</td><td>35.0g 3.5 x Łyżka</td></tr> <tr><td>Banan</td><td>50.0g 0.25 x Sztuka</td></tr> </tbody> </table>	Gramatura	Szacunkowa ilość	Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	150.0g 1.0 x Opakowanie	Borówka	30.0g 0.21 x Szklanka	Orzechy Pistacjowe	15.0g 1.0 x Łyżka	Musli z rodzynkami i orzechami	35.0g 3.5 x Łyżka	Banan	50.0g 0.25 x Sztuka	<p>Do jogurtu dodać pozostałe składniki.</p> <p>K: 364.45   B: 12.74   T: 12.59   W: 46.58</p>	<p><b>CZAS PRZYGOTOWANIA</b></p> <p> <b>5min</b></p> <p><b>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</b></p> 												
Gramatura	Szacunkowa ilość																									
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	150.0g 1.0 x Opakowanie																									
Borówka	30.0g 0.21 x Szklanka																									
Orzechy Pistacjowe	15.0g 1.0 x Łyżka																									
Musli z rodzynkami i orzechami	35.0g 3.5 x Łyżka																									
Banan	50.0g 0.25 x Sztuka																									
<p><b>Obiad</b></p> <p><b>PIETRUSZKOWA ZUPA KREM Z PULPECIKAMI</b></p> <table border="0"> <thead> <tr><th>Gramatura</th><th>Szacunkowa ilość</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Mięso Mielone Z Indyka</td><td>80.0g 0.42 x Szklanka</td></tr> <tr><td>Natka Pietruszki (Pęczek)</td><td>5.0g 1.0 x Garść</td></tr> <tr><td>Liść Laurowy</td><td>2.0g 2.0 x Sztuka</td></tr> <tr><td>Ziele Angielskie</td><td>2.0g 2.0 x Sztuka</td></tr> <tr><td>Kasza Jaglana (2 łyżki ugotowanej kaszy)</td><td>50.0g 0.28 x Szklanka</td></tr> <tr><td>Jaja Kurze, Całe (1/2 rozmieszanej masy)</td><td>30.0g 0.5 x Sztuka</td></tr> <tr><td>Pietruszka, Korzeń</td><td>80.0g 1.0 x Sztuka</td></tr> <tr><td>Butka Tarta</td><td>5.0g 0.5 x Łyżka</td></tr> <tr><td>Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)</td><td>250.0g 1.0 x Szklanka</td></tr> <tr><td>Marchew</td><td>30.0g 0.6 x Sztuka</td></tr> <tr><td>Seler Korzeniowy</td><td>45.0g 0.23 x Sztuka</td></tr> </tbody> </table>	Gramatura	Szacunkowa ilość	Mięso Mielone Z Indyka	80.0g 0.42 x Szklanka	Natka Pietruszki (Pęczek)	5.0g 1.0 x Garść	Liść Laurowy	2.0g 2.0 x Sztuka	Ziele Angielskie	2.0g 2.0 x Sztuka	Kasza Jaglana (2 łyżki ugotowanej kaszy)	50.0g 0.28 x Szklanka	Jaja Kurze, Całe (1/2 rozmieszanej masy)	30.0g 0.5 x Sztuka	Pietruszka, Korzeń	80.0g 1.0 x Sztuka	Butka Tarta	5.0g 0.5 x Łyżka	Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)	250.0g 1.0 x Szklanka	Marchew	30.0g 0.6 x Sztuka	Seler Korzeniowy	45.0g 0.23 x Sztuka	<p>Kaszę ugotować. Warzywa obrać i pokroić. Zalać bulionem. Dodać ziele angielskie i liść laurowy. Gdy warzywa będą miękkie, wyjąć. Mięso wymieszać z jajkiem, butką oraz ugotowaną kaszą. Uformować pulpeciki. Dodać do bulionu. Gotować do miękkości. Natkę pietruszki zblendować z warzywami oraz odrobiną bulionu. Doprawić do smaku solą i pieprzem.</p> <p>Pulpeciki podawać z kremem.</p> <p>K: 502.3   B: 26.1   T: 13.62   W: 107.6</p>	<p><b>CZAS PRZYGOTOWANIA</b></p> <p> <b>60min</b></p> <p><b>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</b></p> 
Gramatura	Szacunkowa ilość																									
Mięso Mielone Z Indyka	80.0g 0.42 x Szklanka																									
Natka Pietruszki (Pęczek)	5.0g 1.0 x Garść																									
Liść Laurowy	2.0g 2.0 x Sztuka																									
Ziele Angielskie	2.0g 2.0 x Sztuka																									
Kasza Jaglana (2 łyżki ugotowanej kaszy)	50.0g 0.28 x Szklanka																									
Jaja Kurze, Całe (1/2 rozmieszanej masy)	30.0g 0.5 x Sztuka																									
Pietruszka, Korzeń	80.0g 1.0 x Sztuka																									
Butka Tarta	5.0g 0.5 x Łyżka																									
Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)	250.0g 1.0 x Szklanka																									
Marchew	30.0g 0.6 x Sztuka																									
Seler Korzeniowy	45.0g 0.23 x Sztuka																									
<p><b>Kolacja</b></p> <p><b>JABŁKA W CIEŚCIE</b></p> <table border="0"> <thead> <tr><th>Gramatura</th><th>Szacunkowa ilość</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Mleko krowie 2% Tłuszczu</td><td>50.0g 0.21 x Szklanka</td></tr> <tr><td>Masło orzechowe</td><td>10.0g 0.5 x Łyżka</td></tr> <tr><td>Mąka Orkiszowa Jasna</td><td>50.0g 0.38 x Szklanka</td></tr> <tr><td>Erytrytol</td><td>10.0g 2.0 x Łyżeczka</td></tr> <tr><td>Jabłko</td><td>180.0g 1.0 x Sztuka</td></tr> <tr><td>Proszek Do Pieczenia</td><td>2.5g 0.5 x Łyżeczka</td></tr> <tr><td>Olej Rzepakowy Uniwersalny</td><td>5.0g 1.0 x Łyżeczka</td></tr> <tr><td>Serek Skyr Waniliowy</td><td>75.0g 0.5 x Opakowanie</td></tr> <tr><td>Cynamon</td><td>4.0g 4.0 x Szczypta</td></tr> <tr><td>Jaja Kurze, Całe</td><td>60.0g 1.0 x Sztuka</td></tr> </tbody> </table>	Gramatura	Szacunkowa ilość	Mleko krowie 2% Tłuszczu	50.0g 0.21 x Szklanka	Masło orzechowe	10.0g 0.5 x Łyżka	Mąka Orkiszowa Jasna	50.0g 0.38 x Szklanka	Erytrytol	10.0g 2.0 x Łyżeczka	Jabłko	180.0g 1.0 x Sztuka	Proszek Do Pieczenia	2.5g 0.5 x Łyżeczka	Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g 1.0 x Łyżeczka	Serek Skyr Waniliowy	75.0g 0.5 x Opakowanie	Cynamon	4.0g 4.0 x Szczypta	Jaja Kurze, Całe	60.0g 1.0 x Sztuka	<p>W misce wymieszaj jajko, mleko, mąkę, erytrytol, proszek do pieczenia oraz cynamon. Jabłko obierz, pokrój w cienkie plasterki. Wydrąż środek z plasterków jabłka, następnie obtaczaj w przygotowanym cieście i smaż na natłuszczonej patelni. Gotowe jabłka podawaj z skyrem i masłem orzechowym.</p> <p>K: 534.48   B: 26.9   T: 21.42   W: 162.25</p>	<p><b>CZAS PRZYGOTOWANIA</b></p> <p> <b>15min</b></p> <p><b>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</b></p> 		
Gramatura	Szacunkowa ilość																									
Mleko krowie 2% Tłuszczu	50.0g 0.21 x Szklanka																									
Masło orzechowe	10.0g 0.5 x Łyżka																									
Mąka Orkiszowa Jasna	50.0g 0.38 x Szklanka																									
Erytrytol	10.0g 2.0 x Łyżeczka																									
Jabłko	180.0g 1.0 x Sztuka																									
Proszek Do Pieczenia	2.5g 0.5 x Łyżeczka																									
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g 1.0 x Łyżeczka																									
Serek Skyr Waniliowy	75.0g 0.5 x Opakowanie																									
Cynamon	4.0g 4.0 x Szczypta																									
Jaja Kurze, Całe	60.0g 1.0 x Sztuka																									

<h2>Śniadanie</h2> <p><b>KANAPKI Z JAJKIEM I ŁOSOSIEM</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Butka Grahamka</td> <td>90.0g</td> <td>1.29 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Serek śmietankowy do smarowania</td> <td>20.0g</td> <td>0.13 x Opakowanie</td> </tr> <tr> <td>Jaja Kurze, Całe</td> <td>60.0g</td> <td>1.0 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Ogórek</td> <td>70.0g</td> <td>0.35 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Rukola</td> <td>20.0g</td> <td>1.0 x Garść</td> </tr> <tr> <td>Łosoś Wędzony</td> <td>50.0g</td> <td>0.5 x Porcja</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Butka Grahamka	90.0g	1.29 x Sztuka	Serek śmietankowy do smarowania	20.0g	0.13 x Opakowanie	Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka	Ogórek	70.0g	0.35 x Sztuka	Rukola	20.0g	1.0 x Garść	Łosoś Wędzony	50.0g	0.5 x Porcja	<p>Ugotuj jajko. Grahamkę posmaruj serkiem, utóż rukolę, łososia i pokrojone jajko. Podawaj z ogórkiem.</p> <p>K: 437.3   B: 27.8   T: 13.89   W: 54.66</p>	<p><b>CZAS PRZYGOTOWANIA</b> 🕒 15min</p> <p><b>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</b></p> 						
	Gramatura	Szacunkowa ilość																											
Butka Grahamka	90.0g	1.29 x Sztuka																											
Serek śmietankowy do smarowania	20.0g	0.13 x Opakowanie																											
Jaja Kurze, Całe	60.0g	1.0 x Sztuka																											
Ogórek	70.0g	0.35 x Sztuka																											
Rukola	20.0g	1.0 x Garść																											
Łosoś Wędzony	50.0g	0.5 x Porcja																											
<h2>II śniadanie</h2> <p><b>KOKTAJL BANANOWY Z ORZECHAMI</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Orzechy Pistacjowe</td> <td>10.0g</td> <td>0.67 x Łyżka</td> </tr> <tr> <td>Banan</td> <td>200.0g</td> <td>1.0 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Kefir 2% Tłuszczu</td> <td>200.0g</td> <td>0.5 x Opakowanie</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Orzechy Pistacjowe	10.0g	0.67 x Łyżka	Banan	200.0g	1.0 x Sztuka	Kefir 2% Tłuszczu	200.0g	0.5 x Opakowanie	<p>Kefir zmiksować z bananem. Koktajl posypać pokruszonymi orzechami lub zjeść je osobno.</p> <p>K: 350.8   B: 10.76   T: 8.0   W: 56.38</p>	<p><b>CZAS PRZYGOTOWANIA</b> 🕒 5min</p> <p><b>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</b></p> 															
	Gramatura	Szacunkowa ilość																											
Orzechy Pistacjowe	10.0g	0.67 x Łyżka																											
Banan	200.0g	1.0 x Sztuka																											
Kefir 2% Tłuszczu	200.0g	0.5 x Opakowanie																											
<h2>Obiad</h2> <p><b>KURCZAK Z RYŻEM W ZIELONYM KRĘGU</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Przyprawa Do Kurczaka</td> <td>5.0g</td> <td>1.0 x Łyżeczka</td> </tr> <tr> <td>Ryż Brązowy</td> <td>80.0g</td> <td>8.0 x Łyżka</td> </tr> <tr> <td>Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu</td> <td>50.0g</td> <td>2.0 x Łyżka</td> </tr> <tr> <td>Olej Rzepakowy Uniwersalny</td> <td>5.0g</td> <td>1.0 x Łyżeczka</td> </tr> <tr> <td>Papryka słodka (mielona, wędzona)</td> <td>2.0g</td> <td>2.0 x Szczypta</td> </tr> <tr> <td>Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry</td> <td>140.0g</td> <td>2.8 x Kawalek</td> </tr> <tr> <td>Papryka Słodka W Proszku</td> <td>1.0g</td> <td>1.0 x Szczypta</td> </tr> <tr> <td>Brokuł</td> <td>250.0g</td> <td>0.5 x Sztuka</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Przyprawa Do Kurczaka	5.0g	1.0 x Łyżeczka	Ryż Brązowy	80.0g	8.0 x Łyżka	Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	50.0g	2.0 x Łyżka	Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka	Papryka słodka (mielona, wędzona)	2.0g	2.0 x Szczypta	Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	140.0g	2.8 x Kawalek	Papryka Słodka W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta	Brokuł	250.0g	0.5 x Sztuka	<p>Składniki pomnóż x2, positek będzie na następny dzień.</p> <p>Ryż ugotować w lekko osolonej (ok. 1/2 płaskiej łyżeczki soli) wodzie według przepisu na opakowaniu. W osobnym garnku ugotować różyczki brokułów. Mięso pokroić w kostkę i wymieszać w miseczce z jogurtem, przyprawą do kurczaka i papryką w proszku oraz olejem. Pokrojonego kurczaka dusić na patelni do miękkości. Kurczaka podać na ryżu. Wokół talerza ułożyć brokuły.</p> <p>K: 532.9   B: 44.81   T: 8.64   W: 77.57</p>	<p><b>CZAS PRZYGOTOWANIA</b> 🕒 30min</p> <p><b>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</b></p> 
	Gramatura	Szacunkowa ilość																											
Przyprawa Do Kurczaka	5.0g	1.0 x Łyżeczka																											
Ryż Brązowy	80.0g	8.0 x Łyżka																											
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	50.0g	2.0 x Łyżka																											
Olej Rzepakowy Uniwersalny	5.0g	1.0 x Łyżeczka																											
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2.0g	2.0 x Szczypta																											
Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	140.0g	2.8 x Kawalek																											
Papryka Słodka W Proszku	1.0g	1.0 x Szczypta																											
Brokuł	250.0g	0.5 x Sztuka																											
<h2>Kolacja</h2> <p><b>ZAPIEKANKI Z BURRATĄ I SOSEM MAJONEZOWO-JOGURTOWYM</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Gramatura</th> <th>Szacunkowa ilość</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Majonez Light</td> <td>10.0g</td> <td>1.0 x Łyżka</td> </tr> <tr> <td>Kulka ser burrata</td> <td>62.5g</td> <td>0.5 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu</td> <td>25.0g</td> <td>1.0 x Łyżka</td> </tr> <tr> <td>Zioła Prowansalskie</td> <td>2.0g</td> <td>2.0 x Szczypta</td> </tr> <tr> <td>Pieczarka Uprawna Świeża</td> <td>130.0g</td> <td>6.5 x Sztuka</td> </tr> <tr> <td>Oregano</td> <td>3.0g</td> <td>3.0 x Łyżeczka</td> </tr> <tr> <td>Butka Grahamka</td> <td>90.0g</td> <td>1.0 x Sztuka</td> </tr> </tbody> </table>		Gramatura	Szacunkowa ilość	Majonez Light	10.0g	1.0 x Łyżka	Kulka ser burrata	62.5g	0.5 x Sztuka	Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	25.0g	1.0 x Łyżka	Zioła Prowansalskie	2.0g	2.0 x Szczypta	Pieczarka Uprawna Świeża	130.0g	6.5 x Sztuka	Oregano	3.0g	3.0 x Łyżeczka	Butka Grahamka	90.0g	1.0 x Sztuka	<p>Pieczarki oczyścić i przetrzeć na tarce o grubych oczkach. Podsmażyć na lekko otłuszczonej patelni, aż zmiękną i ściemnieją, przyprawić solą i pieprzem pod koniec smażenia. Grahamki przekroić na dwie połówki i każdą z nich posmarować farszem z pieczarek. Ułożyć poszarpany ser. Posypać oregano. Piec w piekarniku rozgrzanym do 170 stopni przez ok. 5 minut. Zapiekanek podawać z sosem: majonez wymieszaj z jogurtem i ziołami.</p> <p>K: 477.93   B: 18.28   T: 22.2   W: 130.93</p>	<p><b>CZAS PRZYGOTOWANIA</b> 🕒 15min</p> <p><b>STOPIEŃ TRUDNOŚCI</b></p> 			
	Gramatura	Szacunkowa ilość																											
Majonez Light	10.0g	1.0 x Łyżka																											
Kulka ser burrata	62.5g	0.5 x Sztuka																											
Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	25.0g	1.0 x Łyżka																											
Zioła Prowansalskie	2.0g	2.0 x Szczypta																											
Pieczarka Uprawna Świeża	130.0g	6.5 x Sztuka																											
Oregano	3.0g	3.0 x Łyżeczka																											
Butka Grahamka	90.0g	1.0 x Sztuka																											



## TYDZIEŃ 1

	PRODUKT	GRAMATURA	SZACUNKOWA ILOŚĆ
<input type="radio"/>	<b>Pieczywo</b>		
<input type="radio"/>	Chleb Żytni Petnoziarnisty	140.0g	4.0 x Kromka
<input type="radio"/>	Butka Grahamka	360.0g	5.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Butka Tarta	5.0g	0.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	<b>Warzywo</b>		
<input type="radio"/>	Ogórek	270.0g	1.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Burak	150.0g	1.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Bulion Warzywny Ekologiczny Z Kostki (Lub Wywar Z Włoszczyzny)	400.0g	1.5 x Szklanka
<input type="radio"/>	Sałata	100.0g	5.0 x Garść
<input type="radio"/>	Papryka	150.0g	1.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Papryka czerwona	80.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Orzechy Pistacjowe	40.0g	2.5 x Łyżka
<input type="radio"/>	Ziemniaki Średnie	250.0g	5.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Kalafior	250.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Pomidorki Koktajlowe	60.0g	3.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Rukola	40.0g	2.0 x Garść
<input type="radio"/>	Natka Pietruszki	5.0g	1.0 x Garść
<input type="radio"/>	Pietruszka, Korzeń	80.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Marchew	30.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Seler Korzeniowy	45.0g	0.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Brokuł	250.0g	0.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Pieczarka Uprawna Świeża	130.0g	6.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	<b>Owoc</b>		

<input type="radio"/>	Banan	420.0g	2.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Borówka	30.0g	0.0 x Szklanka
<input type="radio"/>	Jabłko	180.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	<b>Mięso</b>		
<input type="radio"/>	Mięso Z Piersi Kurczaka Bez Skóry	310.0g	3.5 x Porcja
<input type="radio"/>	Szynka Z Piersi Kurczaka	60.0g	4.0 x Plaster
<input type="radio"/>	Mięso Z Udka Kurczaka Ze Skórą	150.0g	1.0 x Porcja
<input type="radio"/>	Mięso Mielone Z Indyka	80.0g	0.5 x Szklanka
<input type="radio"/>	<b>Ryby</b>		
<input type="radio"/>	Łosoś Wędzony	100.0g	1.0 x Porcja
<input type="radio"/>	<b>Nabiał</b>		
<input type="radio"/>	Serek Wiejski	150.0g	1.0 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Serek Skyr Waniliowy	225.0g	1.5 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Serek śmietankowy do smarowania	80.0g	0.5 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Jaja Kurze, Całe	330.0g	5.5 x Sztuka
<input type="radio"/>	Mleko krowie 2% Tłuszczu	300.0g	1.5 x Szklanka
<input type="radio"/>	Kulka ser burrata	125.0g	1.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Jogurt Naturalny 2% Tłuszczu	225.0g	4.0 x Opakowanie
<input type="radio"/>	Kefir 2% Tłuszczu	200.0g	0.5 x Opakowanie
<input type="radio"/>	<b>Tłuszcze</b>		
<input type="radio"/>	Masło orzechowe	40.0g	2.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	Oliwa Z Oliwek	14.0g	3.0 x Łyzeczka
<input type="radio"/>	Olej Rzepakowy Uniwersalny	15.0g	3.0 x Łyzeczka
<input type="radio"/>	Majonez Light	10.0g	1.0 x Łyżka
<input type="radio"/>	<b>Zboża</b>		
<input type="radio"/>	Wafle Ryżowe	20.0g	2.0 x Sztuka
<input type="radio"/>	Kasza Gryczana	60.0g	0.5 x Szklanka
<input type="radio"/>	Mąka pszenna typ 650	15.0g	1.0 x Łyżka

<input type="checkbox"/>	Płatki Owsiane	40.0g	4.0 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Musli z rodzynkami i orzechami	35.0g	3.5 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	Kasza Jaglana	50.0g	0.5 x Szklanka
<input type="checkbox"/>	Mąka Orkiszowa Jasna	50.0g	0.5 x Szklanka
<input type="checkbox"/>	Ryż Brązowy	80.0g	8.0 x Łyżka
<input type="checkbox"/>	<b>Stodycze</b>		
<input type="checkbox"/>	Erytrytol	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	<b>Inne</b>		
<input type="checkbox"/>	Stonecznik, Nasiona	25.0g	5.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Sos balsamiczny	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	<b>Przyprawy</b>		
<input type="checkbox"/>	Papryka Słodka W Proszku	4.0g	4.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Tymianek	2.0g	2.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Koperek	5.0g	1.0 x Garść
<input type="checkbox"/>	Przyprawa Do Kurczaka	10.0g	2.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Sos Sojowy	4.0g	1.0 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Cynamon	7.0g	7.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Bazylia	3.0g	3.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Liść Laurowy	2.0g	2.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Ziele Angielskie	2.0g	2.0 x Sztuka
<input type="checkbox"/>	Proszek Do Pieczenia	2.5g	0.5 x Łyżeczka
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka (mielona, wędzona)	2.0g	2.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Zioła Prowansalskie	2.0g	2.0 x Szczypta
<input type="checkbox"/>	Oregano	3.0g	3.0 x Łyżeczka