



26.06.2025 (czwartek)

► **08:00 Śniadanie (E: 424kcal, B o.: 17.24g, T: 17.04g, W o.: 55.77g)**

Grzanki z pastą jajeczną (E: 424kcal, B o.: 17.24g, T: 17.04g, W o.: 55.77g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 i 1/3 sztuki (70g)
- Awokado - 1/3 sztuki (55g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Cytryna - 3/4 sztuki (60g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Chleb podpiec na suchej patelni. Jajka ugotować na twardo, awokado obrać ze skórki, drobno posiekać. Skropić sokiem z cytryny. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Wystudzone jajka pokroić w drobną kosteczkę. Dodać awokado, przyprawić solą, pieprzem. Dodać jogurt naturalny i szczypiorek. Zmiksować na kremową pastę i podać z pieczywem.

► **10:00 II śniadanie (E: 171kcal, B o.: 2.56g, T: 6.88g, W o.: 26.87g)**

Smoothie z jarmużu i jabłka (E: 171kcal, B o.: 2.56g, T: 6.88g, W o.: 26.87g)

0.5 porcji

- Banan - 1/2 sztuki (55g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jarmuż - 2 i 1/2 garści (50g)
- Olej lniany - 2/3 łyżki (6ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować wraz z wodą (100 ml).

► **14:00 Obiad (E: 579kcal, B o.: 32.09g, T: 23.56g, W o.: 65.25g)**

Czosnkowe szparagi z tofu i ciecierzycą (E: 579kcal, B o.: 32.09g, T: 23.56g, W o.: 65.25g)

1 porcja

- Ser sojowy, tofu - 6 i 1/4 plastra (125g)
- Cebula czerwona, surowa - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Limonka - 1/2 sztuki (50g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szparagi - 6 i 2/3 sztuki (200g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/2 puszki (120g)



Sposób przygotowania:

Przygotować marynatę: sok z 1/2 limonki, oliwę, musztardę, posiekaną natkę pietruszki, czosnek i przyprawy wymieszać. Cebulę drobno poszatkować, tofu pokroić na mniejsze kawałki i razem z ciecierzycą marynować co najmniej przez godzinę.

Szparagi umyć i odłamać końcówki. Ułożyć szparagi razem z tofu i ciecierzycą w naczyniu żaroodpornym. Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni około 30 minut.

► 17:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 5.96g, T: 8.59g, W o.: 18.95g)

Panzanella (E: 175kcal, B o.: 5.96g, T: 8.59g, W o.: 18.95g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Cebula czerwona, surowa - 1/4 sztuki (25g)
- Chleb orkiszowy - 2/3 kromki (25g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Ser parmezan, tarty - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pomidory umyć i pokroić na kawałki. Wymieszać je z pokrojoną cebulą. Z pieczywa zrobić grzanki (np. na suchej patelni). Do sałatki dodać grzanki, posiekaną bazylkę, oliwę i parmezan.

► 20:00 Kolacja (E: 325kcal, B o.: 22.47g, T: 10.98g, W o.: 37.64g)

Bakłażan faszerowany mięsem i serem (E: 325kcal, B o.: 22.47g, T: 10.98g, W o.: 37.64g)

1 porcja

- Bakłażan - 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Czosnek - 3/4 ząbka (4g)
- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 2/3 plastra (15g)
- Indyk, mięso mielone - 1/2 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Bakłażany dokładnie umyć i odciąć szypułki. Następnie przekroić je w pół, po czym wydrążyć z nich środki za pomocą łyżki. Bakłażany posolić i odstawić na chwilę, by puściły soki. Ugotować ryż al dente. W międzyczasie smażyć mięso mielone na patelni pokroić drobno czosnek i cebulę, które należy dodać do usmażonego, przyprawionego papryką i curry mięsa. Potem dodać ryż i zamieszać. Bakłażany osuszyć ręcznikiem papierowym. Sos zrobić z jogurtu naturalnego, czosnku, bazylii i startego na tarce ogórka. Mieszać wszystko razem. Bakłażany wypełnić farszem mięsnym, pokryć je plastrami sera, pomidora oraz liśćmi bazylii i ułożyć na blasze do pieczenia. Piekarnik powinien być nagrany do temperatury 160 stopni. Czas pieczenia wynosi 25 minut. Przed podaniem poleać sosem jogurtowym.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1674 kcal
Tłuszcz:	67.05 g
Cholesterol:	312.2 mg

Białko ogółem:	80.32 g
Węglowodany ogółem:	204.48 g
Błonnik pokarmowy:	41.3 g



27.06.2025 (piątek)

► **08:00 Śniadanie (E: 427kcal, B o.: 17.95g, T: 20.68g, W o.: 44.57g)**

Nocna owsianka z jabłkiem i jagodami goji (E: 427kcal, B o.: 17.95g, T: 20.68g, W o.: 44.57g)

1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Olej z pestek dyni - 3/4 łyżki (8ml)
- Jagody goji, suszone - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (80g)
- Napój migdałowy - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Jabłko umyć, osuszyć i pokroić w kostkę, posypać cynamonem. Płatki owsiane wsypać do zamykanego pojemnika, np. do słoika. Następnie wlać napój roślinny. Dodać jabłko, słonecznik i jagody goji (zamiast można dodać suszoną żurawinę). Zamknąć pojemnik i wstawić na noc do lodówki.

► **10:00 II śniadanie (E: 173kcal, B o.: 6.42g, T: 2.4g, W o.: 34.2g)**

Kanapki graham z ogórkiem i rzodkiewką (E: 173kcal, B o.: 6.42g, T: 2.4g, W o.: 34.2g)

1 porcja

- Margaryna Benecol, light - 1/3 łyżki (3g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (75g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)
- Kielki lucerny - 1/2 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo posmarować smarowidłem, posypać posiekaną natką pietruszki, położyć plastry ogórka i rzodkiewki, posypać dowolnymi kielkami.

► **14:00 Obiad (E: 583kcal, B o.: 31.14g, T: 24.17g, W o.: 59.55g)**

Tagliatelle z brokułami i kalafiozem (E: 583kcal, B o.: 31.14g, T: 24.17g, W o.: 59.55g)

1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Kalafior - 1/2 porcji (90g)
- Makaron pełnoziarnisty, pióra - 2 szklanki (150g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/3 sztuki (80g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Wrzucić makaron tagliatelle do wrzątku i gotować 10-12 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie al dente. Podzielić różyczki brokułów i kalafiora na mniejsze. Wrzucić do wrzątku na 2-3 minuty. Zalać zimną wodą. Garnek postawić na małym ogniu. Wrzucić pokrojony ser. Podgrzewać chwilę, mieszając często, aż ser się rozpuści i powstanie gładki kremowy sos. Do sosu dodać makaron z warzywami. Wymieszać, żeby cały makaron się nim pokrył. Doprawić gałką muskatołową i pieprzem. Skropić oliwą.

► 17:00 Podwieczorek (E: 153kcal, B o.: 10.57g, T: 2.91g, W o.: 23g)

Jednoporcyjowy sernik na zimno z truskawkami (E: 153kcal, B o.: 10.57g, T: 2.91g, W o.: 23g)

1 porcja

- Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Żelatyna - 2/3 łyżki (5g)
- Galaretkę o smaku truskawkowym - Winiary - 3/4 opakowania (30g)
- Maślanka naturalna - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Żelatynę przygotować według instrukcji na opakowaniu. Jogurt przełożyć do miski. Wlać do tego nieco przestudzoną, zahartowaną żelatynę, wymieszać. Całość włożyć do lodówki na minimum pół godziny. Galaretkę rozpuścić w 140 ml gorącej wody i odstawić do przestygnięcia. Na deser wyłożyć pokrojone truskawki. Kiedy masa jogurtowa stężeje i galaretka lekko przestygnie, wlać ją na masę i całość włożyć do lodówki na kilka godzin.

► 20:00 Kolacja (E: 353kcal, B o.: 27.72g, T: 20.64g, W o.: 11.67g)

Makaron keto z tuńczykiem (E: 353kcal, B o.: 27.72g, T: 20.64g, W o.: 11.67g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron Fettuccine Konjac Diet-Food - 1/3 opakowania (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk biały w wodzie, puszka - 3 i 1/3 łyżki (100g)
- Passata - 1/2 szklanki (120g)



Sposób przygotowania:

Makaron przygotuj według opisu na opakowaniu. Na patelni rozgrzać oliwę. Tuńczyka odsączyć z wody i podsmażyć go na patelni z przyprawami. Kiedy smaki się połączą należy dodać passatę i podsmażyć przez chwilę. Ugotowany makaron dodać na patelnię. Wymieszać. Podsmażyć wszystko jeszcze przez ok. 1 minutę. Makaron podawać z pestkami dyni.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1689 kcal
Tłuszcz:	70.8 g
Cholesterol:	117.4 mg

Białko ogółem:	93.8 g
Węglowodany ogółem:	172.99 g
Błonnik pokarmowy:	28.75 g