

A top-down view of various fresh ingredients arranged around a central text area. In the top left is a head of broccoli. Below it are two wooden spoons, one containing white beans and the other black rice. To the right is a small bowl of mixed peppercorns, a green chili pepper, and a glass bottle of olive oil. In the bottom left are fresh green herbs. In the bottom right are two large pieces of salmon fillet.

MitoDiet

Dieta Śródziemnomorska - 1500 kcal



FOODMED
centrum



MitoDiet

Dieta śródziemnomorska od lat uznawana jest za najzdrowszy model żywienia na świecie dlatego warto wprowadzić jak najwięcej z jej elementów do codziennego jadłospisu. Dieta ta pozytywnie wpływa na nasze zdrowie oraz stanowi doskonale sprawdzoną w prewencji chorób układu krążenia, ale i wielu innych chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, otyłość, nowotwory, niepłodność, zapewniając nam przy tym vitalność oraz długie życie. Czy wiesz, że mieszkańcy basenu morza śródziemnego żyją statystycznie dłużej niż inni mieszkańcy Europy i w mniejszym stopniu zapadają na choroby dietozależne?

Przygotowana przez naszych specjalistów dieta to prawdziwa bomba antyoksydacyjna wzmocni Twój organizm i odżywi go od środka, aby skutecznie mógł bronić się przed stresem, który towarzyszy mu na co dzień. Nasza dieta jest wyjątkowo smaczna oraz szybka i łatwa w przygotowaniu. Już po dwóch tygodniach jej stosowania poczujesz się lepiej i zaczniesz odczuwać przyływ energii.



Podsumowanie programu - I tydzień

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
Śniadanie	Kanapki z zieloną pastą	Owsianka z jogurtem i owocami	Kanapki z pastą guacamole	Kanapki z pastą jajeczną	Kasza jaglana z owocami	Naleśniki z bananem	Owsianka z granatem	🕒 07:00
Drugie śniadanie	Koktajl w czerwonych owocach	Salatka z fetą i warzywami	Salatka z burakiem i fetą	Salatka owocowa z jogurtem	Salatka caprese ze szpinakiem	Orzechy włoskie Grejpfrut	Kolorowa sałatka z pieczywem	🕒 11:00
Obiad	Krewetki w sosie pomidorowym na ostro	Leczo warzywne z komosą	Kaszotto z marchewką i groszkiem	Makaron z łososiem i szpinakiem	Surówka z buraków Dorsz z warzywami z ryżem	Makaron z czerwoną soczewicą	Dorsz w jarzynach z kaszą bulgur	🕒 14:00
Podwieczorek	Pomarańcza Orzechy brazylijskie	Zielony koktajl	Pestki dyni Mandarynki	Sok marchwiowy Orzechy brazylijskie	Sok pomidorowy Czekolada gorzka	Deser czekoladowy	Pomarańcza Pestki dyni	🕒 17:00
Kolacja	Tosty z mozzarellą i warzywami	Kanapki z pastą jajeczną	Pieczone warzywa	Leczo warzywne z ryżem	Kanapki z hummusem i warzywami	Salatka z komosą	Salatka z buraka i jajka	🕒 20:00

kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko
1513,0	80,5	1575,3	71	1523,8	74,6	1538,2	74,2	1539,2	77,2	1533,4	75,6	1564,0	75,3
tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany
47,2	174,1	58,3	165,6	50,5	167,6	59,7	164,3	57,2	162,7	58,2	165,9	58,9	158,7
blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW
34,7	17,5	39,4	16,6	39,3	16,7	25,7	16,5	34,2	16,5	30,0	16,6	38,9	15,8

Poniedziałek

Śniadanie

🕒 07:00

Kanapki z zieloną pastą

- › Rzodkiewka – 30 g (2 x Sztuka)
- › Awokado – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Ser twarogowy chudy – 100 g (0,5 x Opakowanie)
- › Chleb żytni pełnoziarnisty – 60 g (2 x Kromka)

1. Awokado ugnieć widelcem i wymieszaj razem z twarogiem.
2. Posmaruj chleb pastą.
3. Na kanapki połóż plasterki rzodkiewki.
4. Dopraw ulubionymi ziołami.

kalorie	białko
353,1	24,5
tłuszcze	węglowodany
12,3	31,3
błonnik	WW
6,2	3,2

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Koktajl z czerwonymi owocami

- › Granat – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Imbir – 5 g (1 x Plaster)
- › Nasiona chia – 10 g (2 x łyżeczka)
- › Kurkuma – 2 g (0,5 x łyżeczka)

1. Wrzuć wszystkie składniki do blendera i zmiksuj.
2. Do koktajlu dodaj nasiona chia i tarkowany korzeń imbiru.
3. Odczekaj minimum 10 minut.

kalorie	białko
158,5	3,4
tłuszcze	węglowodany
4,0	22,9
błonnik	WW
7,0	2,3



Zielony koktajl

Poniedziałek

Obiad

🕒 14:00

Krewetki w sosie pomidorowym na ostro

- › Makaron ryżowy – 50 g
- › Pomidor – 130 g (1 x Sztuka)
- › Oliwa z oliwek – 10 g (1 x Łyżka)
- › Cytryna – 40 g (0,5 x Sztuka)
- › Zielone papryczki ostre (jalapeno) – 18 g (1 x Sztuka)
- › Suszone pomidory – 14 g (2 x Sztuka)
- › Bazylia (świeża) – 4 g (4 x Listek)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Cebula – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Krewetki tygrysie – 120 g (10 x Sztuka)

1. Na oleju podmsaż pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Dodaj na patelnię krewetki i smaż ok 5 minut.
3. Posiekaj drobno ostrą papryczkę. Podsmaż z krewetkami.
4. Dodaj pomidory, sok z cytryny, pokrojone drobno suszone pomidory i bazylię. Dopraw solą.

Uwaga! Zamiast ostrej papryczki możesz dodać niewielką ilość papryki chili lub ostrej papryki w proszku.

kalorie 479,7	białko 34,5
tłuszcze 11,6	węglowodany 56,9
błonnik 6,9	WW 5,7

Poniedziałek

Podwieczorek

🕒 17:00

Pomarańcza

› Pomarańcza – 200 g (1 x Sztuka)

Orzechy brazylijskie

› Orzechy brazylijskie – 16 g (4 x Sztuka)

kalorie 199,4	białko 4,1
tłuszcze 11,1	węglowodany 19,5
błonnik 5,0	WW 1,9

Poniedziałek

Kolacja

🕒 20:00

Tosty z mozzarellą i warzywami

- › Szczypiorek – 5 g (1 x łyżeczka)
- › Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- › Pomidor – 120 g (1 x Sztuka)
- › Ser, mozzarella – 30 g
- › Chleb żytni razowy – 90 g (3 x Kromka)

1. Na chleb położyć pokrojony ser i zapiekaj.
2. Po upieczeniu pokrój oliwki i pomidora.
3. Posyp szczypiorem.

kalorie	białko
322,3	14,0
łuszcze	węglowodany
11,1	19,5
łonnik	WW
5,0	4,4

Suma:

kalorie	białko
1513,0	80,5
łuszcze	węglowodany
47,2	174,1
łonnik	WW
34,7	17,5

Wtorek

Śniadanie

🕒 07:00

Owsianka z jogurtem i owocami

- › Płatki owsiane – 30 g (3 x łyżka)
- › Mandarynki – 65 g (1 x Sztuka)
- › Migdały w płatkach – 10 g (1 x łyżka)
- › Jogurt naturalny (1,5% tł.) – 180 g (9 x łyżka)
- › Cynamon – 2 g (1 x Szczypta)

1. Umyj owoc, obierz ze skórki.
 2. Do miseczki wsyp płatki owsiane i zalej jogurtem naturalnym. Jogurt możesz zastąpić 200 ml napoju roślinnego lub 200 ml mleka krowiego.
 3. Dodaj mandarynkę.
 4. Całość posyp płatkami migdałowymi. i cynamonem.
- Płatki i migdały możesz zastąpić Granolą przygotowaną według przepisu dostępnego na naszej stronie www.foodmedcentrum.pl

kalorie	białko
319,4	15,7
tłuszcze	węglowodany
10,3	38,8
błonnik	WW
5,4	3,9

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Sałatka z fetą i warzywami

- › Roszponka – 20 g (1 x Garść)
- › Rzodkiewka – 45 g (3 x Sztuka)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Pomidory koktajlowe – 100 g (5 x Sztuka)
- › Ser typu „Feta” – 50 g

1. Umyj warzywa i pokrój według uznania.
2. Ser feta pokrój w kostkę.
3. Składniki włóż do miski, skrop oliwą i wymieszaj.
4. Dodaj ulubione zioła i przyprawy.

kalorie	białko
144,7	9,7
tłuszcze	węglowodany
7,2	8,5
błonnik	WW
4,3	0,9



Owsianka z jogurtem i owocami

Wtorek

Obiad

🕒 14:00

Leczo warzywne z komosą

- › Ciecierzycy konserwowa – 45 g (3 x łyżka)
- › Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 30 g (2 x łyżka)
- › Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- › Passata pomidorowa (przecier) – 100 g
- › Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna – 42 g (3 x łyżka)
- › Fasolka szparagowa, mrożona – 100 g
- › Cebula – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- › Cukinia – 150 g (0,5 x Sztuka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)

1. Ugotuj w oddzielnych garnkach fasolkę szparagową i komosę ryżową w osolonej wodzie.
2. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę i podsmaż na oliwie.
3. Pokrój cukinię i paprykę w kostkę i wrzuć na patelnię razem z ciecierzycą, passatą pomidorową i fasolką szparagową.
4. Całość dopraw do smaku i duś do miękkości.
5. Gotowe danie posyp natką pietruszki lub innymi ulubionymi ziołami.

kalorie	białko
595,3	23,6
tłuszcze	węglowodany
20,0	67,0
błonnik	WW
17,7	6,6

Wtorek

Podwieczorek

🕒 17:00

Zielony koktajl

- › Imbir – 5 g (1 x Plaster)
- › Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Jarmuż – 20 g (1 x Garść)
- › Woda – 100 g (0,5 x Szklanka)
- › Kiwi – 75 g (1 x Sztuka)
- › Nasiona chia – 10 g (2 x Łyżeczka)

1. Wrzucić wszystkie składniki do blendera i zmiksować.
2. Do koktajlu dodać nasiona chia i tarkowany korzeń imbiru.
3. Oczekać minimum 10 minut.

kalorie 163,0	białko 3,7
tłuszcze 3,8	węglowodany 24,0
błonnik 6,9	WW 2,4

Wtorek

Kolacja

🕒 20:00

Kanapki z pastą jajeczną

- › Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)
- › Ogórki, kiszone – 60 g (1 x Sztuka)
- › Chleb żytni pełnoziarnisty – 90 g (3 x Kromka)
- › Szynka delikatesowa z kurczaka – 45 g (3 x Pla-sterek)
- › Sałata – 15 g (3 x Liść)
- › Rzodkiewka – 30 g (2 x Sztuka)

1. Ugotuj jajka na twardo.
2. Jajka obierz i pokrój w kosteczkę, dodaj szczypiorek, oliwę z oliwek oraz startego na tarce ogórka.
3. Składniki dokładnie wymieszaj.
4. Zjedz z pieczywem.

kalorie 353	białko 18,3
tłuszcze 17,1	węglowodany 27,3
błonnik 5,1	WW 2,8

Suma:

kalorie 1575,3	białko 71,0
tłuszcze 58,3	węglowodany 165,6
błonnik 39,4	WW 16,6

Środa

Śniadanie

🕒 07:00

Kanapki z pastą guacamole

- › Chleb żytni pełnoziarnisty – 90 g (3 x Kromka)
- › Sałata – 15 g (3 x Liść)
- › Awokado – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Pomidor – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Limonka – 10 g (0,17 x Sztuka)
- › Cebula dymka – 20 g (1 x Sztuka)

1. Rozgnieć widelcem awokado.
2. Pokrój drobno cebulkę i pomidora.
3. Dodaj sok z limonki lub cytryny.
4. Posyp ulubionymi ziołami i przyprawami.

kalorie	białko
338,6	7,1
tłuszcze	węglowodany
12,4	43,2
błonnik	WW
8,8	4,4

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Sałatka z burakiem i fetą

- › Ser typu „Feta” – 40 g
- › Burak – 100 g (1 x Sztuka)
- › Rukola – 20 g (1 x Garść)
- › Rzodkiewka – 45 g (3 x Sztuka)
- › Pietruszka, liście – 6 g (1 x łyżeczka)
- › Sezam, nasiona – 5 g (0,5 x Łyżka)

1. Do sałatki użyj buraków parowanych, pieczonych lub gotowanych.
2. Buraki i ser feta pokrój w kostkę.
3. Wymieszaj z ulubionymi przyprawami, rukolą, sezamem i pietruszką.

kalorie	białko
177,2	11,0
tłuszcze	węglowodany
9,7	9,4
błonnik	WW
4,3	0,9



Środa

Obiad

🕒 14:00

Kaszotto z marchewką i groszkiem

- › Bulion warzywny (domowy) – 125 g (0,5 x Szklanka)
- › Marchew z groszkiem, mrożona – 100 g
- › Masło ekstra – 5 g (1 x łyżeczka)
- › Por – 50 g (0,4 x Sztuka)
- › Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 150 g
- › Kasza gryczana niepalona (biała) – 52 g (4 x łyżka)

1. Na patelni podsmaż na oliwie pokrojonego pora.
2. Dodaj masło i pokrojoną w kosteczkę pierś kurczaka i przypraw do smaku.
3. Smaż co chwilę mieszając przez ok. 4-5 minuty.
4. Dodaj surową kaszę gryczaną i co chwilę mieszając smaź przez ok. 3 minuty.
5. Dodaj marchewkę z groszkiem (poza sezonem korzystaj z mrożonek), dopraw do smaku, wymieszaj i smaź przez 1 – 2 minuty.
6. Następnie wlej gorący bulion, wymieszaj, przykryj i gotuj przez ok. 10 minut.
7. Zdejmij pokrywę i co chwilę mieszając gotuj jeszcze przez 5 minut.
8. Danie posyp ulubionymi ziołami.

Uwaga! Dobrej jakości bulion warzywny kupisz w sklepach ze zdrową żywnością.

kalorie	białko
431,8	43,1
łuszcze	węglowodany
8,4	40,7
łonnik	ww
10,6	4,1

Środa

Podwieczorek

🕒 17:00

Mandarynki

› Mandarynki – 130 g (2 x Sztuka)

Dynia, pestki łuskane

› Dynia, pestki łuskane – 20 g (2 x łyżka)

kalorie 172,9	białko 5,7
tłuszcze 9,4	węglowodany 14,6
błonnik 3,5	WW 1,4

Środa

Kolacja

🕒 20:00

Pieczone warzywa

- › Bataty – 300 g (2,5 x Sztuka)
- › Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- › Cebula – 25 g (0,25 x Sztuka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Pomidor – 120 g (1 x Sztuka)
- › Cukinia – 100 g (0,3 x Sztuka)

1. Pokrój warzywa w grube plastry.
2. Przypraw do smaku solą i pieprzem.
3. Polej olejem lub oliwą i włóż do naczynia żaroodpornego.
4. Piecz w piekarniku do miękkości, od czasu do czasu przekładając na drugą stronę.
5. Po upieczeniu dodaj ulubione zioła.

kalorie	białko
403,4	7,8
tłuszcze	węglowodany
10,4	59,7
błonnik	WW
12,1	5,9

Suma:

kalorie	białko
1523,8	74,6
tłuszcze	węglowodany
50,5	167,6
błonnik	WW
39,3	16,7

Czwartek

Śniadanie

🕒 07:00

Kanapki z pastą jajeczną

- › Ogórki, kiszone – 60 g (1 x Sztuka)
- › Chleb żytni pełnoziarnisty – 60 g (2 x Kromka)
- › Jaja kurze całe – 100 g (2 x Sztuka)
- › Szczypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- › Jogurt naturalny – 20 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj jajka na twardo.
2. Jajka pokrój w kostkę, wymieszaj z jogurtem i szczypiorem.
3. Zjedz z pieczywem i ogórkiem.

Opcjonalnie: Zjedz jajka na twardo lub na miękko z warzywami

kalorie	białko
310,3	18,3
tłuszcze	węglowodany
12,6	26,9
błonnik	WW
4,2	2,8

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Salatka owocowa z jogurtem

- › Jogurt naturalny – 60 g (3 x łyżka)
- › Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Migdały w płatkach – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Kiwi – 75 g (1 x Sztuka)

1. Pokrój owoce według uznania.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.
3. Na wierzch posyp migdałami.

Zamiast kiwi możesz dodać inne owoce sezonowe.

kalorie	białko
168,7	4,5
tłuszcze	węglowodany
4,9	25,4
błonnik	WW
3,1	2,6

Czwartek

Obiad

🕒 14:00

Makaron z łososiem i szpinakiem

- › Makaron spaghetti – 50 g
- › Pietruszka, liście – 6 g (1 x łyżeczka)
- › Suszone pomidory – 14 g (2 x Sztuka)
- › Szpinak – 100 g (4 x Garść)
- › Łosoś, świeży – 150 g
- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Cebula – 25 g (0,5 x Sztuka)

1. Na oleju podsmaż pokrojoną cebulę i wyciśnięty przez prasę czosnek.
2. Po chwili dodaj szpinak z pokrojonym w paski suszonym pomidorem.
3. Podleń niewielką ilością wody, dopraw do smaku i duś przez chwilę do miękkości.
4. Rybę dopraw do smaku solą i pieprzem, piecz w piekarniku ok. 15 minut.
5. W międzyczasie ugotuj makaron w osolonej wodzie.
6. Do gotowego dania dodaj ulubione zioła.

kalorie	białko
588,6	40,9
tłuszcze	węglowodany
27,2	43,3
błonnik	WW
5,6	4,3

Czwartek

Podwieczorek

🕒 17:00

Sok marchwiowy

› Sok marchwiowy – 200 g (0,8 x Szklanka)

Orzechy brazylijskie

› Orzechy brazylijskie – 12 g (3 x Sztuka)

kalorie 173,6	białko 2,6
łuszcze 8,3	węglowodany 21,5
błonnik 3,6	WW 2,1

Czwartek

Kolacja

🕒 20:00

Leczo warzywne z ryżem

- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Cukinia – 150 g (0,5 x Sztuka)
- › Cebula – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Ryż brązowy – 60 g (4 x łyżka)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Passata pomidorowa (przecier) – 200 g

1. Ugotuj ryż.
2. Na patelni podsmaż cebulę i czosnek.
3. Dodaj pokrojoną w kostkę paprykę i cukinię. Duś przez chwilę.
4. Po chwili dodaj pomidory.
5. Pod koniec duszenia przypraw do smaku i dodaj ulubione zioła.
6. Zjedz z ryżem.

kalorie	białko
297,1	7,9
tłuszcze	węglowodany
6,7	47,2
błonnik	WW
9,3	4,7

Suma:

kalorie	białko
1538,2	74,2
tłuszcze	węglowodany
59,7	164,3
błonnik	WW
25,7	16,5

Piątek

Śniadanie

🕒 07:00

Kasza jaglana z owocami

- › Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Granat – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Cynamon – 1 g (0,2 x łyżeczka)
- › Migdały w płatkach – 10 g (1 x łyżka)
- › Kasza jaglana – 39 g (3 x łyżka)

1. Ugotuj kaszę jaglaną.
2. Wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone owoce, szczyptę cynamonu i migdały.

Uwaga! Zamiast kaszy jaglanej możesz ugotować taką samą ilość komosy ryżowej lub amarantusa.

kalorie	białko
296,9	7,7
tłuszcze	węglowodany
7,2	48,3
błonnik	WW
5,8	4,8

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Sałatka caprese ze szpinakiem

- › Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Oregano (suszone) – 1 g (0,5 x łyżeczka)
- › Szpinak – 25 g (1 x Garść)
- › Pomidor – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Ser, mozzarella – 45 g

1. Ser i pomidor pokrój w plastry i ułóż na liściach szpinaku.
2. Skrop oliwą i posyp oregano.

kalorie	białko
178,7	12,2
tłuszcze	węglowodany
12,4	3,8
błonnik	WW
1,7	0,4

Piątek

Obiad

🕒 14:00

Surówka z buraków

- › Burak – 100 g (1 x Sztuka)
- › Cebula – 30 g (0,3 x Sztuka)
- › Olej lniany – 5 g (0,5 x łyżka)

1. Ugotuj / zrób na parze / upiecz buraka i zetrzyj go na drobnych oczkach.
2. Cebulę pokrój bardzo drobno, wymieszaj z burakiem i olejem.
3. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
4. Do surówki możesz dodać sok z limonki lub cytryny.

W naszej kuchni dbamy o jakość produktów i na co dzień wybieramy wyłącznie te sprawdzone, wspierając przy tym polskich producentów. Polecamy wysokogatunkowe oleje roślinne marki BIOOIL.

Jeśli chcesz wypróbować produkty tej marki, wejdź w poniższy link i skorzystaj z naszego rabatu.

[BIOOIL](#)

Dorsz z warzywami i ryżem

- › Dorsz, świeży, filety bez skóry – 200 g
- › Ryż brązowy – 45 g (3 x łyżka)
- › Brokuły – 150 g (0,3 x Sztuka)
- › Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)

1. Rybę skrop oliwą i zapiecz w piekarniku w folii z natką pietruszki i czosnkiem.
2. Ugotuj ryż i brokuły.

kalorie	białko
477,0	42,9
tłuszcze	węglowodany
12,3	43,6
błonnik	WW
10,4	4,4

Piątek

Podwieczorek

🕒 17:00

Sok pomidorowy

› Sok pomidorowy – 330 g (1,2 x Szklanka)

Czekolada gorzka

› Czekolada gorzka – 18 g (3 x Kostka)

kalorie 160	białko 3,8
tłuszcze 6,8	węglowodany 18,8
błonnik 3,9	WW 2,0

Piątek

Kolacja

🕒 20:00

Kanapki z hummusem i warzywami

- › Chleb żytni pełnoziarnisty – 60 g (2 x Kromka)
- › Ciecierzycyca – 30 g (2 x łyżka)
- › Tahini – 6 g (1 x łyżeczka)
- › Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- › Sól himalajska – 0.5 g (0,5 x Szczypta)
- › Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)
- › Woda – 50 g (0,2 x Szklanka)

1. Ugotuj ciecierzycę zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Do przestudzonej ciecierzycy dodaj tahini i wodę i dokładnie
3. zmiksuj.
4. Dopraw pieprzem, solą i ulubionymi ziołami.

Uwaga! Zamiast suchej ciecierzycy możesz wykorzystać ciecierzycę konserwową. Pamiętaj aby zwiększyć dwukrotnie jej ilość.

Uwaga: Więcej przepisów na pasty znajdziesz na naszym blogu na stronie internetowej www.foodmedcentrum.pl

kalorie	białko
426,5	10,5
tłuszcze	węglowodany
18,6	48,3
błonnik	WW
12,4	4,9

Suma:

kalorie	białko
1539,2	77,2
tłuszcze	węglowodany
57,2	162,7
błonnik	WW
34,2	16,5

Sobota

Śniadanie

🕒 07:00

Naleśniki z bananem

- › Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) – 30 g (2 x łyżka)
- › Jaja kurze całe – 50 g (1 x Sztuka)
- › Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 40 g (2 x łyżka)
- › Napój migdałowy – 125 g (0,5 x Szklanka)

1. Zmiksuj mąkę, jajko i napój. Zamiast napoju możesz użyć mleka krowiego.
2. Smaż naleśniki na patelni lekko skropionej olejem.
3. Zmiksuj banana na mus
4. Posmaruj naleśniki musem i polej jogurtem.

kalorie	białko
319,4	13,4
tłuszcze	węglowodany
13,5	35,8
błonnik	WW
3,7	3,6

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Orzechy włoskie i grejpfrut

- › Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)
- › Grejpfrut – 220 g (1 x Sztuka)

kalorie	białko
187,9	3,7
tłuszcze	węglowodany
9,5	19,1
błonnik	WW
5,2	1,9

Sobota

Obiad

🕒 14:00

Makaron z czerwoną soczewicą

- › Włoszczyzna krojona w paski, mrożona – 100 g
- › Soczewica czerwona, nasiona suche – 36 g (3 x łyżka)
- › Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- › Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)
- › Sól himalajska – 1 g (1 x Szczypta)
- › Makaron penne (pełnoziarnisty) – 50 g (0,8 x Szklanka)
- › Cukinia – 150 g (0,5 x Sztuka)
- › Cebula – 25 g (0,5 x Sztuka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)

1. Makaron ugotuj al dente.
2. Ugotuj soczewicę w osolonej wodzie.
3. Na oleju podsmaż pokrojoną cebulę i wyciśnięty przez prasę czosnek.
4. Po chwili dodaj włoszczyznę i pokrojoną w kostkę cukinię.
5. Dopraw do smaku i duś do miękkości.
6. Do dania dodaj ugotowaną soczewicę i jeszcze przez chwilę duś całość, w razie potrzeby podlewaj niewielką ilością wody.
7. Do dania dodaj ulubione zioła.

kalorie	białko
438,5	19,9
tłuszcze	węglowodany
17,1	42,9
błonnik	WW
12,9	4,3

Sobota

Podwieczorek

🕒 17:00

Desser czekoladowy

- › Ser twarogowy półtłusty – 100 g (0,5 x Opakowanie)
- › Kakao 16%, proszek – 15 g (1,5 x Łyżka)
- › Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)

1. Zmiksuj banana z twarogiem i kakao na jednolitą masę.

kalorie 259,0	białko 22,0
łuszcze 8,1	węglowodany 23,5
błonnik 1,9	WW 2,4

Sobota

Kolacja

🕒 20:00

Sałatka z komosą

- › Ser typu „Feta” – 50 g
- › Cebula – 25 g (0,25 x Sztuka)
- › Ogórek – 40 g (1 x Sztuka)
- › Pomidor – 120 g (1 x Sztuka)
- › Oliwki czarne – 30 g (2 x łyżka)
- › Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna – 42 g (3 x łyżka)

1. Ugotuj komosę.
2. Pokrój drobno cebulę, ser i warzywa.
3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.
4. Do sałatki możesz dodać sok z limonki lub cytryny oraz ulubione zioła.

kalorie	białko
328,6	16,5
tłuszcze	węglowodany
13,9	31,7
błonnik	WW
6,1	3,2

Suma:

kalorie	białko
1533,4	75,6
tłuszcze	węglowodany
58,2	165,9
błonnik	WW
30,0	16,6

Niedziela

Śniadanie

🕒 07:00

Owsianka z granatem

- › Płatki owsiane – 40 g (4 x łyżka)
- › Granat – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Wiórki kokosowe – 6 g (1 x łyżka)
- › Jogurt naturalny (1,5% tł.) – 180 g (9 x łyżka)

1. Płatki zalej jogurtem.
2. Dodaj owoc i posyp wiórkami kokosowymi.

kalorie	białko
344,7	15,5
tłuszcze	węglowodany
10,0	45,3
błonnik	WW
6,0	4,5

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Kolorowa sałatka z pieczywem

- › Chleb żytni pełnoziarnisty – 30 g (1 x Kromka)
- › Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 30 g (2 x łyżka)
- › Sałata – 25 g (5 x Liść)
- › Ogórek – 20 g (0,5 x Sztuka)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Olej lniany – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Pomidory koktajlowe – 80 g (4 x Sztuka)

1. Warzywa umyj, pokrój według uznania i wymieszaj.
2. Dopraw ulubionymi ziołami, skrop olejem.
3. Z pieczywa możesz zrobić grzanekę.

kalorie	białko
193,8	4
tłuszcze	węglowodany
9,9	18,9
błonnik	WW
5,1	2

Niedziela

Obiad

🕒 14:00

Dorsz w jarzynach z kaszą bulgur

- › Kasza bulgur – 39 g (3 x łyżka)
- › Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x Szczypta)
- › Sól himalajska – 1 g (1 x Szczypta)
- › Passata pomidorowa (przecier) – 100 g
- › Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- › Por – 30 g (0,2 x Sztuka)
- › Pietruszka, korzeń – 50 g (1 x Sztuka)
- › Seler korzeniowy – 60 g (1 x Plaster)
- › Marchew – 90 g (2 x Sztuka)
- › Dorsz, świeży, filety bez skóry – 150 g

1. Rybę dopraw solą i pieprzem.
2. Jarzyny umyj, obierz i zetrzyj na grubych oczkach (lub dodaj mrożoną włoszczyznę, 1 szklanka).
3. Warzywa wymieszaj z pomidorami i dopraw do smaku.
4. Plastry ryby ułóż w naczyniu żaroodpornym warstwami na zmianę z warzywami.
5. Piecz w piekarniku w naczyniu żaroodpornym ok. 30 minut.

kalorie	białko
450,8	35,2
łuszcze	węglowodany
11,9	40,7
błonnik	WW
16,4	4,1

Niedziela

Podwieczorek

🕒 17:00

Pomarańcza

› Pomarańcza – 200 g (1 x Sztuka)

Dynia, pestki łuskane

› Dynia, pestki łuskane – 20 g (2 x łyżka)

kalorie 208,4	białko 6,7
tłuszcze 9,6	węglowodany 21,3
błonnik 4,9	WW 2,1

Niedziela

Kolacja

🕒 20:00

Sałatka z buraka i jajka

- › Chleb żytni pełnoziarnisty – 60 g (2 x Kromka)
- › Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Burak – 100 g (1 x Sztuka)
- › Rukola – 20 g (1 x Garść)
- › Sezam, nasiona – 10 g (1 x łyżka)
- › Jaja kurze (gotowane) – 50 g (1 x Sztuka)

1. Ugotuj jajko.
2. Buraki pokrój w kosteczkę.
3. Wymieszaj pokrojone składniki z rukolą, sezamem i oliwą.
4. Zjedz z pieczywem.

kalorie	białko
366,4	13,9
tłuszcze	węglowodany
17,5	32,6
błonnik	WW
6,5	3,2

Suma:

kalorie	białko
1564,0	75,3
tłuszcze	węglowodany
58,9	158,7
błonnik	WW
38,9	15,8



Sałatka z buraka i jajka

Podsumowanie programu - II tydzień

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
Śniadanie	Kanapki z pastą z czerwonej soczewicy	Jajecznica z pieczywem i warzywami.	Owsianka z jabłkiem	Kanapki z koperkową pastą awokado	Kasza jaglana z owocami	Kanapki z warzywami i jajka na miękko	Naleśniki z ananasem	🕒 07:00
Drugie śniadanie	Musli z granatem	Pomidory z bazylią i mozzarellą	Kanapka z hummusem z suszonymi pomidorami	Sałatka z brokułem i jajkiem	Sałatka warzywna z burakiem	Chia pudding z musem ananasowym	Sałatka grecka	🕒 11:00
Obiad	Makaron z krewetkami i szpinakiem	Zupa z czerwonej soczewicy z fasolką szparagową	Dorsz w kurkumie Surówka z ogórków kiszonych	Pierś pieczona z ryżem Warzywa grillowane	Dorsz w jarzynach z ryżem	Wegetariańskie spaghetti z czerwoną soczewicą	Drobiowe roladki z ryżem i pieczoną cukinią	🕒 14:00
Podwieczorek	Koktajl z bananem i kiwi	Koktajl z granatem Orzechy nerkowca	Sałatka owocowa	Koktajl z kaka Orzechy nerkowca	Zielony koktajl	Jabłko Dynia, pestki, łuskane	Czekolada gorzka Świeży sok pomarańczowy	🕒 17:00
Kolacja	Sałatka z mozzarellą	Warzywa z komosą	Sałatka z awokado i serem feta	Kanapka z hummusem z suszonymi pomidorami Sałatka warzywna	Tosty z mozzarellą i warzywami	Sardynki z warzywną komosą	Warzywna potrawka	🕒 20:00

kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko	kalorie	białko
1522,6	72,4	1538,2	74,6	1526,8	75,1	1537,9	77,1	1531,9	70,9	1507,2	74,6	1521,0	77,0
tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany	tluszcze	weglowodany
54,8	170,5	58,3	160,2	56,2	158,5	55,3	158,0	58,9	160,1	56,0	154,4	57,0	161,4
blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW	blonnik	WW
26,4	17,2	36,5	16,2	40,0	15,9	37,9	16,0	35,7	15,9	36,3	15,6	26,2	16,3

Poniedziałek

Śniadanie

🕒 07:00

Kanapki z pastą czerwonej soczewicy

- › Ogórek – 40 g (1 x Sztuka)
- › Szczypiorek – 15 g (3 x łyżeczka)
- › Chleb żytni na zakwasie – 60 g (2 x Kromka)
- › Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- › Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- › Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 15 g (1 x Sztuka)
- › Soczewica czerwona, nasiona suche – 24 g (2 x łyżka)

1. Ugotuj soczewicę według przepisu na opakowaniu.
2. Do ugotowanej, odsączonej soczewicy dodaj posiekanego pomidora, bazylię oraz oliwę.
3. Zmiksuj składniki na gładką pastę.
4. Tak przygotowaną pastą posmaruj pieczywo.
5. Na kanapkach ułóż umyte, pokrojone warzywa.

kalorie	białko
355,1	11,7
tłuszcze	węglowodany
14,1	40,1
błonnik	WW
8,3	4



Kanapki z pastą czerwonej soczewicy

Poniedziałek

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Musli z granatem

- › Granat – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Musli z owocami suszonymi – 40 g (4 x łyżka)
- › Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 120 g (6 x łyżka)
- › Cynamon – 2 g (0,4 x łyżeczka)

1. Musli wsyp do miseczki i zalej jogurtem. Jogurt możesz zastąpić 200 ml napoju roślinnego lub 200 ml mleka krowiego.
2. Dodaj ziarna granatu i cynamon.

Przepis na musli:

- 1/2 opakowania płatków owsianych
- 1/2 opakowania płatków żytnich
- rodzynki 250g
- żurawina 250g
- płatki migdałowe 200g
- sezam 200g

Wszystkie składniki wymieszaj. Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku.

kalorie 253,2	białko 9,4
tłuszcze 4,4	węglowodany 41,0
błonnik 6,3	WW 4,1

Poniedziałek

Obiad

🕒 14:00

Makaron z krewetkami i szpinakiem

- › Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Sok cytrynowy – 3 g (0,5 x łyżka)
- › Koper ogrodowy – 8 g (1 x łyżka)
- › Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- › Krewetki tygrysie – 96 g (8 x Sztuka)
- › Szpinak – 50 g (2 x Garść)
- › Makaron gryczany – 70 g (1 x Szklanka)

1. Ugotuj makaron.
2. Na rozgrzanym oleju podsmaż krewetki i czosnek.
3. Krewetki dopraw solą i ulubionymi ziołami.
4. Do podsmażonych krewetek dodaj ugotowany makaron oraz opłukany i osuszony szpinak.
5. Całość dokładnie wymieszaj i podgrzewaj jeszcze przez około 2–3 minuty, mieszając od czasu do czasu.
6. Potrawę przełóż na talerz, skrop sokiem z cytryny i oprósł posiekaną natką pietruszki.

kalorie	białko
450,6	28,7
tłuszcze	węglowodany
11,0	57,4
błonnik	WW
3,3	5,8

Poniedziałek

Podwieczorek

🕒 17:00

Koktajl z bananem i kiwi

- › Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Nasiona chia – 10 g (2 x łyżeczka)
- › Kiwi – 75 g (1 x Sztuka)
- › Pietruszka, liście – 30 g (5 x łyżeczka)
- › Woda – 125 g (0,5 x Szklanka)
- › Kurkuma – 2 g (0,4 x łyżeczka)

1. Wrzuć do blendera banana, obrane i pokrojone kiwi, posiekaną natkę pietruszki. Dodaj wodę i zmiksuj wszystkie składniki.
2. Do koktajlu dodaj kurkumę oraz nasiona chia. Wszystko dokładnie wymieszaj i odczekaj ok. 10 minut.
3. Zamiast natki pietruszki możesz wykorzystać szpinak lub jarmuż (1 garść).

kalorie	białko
148,4	3,6
tłuszcze	węglowodany
2,3	24,6
błonnik	WW
6,0	2,5

Poniedziałek

Kolacja

🕒 20:00

Sałatka z mozzarellą

- › Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- › Ser, mozzarella – 70 g
- › Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- › Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- › Pomidory koktajlowe – 80 g (4 x Sztuka)
- › Sałata lodowa – 40 g (2 x Liść)
- › Ogórek – 20 g (0,5 x Sztuka)
- › Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka)

1. Wymieszaj oliwę z sokiem z cytryny i posiekaną natką.
2. Dno miseczki wyłóż porwaną sałatą, następnie dodaj pokrojone pomidorki, mozzarellę, ogórka i oliwki.
3. Przed spożyciem skrop przygotowanym dressingiem.

kalorie	białko
315,2	18,9
tłuszcze	węglowodany
23	7,2
błonnik	WW
2,5	0,8

Suma:

kalorie	białko
1522,6	72,3
tłuszcze	węglowodany
54,8	170,5
błonnik	WW
26,4	17,2



Pomidory z mozzarellą

Wtorek

Śniadanie

🕒 07:00

Jajecznica z pieczywem i warzywami

- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x Łyżka)
- › Jaja kurze całe – 100 g (2 x Sztuka)
- › Pomidor – 120 g (1 x Sztuka)
- › Masło ekstra – 5 g (1 x Łyżeczka)
- › Chleb żytni na zakwasie – 30 g (1 x Kromka)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Sałata – 15 g (3 x Liść)

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Na rozgrzanym oleju przygotuj jajecznicę. Dopraw ją ulubionymi ziołami, opcjonalnie szczyptą pieprzu.
3. Umyj i pokrój warzywa.
4. Zjedz jajecznicę z chlebem i warzywami.

kalorie	białko
352,5	17,7
tłuszcze	węglowodany
21,1	19,8
błonnik	WW
4,6	2,1

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Pomidory z bazylią i mozzarellą

- › Ser, mozzarella – 60 g
- › Bazylia (świeża) – 4 g (4 x Listek)
- › Pomidor – 240 g (2 x Sztuka)
- › Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x Szczypta)
- › Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x Łyżka)

1. Pomidory i mozzarellę pokrój w plastry i ułóż na talerzu.
2. Posiekaj bazylię i oprósz nią potrawę.
3. Sałatkę dopraw pieprzem, ulubionymi ziołami i skrop oliwą.

kalorie	białko
248,8	17,1
tłuszcze	węglowodany
15,1	9,9
błonnik	WW
3,4	1,0

Wtorek

Obiad

🕒 14:00

Zupa z czerwonej soczewicy z fasolką szparagową

- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Bulion warzywny (domowy) – 200 g (0,8 x Szklanka)
- › Soczewica czerwona, nasiona suche – 72 g (6 x łyżka)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Cebula czerwona – 10 g (0,1 x Sztuka)
- › Mielona słodka papryka – 1 g (0,2 x łyżeczka)
- › Por – 42 g (0,3 x Sztuka)
- › Ryż brązowy – 30 g (2 x łyżka)
- › Fasolka szparagowa, mrożona – 100 g

1. W garnku, na oleju podsmaż posiekaną cebulę, czosnek i słodką paprykę.
2. Ugotuj ryż.
3. Następnie, do garnka wlej bulion warzywny i wszystko dokładnie wymieszaj.
4. Dodaj posiekanego pora, pokrojoną w kostkę paprykę, fasolkę oraz przepłukane ziarna soczewicy.
5. Całość gotuj ok 15 minut.
6. Dopraw solą, pieprzem, ostrą i słodką papryką.
7. Całość gotuj jeszcze ok 15minut, aż wszystkie składniki będą miękkie.
8. Ugotowaną zupę przelej do miseczki z ugotowanym ryżem i oprósz posiekaną natką pietruszki.

kalorie	białko
485,0	25,4
tłuszcze	węglowodany
8,8	67,8
błonnik	WW
14,6	6,9

Wtorek

Podwieczorek

🕒 17:00

Koktajl z granatem

- › Granat – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Kurkuma – 2 g (0,4 x łyżeczka)
- › Woda – 125 g (0,5 x Szklanka)
- › Banan – 60 g (0,5 x Sztuka)

1. Banana, kurkumę i wodę zmiksuj na gładką masę.
2. Koktajl wymieszaj z ziarnami granatu.

Orzechy nerkowca

- › Orzechy nerkowca (bez soli) – 15 g (1 x łyżka)

kalorie	białko
161,2	3,5
tłuszcze	węglowodany
5,2	24,3
błonnik	WW
3,8	2,5

Wtorek

Kolacja

🕒 20:00

Warzywa z komosą

- › Cebula – 30 g (0,3 x Sztuka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Włoszczyzna krojona w paski, mrożona – 100 g
- › Pomidor – 120 g (1 x Sztuka)
- › Cukinia – 150 g (0,5 x Sztuka)
- › Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna – 42 g (3 x łyżka)

1. Ugotuj komosę.
2. Rozgrzej patelnię z oliwą i podsmaż cebulę, czosnek, obrane-go ze skórki, pokrojonego pomidora oraz pokrojoną cukinię.
3. Warzywa podlej niewielką ilością wody i duś do miękkości, kolejnych kilka minut.
4. Na koniec dodaj ugotowaną wcześniej kaszę.
5. Dodaj zioła i ulubione przyprawy.

kalorie	białko
290,6	10,9
tłuszcze	węglowodany
8,1	38,5
błonnik	WW
10	3,8

Suma:

kalorie	białko
1538,2	74,6
tłuszcze	węglowodany
58,3	160,2
błonnik	WW
36,5	16,2

Środa

Śniadanie

🕒 07:00

Owsianka z jabłkami

- › Płatki owsiane – 50 g (5 x łyżka)
- › Jabłko – 150 g (1 x Sztuka)
- › Cynamon – 5 g (1 x łyżeczka)
- › Orzechy włoskie – 15 g (1 x łyżka)

1. Obrane jabłko zetrzyj na tarce lub pokrój w kostkę i oprósz cynamonem.
2. Płatki zalej niewielką ilością ciepłej wody i odstaw do napęcznienia na ok 5-10 minut.
3. Do płatków dodaj jabłko oraz orzechy.

kalorie	białko
375,2	9,2
tłuszcze	weglowodany
13,3	49,4
błonnik	WW
10,1	4,9

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Kanapka z hummusem z suszonymi pomidorami

- › Suszone pomidory – 14 g (2 x Sztuka)
- › Chleb żytni na zakwasie – 30 g (1 x Kromka)
- › Ciecierzycyca – 30 g (2 x łyżka)
- › Tahini – 6 g (1 x łyżeczka)
- › Bazylia (suszona) – 4 g (1 x łyżeczka)
- › Sól himalajska – 0.5 g (0,5 x Szczypta)
- › Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)
- › Woda – 50 g (0,2 x Szklanka)

1. Ugotuj ciecierzycę zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Do przestudzonej ciecierzycy dodaj posiekane pomidory, tahini, wodę i dokładnie zmiksuj.
3. Dopraw pieprzem, solą i ulubionymi ziołami.

kalorie	białko
262,8	11,7
tłuszcze	weglowodany
6,2	33,2
błonnik	WW
9,3	3,3

Środa

Obiad

🕒 14:00

Dorsz w kurkumie

- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Dorsz, świeży, filety bez skóry – 180 g
- › Kurkuma – 1 g (0,2 x łyżeczka)
- › Sok cytrynowy – 3 g (0,5 x łyżka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Pietruszka, liście – 24 g (4 x łyżeczka)
- › Kasza gryczana niepalona (biała) – 52 g (4 x łyżka)

1. Przygotuj marynatę do dorsza z drobno posiekanej natki, czosnku, oleju, kurkumy, cytryny, soli i pieprzu.
2. Rybę ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i polej marynatą. Piecz około 15 min.
3. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu.

kalorie	białko
453,4	39,8
tłuszcze	węglowodany
13,0	39,8
błonnik	WW
9,7	4,0

Surówka z ogórków kiszonych

- › Koper ogrodowy – 24 g (3 x łyżka)
- › Cebula – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Ogórki, kiszone – 120 g (2 x Sztuka)

1. Ogórki pokrój w cienkie plasterki (razem ze skórą).
2. Cebulę oierz, pokrój w cienkie plasterki, przełóż na sito i przelej wrzącą wodą, odsącz dokładnie a następnie dodaj do ogórków.
3. Koperek opłucz, osusz i posiekaj. Połowę dosyp do surówki.
4. Dopraw oliwą i pieprzem. Przed zjedzeniem posyp koperkiem.

Środa

Podwieczorek

🕒 17:00

Sałatka owocowa

- › Sok z limonki – 6 g (1 x łyżka)
- › Kiwi – 75 g (1 x Sztuka)
- › Kaki (persymona) – 125 g (0,5 x Sztuka)

Z podanych składników skomponuj sałatkę.

kalorie 134,0	białko 1,4
łuszcze 0,6	węglowodany 28,1
błonnik 6,1	WW 2,8

Środa

Kolacja

🕒 20:00

Sałatka z awokado i serem feta

- › Roszponka – 40 g (2 x Garść)
- › Awokado – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 15 g (1 x Łyżka)
- › Ser typu „Feta” – 50 g
- › Słonecznik, nasiona, łuskane – 5 g (0,5 x Łyżka)
- › Pomidory koktajlowe – 100 g (5 x Sztuka)

1. Słonecznik podpraż na suchej, rozgrzanej patelni.
2. Awokado i warzywa umyj, pokrój wedle uznania i wymieszaj.
3. Ser feta pokrój w kostkę i wraz z oliwkami dodaj do warzyw.
4. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Dodaj zioła i inne ulubione przyprawy.

kalorie	białko
301,4	13,0
tłuszcze	węglowodany
23,2	8,0
błonnik	WW
4,8	0,8

Suma:

kalorie	białko
1526,8	75,1
tłuszcze	węglowodany
56,2	158,5
błonnik	WW
40,0	15,9

Czwartek

Śniadanie

🕒 07:00

Kanapki pastą koperkową

- › Pomidor – 120 g (1 x Sztuka)
- › Ogórek – 40 g (1 x Sztuka)
- › Olej lniany – 5 g (0,5 x Łyżka)
- › Chleb żytni na zakwasie – 60 g (2 x Kromka)
- › Sok cytrynowy – 6 g (1 x Łyżka)
- › Koper ogrodowy – 16 g (2 x Łyżka)
- › Szczypiorek – 5 g (1 x Łyżeczka)
- › Awokado – 70 g (0,5 x Sztuka)

1. Zmiksuj blenderem składniki oprócz kiełków. Dopraw do smaku.
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż kiełki i warzywa.

kalorie	białko
331,8	6,4
tłuszcze	węglowodany
17,1	32,6
błonnik	WW
7,8	3,3

Czwartek

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Sałatka z brokułem i jajkiem

- › Brokuły – 250 g (0,5 x Sztuka)
- › Pomidor – 120 g (1 x Sztuka)
- › Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 x Łyżka)
- › Jaja kurze całe – 56 g (1 x Sztuka)
- › Jogurt naturalny – 20 g (1 x Łyżka)

1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Brokuła podziel na różyczki i ugotuj al dente w lekko osolonej wodzie.
3. Pomidora pokrój na ćwiartki.
4. Warzywa wymieszaj z jajkiem.
5. Na bazie jogurtu naturalnego przygotuj dressing z dodatkiem ziół i innych ulubionych przypraw.
6. Tak przygotowanym sosem polej sałatkę. Całość oprósz pestkami dyni.

kalorie	białko
247,9	18,8
tłuszcze	węglowodany
11,8	12,9
błonnik	WW
8,2	1,4

Czwartek

Obiad

🕒 14:00

Pierś pieczona z ryżem

- › Mięso z piersi indyka, bez skóry – 150 g
- › Ryż basmati – 60 g (4 x łyżka)
- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Kurkuma – 1 g (0,2 x łyżeczka)

1. Ugotuj ryż.
2. Pierś z indyka dopraw kurkumą, ziołami i innymi ulubionymi przyprawami, a następnie skrop olejem i ułóż w rękawie do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym.
3. Tak przygotowaną pierś piecz przez ok 20 minut w piekarniku nagrzanym do 170 stopni.

kalorie	białko
484,5	35,9
łuszcze	węglowodany
12,0	52,3
błonnik	WW
3,9	5,3

Warzywa grillowane

- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Cukinia – 150 g (0,5 x Sztuka)

1. Warzywa umyj.
2. Obraną cukinię pokrój w plastry, a paprykę w cienkie paski.
3. Warzywa dopraw tymiankiem. Możesz dodać inne ulubione zioła.
4. Tak przygotowane warzywa grilluj na patelni lekko skropionej olejem.

Czwartek

Podwieczorek

🕒 17:00

Koktajl z kaki

- › Mięta (świeża) – 1 g (1 x łyżka)
- › Sok z limonki – 6 g (1 x łyżka)
- › Kaki (persymona) – 125 g (0,5 x Sztuka)
- › Woda – 125 g (0,5 x Szklanka)
- › Kurkuma – 2 g (0,5 x łyżeczka)

1. Zmiksuj pokrojone kaki, kurkumę, miętę i wodę.

kalorie	białko
148,7	2,2
łuszcze	węglowodany
5,7	20,5
błonnik	WW
5,7	2,0

Orzechy brazylijskie

- › Orzechy brazylijskie – 8 g (2 x Sztuka)

Czwartek

Kolacja

🕒 20:00

Kanapka z hummusem z suszonymi pomidorami

- › Woda – 50 g (0,2 x Szklanka)
- › Pieprz czarny mielony – 1 g (1 x Szczypta)
- › Sól himalajska – 0.5 g (0,5 x Szczypta)
- › Bazylia (suszona) – 4 g (1 x Łyżeczka)
- › Tahini – 6 g (1 x Łyżeczka)
- › Ciecierzycy – 30 g (2 x Łyżka)
- › Chleb żytni na zakwasie – 30 g (1 x Kromka)
- › Suszone pomidory – 14 g (2 x Sztuka)

1. Ugotuj ciecierzycę zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Do przestudzonej ciecierzycy dodaj posiekane pomidory, tahini i wodę i dokładnie zmiksuj.
3. Dopraw pieprzem, solą i ulubionymi ziołami.

kalorie	białko
325,1	13,9
tłuszcze	węglowodany
8,7	39,7
błonnik	WW
12,4	4

Sałatka warzywna

- › Sok z limonki – 6 g (1 x Łyżka)
- › Roszponka – 20 g (1 x Garść)
- › Pomidory koktajlowe – 80 g (4 x Sztuka)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 15 g (1 x Łyżka)
- › Zioła prowansalskie – 3 g (1 x Łyżeczka)

1. Paprykę pokrój w paski, a pomidory pokrój na połówki.
2. Warzywa wraz z oliwkami przełóż do miseczki.
3. Sałatkę oprósz ziołami, skrop sokiem z limonki i wymieszaj.

Suma:

kalorie	białko
1537,9	77,1
tłuszcze	węglowodany
55,3	158,0
błonnik	WW
37,9	16,0

Piątek

Śniadanie

🕒 07:00

Kasza jaglana z owocami

- › Jagody goji (suszone) – 8 g (1 x łyżka)
- › Mandarynki – 65 g (1 x Sztuka)
- › Jogurt grecki – 40 g (2 x łyżka)
- › Kasza jaglana – 45 g (3,5 x łyżka)
- › Cynamon – 2 g (0,4 x łyżeczka)
- › Migdały – 15 g (1 x łyżka)

1. Ugotuj kaszę jaglaną.
2. Wyłóż do miseczki, oprósz cynamonem i dodaj jogurt.
3. Obraną mandarynkę pokrój na mniejsze kawałki i dodaj do jaglanki wraz z jagodami goji i migdałami.

kalorie 350,1	białko 10,8
tłuszcze 12,3	węglowodany 45,6
błonnik 6,7	WW 4,5

Piątek

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Sałátka warzywna z burakiem

- › Ocet balsamiczny – 1 g (0,5 x łyżeczka)
- › Burak – 100 g (1 x Sztuka)
- › Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka)
- › Oliwki zielone, marynowane, konserwowe – 30 g (2 x łyżka)
- › Zioła prowansalskie – 3 g (1 x łyżeczka)
- › Słonecznik, nasiona, łuskane – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Sałata – 15 g (3 x Liść)
- › Pomidory koktajlowe – 120 g (6 x Sztuka)
- › Pietruszka, liście – 18 g (3 x łyżeczka)

1. Do sałatki użyj buraków parowanych, pieczonych lub gotowanych.
2. Buraka pokrój w kostkę. Pomidory pokrój na połówki.
3. Wymieszaj warzywa.
4. Przygotuj dressing na bazie oliwy z oliwek, octu balsamicznego i ulubionych ziół.
5. Tak przygotowanym dressingiem skrop sałatkę. Całość oprósz podprażonym słonecznikiem i posiekaną natką pietruszki.

kalorie	białko
233,9	5,5
tłuszcze	węglowodany
16,4	13,3
błonnik	ww
5,6	1,4

Piątek

Obiad

🕒 14:00

Dorsz w jarzynach z ryżem

- › Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- › Dorsz, świeży, filety bez skóry – 160 g
- › Włoszczyzna krojona w paski, mrożona – 150 g
- › Ryż brązowy – 60 g (4 x łyżka)
- › Zioła prowansalskie – 6 g (2 x łyżeczka)

1. Ugotuj ryż.
2. Rybę dopraw według uznania.
3. Lekko podgotuj włoszczyznę, a następnie wymieszaj ją z olejem. Dodaj ulubione zioła.
4. W naczyniu żaroodpornym lekko wysmarowanym olejem, ułóż plastry ryby na przemian z warstwą warzyw.
5. Piecz ok 30 minut w piekarniku nagrzanym do 170 stopni.
6. Ugotowany ryż i zjedz z rybą w warzywach.

kalorie	białko
451,0	32,8
tłuszcze	węglowodany
12,1	47,5
błonnik	WW
10,5	4,7

Piątek

Podwieczorek

🕒 17:00

Zielony koktajl

- › Pomarańcza – 200 g (1 x Sztuka)
- › Pietruszka, liście – 18 g (3 x łyżeczka)
- › Szpinak – 50 g (2 x Garść)
- › Imbir – 5 g (1 x Plaster)
- › Kurkuma – 2 g (0,5 x łyżeczka)
- › Awokado – 42 g (0,3 x Sztuka)

1. Zblenduj szpinak, pomarańczę, pietruszkę, awokado i starty imbir.
2. Dodaj kurkumę i dokładnie wymieszaj.

kalorie	białko
195,0	5,0
tłuszcze	węglowodany
7,2	23,5
błonnik	WW
7,5	2,3

Piątek

Kolacja

🕒 20:00

Tosty z mozzarellą i warzywami

- › Chleb żytni na zakwasie – 60 g (2 x Kromka)
- › Szczypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- › Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- › Pomidor – 120 g (1 x Sztuka)
- › Ser, mozzarella – 50 g

1. Mozzarellę, pomidora i oliwki pokrój w cienkie plastry.
2. Na pieczywie ułóż wszystkie składniki.
3. Tak przygotowane tosty piecz ok 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.
4. Tosty oprósz ulubionymi ziołami oraz posiekanym szczypior-kiem.

kalorie	białko
302	16,8
tłuszcze	węglowodany
10,9	30,2
błonnik	WW
5,4	3,1

Suma:

kalorie	białko
1531,9	70,9
tłuszcze	węglowodany
58,9	160,1
błonnik	WW
35,7	15,9

Sobota

Śniadanie

🕒 07:00

Kanapki z warzywami i jajka na miękko

- › Pomidor – 60 g (0,5 x Sztuka)
- › Chleb żytni na zakwasie – 60 g (2 x Kromka)
- › Sałata – 15 g (3 x Liść)
- › Jaja kurze całe – 100g (2 x Sztuka)
- › Masło ekstra – 5 g (1 x Łyżeczka)
- › Szcypiorek – 20 g (4 x Łyżeczka)
- › Ogórek – 40 g (1 x Sztuka)

1. Jajka ugotuj na miękko.
2. Pieczywo posmaruj masłem.
3. Na pieczywie ułóż sałatę, pokrojonego pomidora i ogórka.
4. Całość oprósz posiekanym szczypiorkiem.
5. Kanapki zjedz z jajkami.

kalorie	białko
352,0	18,9
tłuszcze	węglowodany
16,4	28,3
błonnik	WW
4,8	2,9



Chia pudding z malinami

Sobota

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Chia pudding z musem ananasowym

- › Sok z limonki – 6 g (1 x łyżka)
- › Mięta (świeża) – 1 g (1 x łyżka)
- › Jogurt grecki – 60 g (3 x łyżka)
- › Ananas – 80 g (1 x Plaster)
- › Nasiona chia – 20 g (4 x łyżeczka)
- › Ksylitol – 7 g (1 x łyżeczka)
- › Migdały w płatkach – 5 g (0,5 x łyżka)

1. Jogurt wymieszaj z ksylitolem i nasionami chia. Odstaw do lodówki na około 2 godziny.
2. Przygotuj mus ananasowy: plaster ananasa zblenduj z sokiem z limonki i mięta.
3. Mus wylej na pudding. Potrawę oprósz płatkami migdałów.

kalorie 250,9	białko 7,0
tłuszcze 13,4	węglowodany 19,6
błonnik 8,4	WW 1,9

Sobota

Obiad

🕒 14:00

Wegetariańskie spaghetti z czerwoną soczewicą

- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Makaron spaghetti pełnoziarnisty – 50 g
- › Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- › Pomidory z puszki (krojone) – 100 g
- › Cebula – 30 g (0,3 x Sztuka)
- › Curry – 3 g (3 x Szczypta)
- › Soczewica czerwona, nasiona suche – 48 g (4 x łyżka)

1. Ugotuj makaron.
2. Ugotuj soczewicę.
3. Na patelni podsmaż cebulę i czosnek z dodatkiem curry.
4. Dodaj pomidory i duś wszystko przez ok 10 minut.
5. Następnie dodaj ugotowaną soczewicę i ulubione przyprawy.
6. Makaron przełóż do miseczki, polej przygotowanym sosem i oprósz posiekaną natką pietruszki.

kalorie 438,3	białko 21,3
tłuszcze 8,6	węglowodany 61,5
błonnik 14,6	WW 6,2

Sobota

Podwieczorek

🕒 17:00

Jabłko

› Jabłko – 150 g (1 x Sztuka)

Dynia, pestki, łuskane

› Dynia, pestki, łuskane – 10 g (1 x łyżka)

kalorie 132,2	białko 3
tłuszcze 5,2	węglowodany 16,4
błonnik 3,5	WW 1,6

Sobota

Kolacja

🕒 20:00

Sardynki z warzywną komosą

- › Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna – 42 g (3 x łyżka)
- › Sardynka w oleju – 70 g
- › Pomidory koktajlowe – 80 g (4 x Sztuka)
- › Zioła prowansalskie – 3 g (1 x łyżeczka)
- › Szczypiorek – 10 g (2 x łyżeczka)
- › Papryka czerwona – 42 g (0,3 x Sztuka)

1. Ugotuj komosę.
2. Pomidorki pokrój na połówki, a paprykę – w kostkę.
3. Ugotowaną komosę wymieszaj z papryką, dopraw wedle uznania.
4. Zjedz warzywną komosę z sardynkami i pomidorkami.

kalorie	białko
333,8	24,4
tłuszcze	węglowodany
12,5	28,5
błonnik	WW
4,9	2,9

Suma:

kalorie	białko
1507,2	74,6
tłuszcze	węglowodany
56,0	154,4
błonnik	WW
36,3	15,6



Sardynki z warzywną komosą

Niedziela

Śniadanie

🕒 07:00

Naleśniki z ananasem

- › Ananas – 80 g (1 x Plaster)
- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Mąka pszenna, typ 500 – 24 g (2 x łyżka)
- › Mleko spożywcze, 2% tłuszczu – 150 g (0,6 x Szklanka)
- › Jaja kurze całe – 56 g (1 x Sztuka)
- › Nasiona chia – 5 g (1 x łyżeczka)

1. Zmiksuj mąkę z jajkiem, mlekiem, szczyptą soli. Jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodaj odrobinę wody.
2. Rozgrzej patelnię z tłuszczem i usmaż naleśniki.
3. Ananasa zmiksuj. Dodaj nasiona chia i odczekaj 10 minut.
4. Naleśniki zjedz ananasowym musem.

kalorie	białko
350,5	15,7
tłuszcze	węglowodany
15,4	35,2
błonnik	WW
3,2	3,5

Niedziela

Drugie śniadanie

🕒 11:00

Sałatka grecka

- › Ser, mozzarella – 50 g
- › Ogórek – 40 g (1 x Sztuka)
- › Sałata lodowa – 40 g (2 x Liść)
- › Pomidory koktajlowe – 100 g (5 x Sztuka)
- › Oliwa z oliwek – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Oregano (suszone) – 3 g (1 x łyżeczka)
- › Sól biała – 1 g (1 x Szczypta)
- › Oliwki czarne – 15 g (1 x łyżka)
- › Ocet balsamiczny – 1 g (0,33 x łyżeczka)

1. Oliwę wymieszaj z octem balsamicznym i ulubionymi ziołami.
2. Na spód miseczki wyłóż sałatę; następnie dodaj pokrojoną mozzarellę, pomidorki, oliwki oraz ogórka.
3. Tak przygotowaną sałatkę skrop dressingiem.

kalorie	białko
227,1	14,1
tłuszcze	węglowodany
14,9	7,6
błonnik	WW
3,6	0,8

Niedziela

Obiad

🕒 14:00

Drobiowe roladki z ryżem i pieczoną cukinią

- › Cukinia – 150 g (0,5 x Sztuka)
- › Ryż brązowy – 60 g (4 x łyżka)
- › Olej rzepakowy – 10 g (1 x łyżka)
- › Por – 42 g (0,3 x Sztuka)
- › Suszone pomidory – 14 g (2 x Sztuka)
- › Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 120 g
- › Sok cytrynowy – 3 g (0,5 x łyżka)

1. Pierś z kurczaka delikatnie rozbij, posmaruj olejem, połóż na niej pomidory i por.
2. Dopraw i zawiń roladki.
3. Piecz w 180 stopniach około 30 minut.
4. Ryż ugotuj i dopraw.
5. Cukinię dokładnie umyj, pokrój w plastry, dopraw solą, skrop dressingiem na bazie ziół, oleju i czosnku i piecz około 20 minut.
6. Wszystko razem wyłóż na talerz.

kalorie	białko
483,3	34,8
tłuszcze	węglowodany
13,4	51,7
błonnik	WW
9,6	5,1

Niedziela

Podwieczorek

🕒 17:00

Czekolada gorzka

- › Czekolada gorzka – 18 g (3 x Kostka)

Świeży sok marchwiowy

- › Świeży sok pomarańczowy – 200 g (0,8 x Szklanka)

kalorie 190,6	białko 2,6
łuszcze 6,6	węglowodany 29,5
łonnik 0,7	ww 3,0

Niedziela

Kolacja

🕒 20:00

Warzywna potrawka

- › Olej rzepakowy – 5 g (0,5 x łyżka)
- › Ryż basmati – 30 g (2 x łyżka)
- › Papryka czerwona – 70 g (0,5 x Sztuka)
- › Czosnek – 5 g (1 x Ząbek)
- › Pietruszka, liście – 12 g (2 x łyżeczka)
- › Pomidory z puszki (krojone) – 100 g (1 x Porcja)
- › Cebula – 50 g (0,5 x Sztuka)
- › Brokuły – 150 g (0,3 x Sztuka)

1. Ugotuj ryż.
2. Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulę i czosnek.
3. Brokuły podziel na różyczki, paprykę pokrój w kostkę.
4. Do cebuli i czosnku dodaj pozostałe warzywa i duś wszystko na niewielkim ogniu ok 10 minut.
5. Pod koniec duszenia dodaj zioła i ulubione przyprawy.
6. Do miseczki przełóż ugotowany ryż, polej przygotowanym sosem warzywnym i oprósz posiekaną pietruszką.

kalorie	białko
269,4	9,9
tłuszcze	węglowodany
6,6	37,5
błonnik	WW
9	3,8

Suma:

kalorie	białko
1521,0	77,0
tłuszcze	węglowodany
57,0	161,4
błonnik	WW
26,2	16,3



Żyj zdrowo z FoodMed Centrum
www.foodmedcentrum.pl