darmowy

4-DNIOWY JADŁOSPIS 1650/1800/2200 KCAL

jesienny

OLGA LEWANDOWSKA DIETETYK KLINICZNY

WWW.OLGALEWANDOWSKADIETETYK.PL

WWW.SKLEP.OLGALEWANDOWSKADIETETYK.PL

Hej Czytelniku!

Ogromnie dziękuję Ci za pobranie tego jadłospisu. Nazywam się Olga Lewandowska. Z zawodu oraz wykształcenia jestem dietetykiem klinicznym pysznie gotującym! #skromniś. Moja misja zawodowa? **Zarażać ludzi zajawką na zdrowie**, uczyć ich, jak to zdrowie utrzymać i odzyskać przy pomocy sprytnego gotowania i wybornego jedzenia, a wszystko bez grama frustracji, męczarni i wyrzeczeń!

Ten jadłospis to mała próbka tego, jak wyglądają moje **"diety bez diety", czyli recepty na zdrowie, dobre samopoczucie i fajną sylwetkę**. Smaczne, proste, szybkie i różnorodne - tymi zasadami kieruję się zawsze, bez wyjątku! Cały proces redukcji wagi, czy zmiany nawyków żywieniowych, sam w sobie jest już na tyle trudny, że nie mam zamiaru ci tego dodatkowo utrudniać - wręcz przeciwnie!

Jeżeli przepisy przypadną ci do gustu, zapraszam na mój blog **www.olgalewandowskadietetyk.pl** oraz Instagram **@olgalewandowska_dietetyk** po więcej. No i oczywiście zerknij na mój sklep **www.sklep.olgalewandowskadietetyk.pl** - czekają tam na Ciebie pyszne jadłospisy (również takie dedykowane jednostkom chorobowym) oraz eBooki. Mój flagowy produkt to **FIT FOCZKI** - wyzwanie, które organizuję 3 razy w roku, podczas którego przez 7 tygodni wysyłam uczestniczkom na zamkniętej grupie na FB przepyszne jadłospisy redukcyjne i mega dużą dawkę wiedzy, umiejętności i motywacji! **Cudowny proces zmiany!** A dla wymagających - zapraszam do współpracy indywidualnej, po jadłospis szyty na miarę!

Olga

Zasady stosowania...

1.Kolejność posiłków możesz dowolnie zamieniać zarówno w ciągu dnia (np. na śniadanie zjeść kolacje), jak i pomiędzy dniami (np. we wtorek zjeść śniadanie z piątku. Możesz też gotować na 2 dni.

2. Godziny posiłków są jedynie orientacyjne. Dopasuj je do swojego stylu dnia. Super, jeżeli przerwy między nimi nie byłyby dłuższe niż 4,5h.

3. Moje jadłospisy na sklepie są oczywiście na 7, a nie 4 dni. Dodatkowo do każdego dostajesz tez tabele zamienników pokarmowych, dzięki której niemal każdy produkt, którego nie lubisz, lub nie masz możesz zamienić na inny. Dzięki temu też nic się nie marnuje!

4. Co do marnowania - jadłospisy tygodniowe na sklepie oczywiście skonstuowane są w ten sposób, by produkty z listy zakupów sie powtarzały i by wszystko wykorzystać bez wyrzucania!

Dodatkowe, ważne wskazówki dla zdrowotności...

1.Cukier zamień na erytrol - to najlepszy słodzik, bo naturalny, ma 0 kcal i zerowy indeks glikemiczny! Ograniczysz tak sporo kalorii oraz wyrzuty cukru we krwi. Kupisz go np. w Biedronce, Auchan, Carefour

2. Smaż na oliwie z oliwek extra virgin, czasem ewentualnie na maśle klarowanym

3. Staraj się, by w każdym posiłku znalazły się nie tylko węglowodany, ale i źródło pełnowartościowego białka (mięso, ryby, jaja, tofu, nabiał poza mlekiem, strączki) oraz zdrowych tłuszczy (orzechy, nasiona, len, masło orzechowe, tahini, oliwa, tłuste ryby morskie). Dziki ttemu posiłki będą pełnowartościowe, syte, ale będą mieć niższy ładunek glikemiczny!

4. Pamiętaj, by do każdego posiłku dorzucić porcję warzyw lub owoc! Błonnik, witaminy, minerały, polifenole...

5. Do picia - woda! Lub kawa, zielona herbata (lub inna) zioła, ale bez cukru! Zrezygnuj pliss z soków i słodzonych napojów gazowanych.

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU NA 2200 kcal

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA 07:30	PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA 07:30	PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA 07:30	PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA 07:30
Wit D3 z HealthLabs Smart Me lub Omega Me z HealthLabs	Wit D3 z HealthLabs Smart Me lub Omega Me z HealthLabs	Wit D3 z HealthLabs Smart Me lub Omega Me z HealthLabs	Wit D3 z HealthLabs Smart Me lub Omega Me z HealthLabs
ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30	ŚNIADANIE 08:30
Tortilla z jajecznicą, serem żółtym i awokado z patelni	Korzenna owsianka z makiem, śliwkami, orzechami i puddingiem	Pieczywo ze smażonym tofu, hummusem i warzywami	Pancakes dyniowe pełnoziarniste z duszoną śliwką
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Pudding ze skyr, figą, ziarnami, orzechami	Serek wiejski z warzywkami, koperkiem i pieczywem + owoc	Deserek z jogurtu, ciasteczek i duszonego jabłka lub śliwek	Kabanosy roślinne z warzywami
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Dorsz z pęczakiem w sosie grzybowym	Makaron w sosie dyniowo-serowym z kalafiorem	Kotlety z kurczaka w "panierce", ryż i surówka z brokuła	Bowl z pieczonym tofu, pieczarkami, komosą, pieczonym bakłażanem
KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00	KOLACJA 20:00
Sałatka z serem, pomidorami, grzankami, awokado, w sosie czosnkowym	Tosty z żółtym serem, awokado, pieczarkami i bazylią	Prosty omlet marchewkowy z cynamonem i serkiem	Szybka tortilla z hummus, pieczoną dynią, serem sałatkowym i bazylią
K: 2198.2 / B: 138.2 T: 92.5 / WP: 181.3 F: 27.9 / WW: 11.9	K: 2192.2 / B: 113.2 T: 78.0 / WP: 236.4 F: 39.7 / WW: 20.6	K: 2193.2 / B: 107.2 T: 104.0 / WP: 187.5 F: 37.7 / WW: 18.0	K: 1784.1 / B: 86.4 T: 81.2 / WP: 165.8 F: 38.0 / WW: 10.5

ŚNIADANIA

Tortilla z jajecznicą, serem, awokado

Korzenna owsianka z makiem, śliwkami...

Pieczywo ze smażonym tofu, hummusem, warzywkami

Pancakes dyniowe pełnoziarniste ze śliwkami

OBIADY

Dorsz z pęczakiem
w sosie grzybowym

Makaron w sosie dyniowo
- serowym z kalafiorem

Kotlety z kurczaka w "panierce"
ryż, surówka z brokuła

Bowl z pieczonym tofu,
bakłażanem, pieczarkami
i komosą

POZOSTAŁE

Deserek z jogurtu, ciasteczek i jabłka

Prosty omlet marchewkowy z serkiem

Pudding z jogurtem, figą, orzechami

Sałatka z serem, pomidorami, awokado i grzankami

POMOCNIK ZAKUPOWY - co gdzie kupisz?

BUŁKI GRAHAMKI

Kupisz je **prawie w każdym markecie**, a nawet w **Żabce**. LEpsze byłyby bułki 100% żytnie, ale ciężko o takie... Grahamki mają połowę mąki o wysokim typie, a więc mają niższy indeks glikemiczny niż np. kajzerki i więcej błonnika i witamin.

CHLEB ŻYTNI 100%

Każdy market (Biedra i Lidl także) oraz piekarnia. Takie pieczywo jest bardziej syte, ma więcej wartości odżywczych, zapewni ci dłuższą sytość oraz niższy wyrzut cukru we krwi niż klasyczny pszenny, mało odzywczy chleb.

MĄKA PEŁNOZIARNISTA, MAKARON PEŁNOZIARNISTY

Każdy market (Biedra i Lidl także), a także **Żabki**. Może byc to mąka pszenna, ale o wysokim typie - pełnoziarnista lub graham! Taka mąka (i makaron) jest bardziej syta, ma więcej wartości odżywczych, zapewni ci dłuższą sytość oraz niższy wyrzut cukru we krwi niż klasyczna pszenna o niskim typie.

PŁATKI DROŻDZOWE NIEAKTYWNE

Auchan, Carefur, inne działy ze zdrową żywnością. To fajny dodatek np do makaronów, sosów... To trochę zamiennik wege parmezanu! Maja lekko orzechowy posmak, niski indeks i niewiele węglowodanów.

TORTILLA PEŁNOZIARNISTA

Dostaniesz ją w **Lidlu**, dolne półki.

ROŚLINNE KABANOSY TARCZYŃSKI

Lidl, Biedra, każdy market, Żabki, stacje benzynowe...

POMOCNIK ZAKUPOWY - co gdzie kupisz?

MUSLI/ GRANOLA PROTEINOWA

Musli One Day More jest czasem w **Lidlu**, a Granola marki Go On w **Carefour i Auchan**

EKSPANDOWANE ZIARNA ORKISZU/GRYKI

Lidl, Auchan, Carefour, Rossmann... Bardzo fajny dodatek do jogurtu, czy dań na słodko. Są bardzo lekkie więc w sporej objętości dodadzą niewiele kalori!

AROMAT WANILIOWY FUNKY FLAVORS, SŁODZONY BEZ CUKRU

Guiltfree.pl Do słodkich dań gorąco polecam ten aromat (są różne jego wersje, ale zwróć koniecznie uwagę, by było napisane "BEZ CUKRU BEZ TŁUSZCZU SŁODZONY"!). Waniliowy jest the best!! Inne jadą trochę chemią.

SER ŻÓŁTY LIGHT

Carefour, Auchan. Fajna opcja na syr i tościki nawet na diecie :D

PUDDINGI PROTEINOWE

Carefour, Auchan, Biedronka, Lidl, Żabki... Zawsze mam je w lodówce! Super dodatkowa porcja białka w formie deseru np. na drugie śniadanie. Nie mają idealnie "czystego" składu, ale jako produkt rekreacyjny w diecie są super!

WEGAŃSKA ŚMIETANKA CREAMO

Carefour, Auchan, czasem LIDL... Śmietanka Creamo kokosowe PlantOna to must have w mojej kuchni. Nowością jest równie fajna marki Auchan. Super do sosów!

Komentarz

SUPLEMENTACJA PODSTAWOWA:
Nie znam Twojego stanu zdrowia i odżywienia, więc suplementacji celowanej nie będzie. ALE! Każda osoba, która dba o swoje zdrowie i chce przeciwdziałać chorobom sercowo-naczyniowym, metabolicznym, cukrzycy, dbać o dobry stan skóry, włosów, kości i sprawną pracę układu nerwowego oraz mózgu przez całe życie, w zasadzie bez przerwy powinna suplementować się dwoma rzeczami:

1. Witamina D3 - polecam z https://www.healthlabs.care/pl .Dawka podtrzymująca to 2tys IU. Natomiast przy większych niedoborach warto dobrać wyższą, do poziomu z krwi.
2. SmartMe do picia czyli zestaw kwasów omega 3, 6, 9 z https://www.healthlabs.care/pl , codziennie rano 5 ml do śniadania.
lub/i OmegaMe z https://www.healthlabs.care/pl , codziennie rano do śniadania

DODATKOWO WARTO ROZWAŻYĆ:
3. Vitamin B Complex z https://www.healthlabs.care/pl na 3 miesiące
4. ProbioticMe No 1 na zmianę z No 2 z https://www.healthlabs.care/pl - świetne probiotyki wieloszczepowe dla bogatej i zdrowej mikroflory Twoich jelit.

KOD RABATOWY DO HEALTHLABS CARE na 10%: "OLGAL"

*godziny posiłków są jedynie orientacyjne. Dopasuj je do swojego stylu dnia. Mocno zalecam jednak, by przerwy między nimi nie były krótsze niż 2h i nie dłuższe niż 4 - to pomoże zachować ci stabilną glikemię oraz odczucie energii przez cały dzień w trosce ozdrowy układhormolany.

** gorąco polecam ci włączyć do codziennych nawyków picie zielonej herbaty (oczywiście bez cukru)! Bo bogactwo polifenolii - bardzo korzystnych dla naszego zdrowia składników diety o działaniu przeciwzapalnym i przeciwnowotworowym.

Poniedziałek

PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA 07:30

K:36.0 / B:0.0 / T:3.6 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WIT D3 Z HEALTHLABS
Wit D3 z HealthLabs - 1 g (1 x Kropla)

SMART ME LUB OMEGA ME Z HEALTHLABS
Smart Me lub Omega Me z HealthLabs - 4 g (1 x Łyżeczka)

ŚNIADANIE 08:30

K:605.3 / B:30.2 / T:35.1 / WP:36.9 / F:6.3 / WW:0.7

TORTILLA Z JAJECZNICĄ, SEREM ŻÓŁTYM I AWOKADO Z PATELNI
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Tortilla pełnoziarnista (np. z lidla) - 62 g (1 x Sztuka)
Awokado - 60 g (0.4 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ser żółty light (np Bacoma, Sierpc., Dolina Narwi, Ryki, Światowid - błękitne opakowanie) - 40 g (2.7 x Sztuka)
PRESIDENT Twaróg delikatny naturalny (do smarowania,112 kcal) lub serek Naturalny Pilos lub Bieluch - 30 g (2 x Łyżka)
Roszponka - 20 g (1 x Garść)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Kolendra (świeża) - 5 g (5 x Listek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Rozgrzej patelnię z odrobinką oliwy. Zacznij podgrzewać czosnek przeciśnięty przez praskę.
2. Roztrzep jajko z solą i pieprzem w małej misce. Usmaż na czosnku jajecznicę.
3. Pół tortilli posmaruj serkiem. Na niego połóż plaster żółtego sera, na niego wyłóż jajecznicę, plasterki awokado i garść roszponki.
4. Złóż na pół i podsmaż z obu stron na patelni bez przykrycia (ja smażyłam na patelni po jajkach). Smażymy ok 5 min
Wcinaj w towarzystwie pomidorków!

Komentarz - Zachęcam do kupna tortilli pełnoziarnistej, a nie zwykłej pszennej - taka p.z. będzie mieć o połowę niższy ładunek glikemiczny.

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:437.9 / B:41.7 / T:13.6 / WP:37.6 / F:4.2 / WW:1.7

PUDDING ZE SKYR, FIGĄ, ZIARNAMI, ORZECHAMI
Protein Pudding (Valio) lub High Protein Pudding (Ehrmann) (Biedronka, Auchan, Kaufland, Carefour) - 180 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny SKYR - 150 g (1 x Opakowanie)
Figi świeże - 100 g (1.4 x Sztuka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 15 g (3 x Łyżeczka)
Ekspandowany amarantus lub gryka lub jaglana - 5 g (2.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Jogurt skyr wymieszaj z erytrolem i aromatem. Obok wyłóż pudding.
2. Dorzuć pokrojony owoc, ziarna, orzechy, możesz posypać też całość cynamonem.

Komentarz - Figa czy śliwki, gruszka, jabłko... Orzechy - możesz używać ich zamiennie, ale włoskie mają najwięcej mega zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3! Pamiętaj o ich codziennym spożyciu dla zdrowotności oraz o ich suplementacji.

OBIAD 15:00

K:619.4 / B:40.9 / T:20.2 / WP:59.6 / F:8.5 / WW:5.4

DORSZ Z PĘCZAKIEM W SOSIE GRZYBOWYM
Dorsz, świeży - 160 g (1.6 x Kawałek)
Grzyby (podgrzybki, borowiki) - 120 g (1.2 x Porcja)
Ogórki, konserwowe - 100 g (2 x Sztuka)
Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x Łyżka)
Creamo Kokosowe (śmietana kokosowa marki PlantOn, Carefour, Auchan) - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Woda - 30 g (0.1 x Szklanka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 8 g (0.5 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 7 g (0.7 x Łyżka)
Bulion drobiowy lub warzywny Winiary (taki w małym słoiczku) - 5 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Umyj grzyby, odsącz. Posiekaj cebulkę drobno.
2. Nastaw kaszę na gotowanie.
3. Przypraw rybę - u mnie sól, przyprawa do ryby i koperek. Rozsyp mąkę na małym talerzyku. Możesz nasypać jej ciut więcej, do ryby i tak przyklei się ok te nasze 6g. Teraz opanieruj delikatnie rybę z obu stron.
4. Rozgrzej połowę oliwy na patelni. Zacznij podsmażać rybę, mała moc (ok 4/10), pokrywka lekko uchylona lub przykryta. Gdy podsmażysz ją z obu stron (ok 5 min) ściągnij ją delikatnie na talerzyk.
5. Dolej drugą połowę oliwy. Podsmaż najpierw cebulkę, a po chwili dorzuć grzyby. Lepiej bez przykrycia by woda z grzybów odparowała. W trakcie smażenia skrop je odrobinę sosem sojowym.
6. Teraz zblenduj (ja zrobiłam to w malutkim rozdrabniaczu) śmietankę Creamo, bulion, odrobinę soli i pieprzu, 3-4 łyżki wody z gotującej się kaszy i kilka smażących się plasterków grzybów z cebulką na sos.
7. Nasz sos wylej na grzyby na patelni. Jeżeli jest za gęsty dodaj jeszcze odrobinkę wody. Dorzuć koperek świeży i na chwilę rybę, by złapała ponownie temperaturę.
8. Podanie: rybka, kasza, ogórki i nasz sos!
Smacznego!

Komentarz - Polecam grzybki prosto z lasu :D A po sezonie zawsze możesz zamienić na pieczarki! Dorsza oczywiście też możesz zamienić na inną białą rybą jak mintaj np, a pęczak np. na kaszę gryczaną, komosę lub brązowy ryż.

KOLACJA 20:00

K:499.6 / B:25.4 / T:20.0 / WP:47.2 / F:8.9 / WW:4.1

SAŁATKA Z SEREM, POMIDORAMI, GRZANKAMI, AWOKADO, W SOSIE CZOSNKOWYM
Ogórki, konserwowe - 100 g (2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Jogurt naturalny SKYR - 75 g (0.5 x Opakowanie)
Chleb żytni na zakwasie - 60 g (2 x Kromka)
Awokado - 50 g (0.4 x Sztuka)
Sałata rzymska - 50 g (1.4 x Liść)
Ser sałatkowy, np. favita żółta półtłusta, lub inny ok 200kcal - 50 g (2.5 x Plaster)
Cebula czerwona - 30 g (0.3 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Bazylia (świeża) - 6 g (6 x Listek)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Przeciśnij przez praskę ząbek czosnku do jogurtu, dodaj sól, pieprz i posiekany świeży koperek (koniecznie!), łyżkę mleka. Wymieszaj na sos.
2. Poszarp sałatę lodową lub rzymską do głębokiego talerza. Dodaj pokrojony pomidor, ogórek, cebulę, awokado, bazylię. Zalej sosem i wymieszaj. Dodaj pokruszony ser i pestki dyni lub słonecznika..
3. Serwuj z kromką pieczywa lub pokrój ją w kostkę i wysusz ją na suchej patelni na grzanki.

Komentarz - I na kolacje bomba warzyw, witamin, minerałów z dodatkiem zdrowych, nienasyconych kwasów tłuszczowych.

SUMA K: 2198.2 B: 138.2 T: 92.5 WP: 181.3 F: 27.9 WW: 11.9

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Wtorek

PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA 07:30

K:36.0 / B:0.0 / T:3.6 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WIT D3 Z HEALTHLABS
Wit D3 z HealthLabs - 1 g (1 x Kropla)

SMART ME LUB OMEGA ME Z HEALTHLABS
Smart Me lub Omega Me z HealthLabs - 4 g (1 x Łyżeczka)

ŚNIADANIE 08:30

K:601.3 / B:36.2 / T:19.9 / WP:65.3 / F:8.0 / WW:5.2

KORZENNA OWSIANKA Z MAKIEM, ŚLIWKAMI, ORZECHAMI I PUDDINGIEM
Protein Pudding (Valio) lub High Protein Pudding (Ehrmann) (Biedronka, Auchan, Kaufland, Carefour) - 180 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Śliwki - 60 g (0.8 x Garść)
Płatki owsiane (górskie) - 55 g (5.5 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 15 g (3 x Łyżeczka)
Orzechy włoskie - 12 g (0.8 x Łyżka)
Mak zmielony (kupny, gotowy) - 10 g (1 x Łyżka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Kardamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Mielona gałka muszkatołowa - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Do rondelka wlewam mleko, dodaję płatki, erytrol, cynamon, przyprawy i mak.
2. Gotują ok 10 min pod przykryciem na małej mocy
3. Owsiankę przekładam do miski. Dorzucam pół puddingu, ok 3 śliwek węgierek i orzechy.

OWSIANKA NA ŚNIADANIE? - Czemu nie?! To mit, że koooniecznie trzeba jeść śniadania białkowo - tłuszczowe. Owsianki są spoko, ale pamiętaj, by używać płatków górskich, a nie błyskawicznych, bo mają dużo niższy indeks glikemiczny i więcej błonnika i minerałów. Dodatkowo uwzględnij w swojej owsiance źródło tłuszczy (orzechy, len, pestki, chia, sezam, masło orzechowe czy tahini, mak) oraz pełnowartościowego białka (dodaj skyr czy pudding lub dobrej jakości białko w proszku)

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:455.3 / B:28.8 / T:14.5 / WP:43.7 / F:7.5 / WW:4.2

SEREK WIEJSKI Z WARZYWKAMI, KOPERKIEM I PIECZYWEM + OWOC
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)
Gruszka - 150 g (1.2 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 70 g (0.4 x Sztuka)
Chleb żytni na zakwasie - 40 g (1.3 x Kromka)
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut
Serek wymieszaj z warzywami i pestkami. Wcinak z pieczywem. Do tego owoc.

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

OBIAD 15:00

K:584.4 / B:28.2 / T:20.9 / WP:70.9 / F:13.6 / WW:5.5

MAKARON W SOSIE DYNIOWO-SEROWYM Z KALAFIOREM
Kalafior - 200 g (0.4 x Sztuka)
Dynia Hokkaido - 200 g (2 x Porcja)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
Makaron pełnoziarnisty - 60 g (0.9 x Szklanka)
Ser, parmezan - 12 g (1.5 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Mielona papryka chili - 1 g (1 x Szczypta)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Wykrój 200g dynii, usuń gniazdo nasienne, skórkę zostaw (w odmianie dyni hokkaido jest jadalna). Pokrój dynię na średnią kostkę. Cebulkę posiekaj drobno.
2. Rozgrzej oliwę na patelni. Zacznij od podsmażania cebuli, a po ok 3 min dorzuc do niej dynię. Smaż z 5 min pod przykryciem.
3. Teraz dynię i cebulę zalej mlekiem, dodaj bulion, liście laurowe, ziele angielskie, wędzoną paprykę i kurkumę. Duś pod przykryciem do miękkości dyni ok 15 min.
4. W tym czasie wykrój naszą porcję różyczek kalafiora. Ugotuj go w osolonym wrzątku max 5 min, nie rozgotuj! Ma być al dente. Na końcu wyciągnij go łyżką cedzakową, a w wodzie po nim ugotuj makaron pełnoziarnisty. Gdy będzie gotowy odcedz go.
5. Gdy dynia będzie już miękka, przelej zawartość patelni do misy blendra (zostaw tak z 1/4 kostki dyni w całości na patelni). Do blendera dorzuć jeszcze parmezan i zblenduj na sos.
6. Do garnka z odcedzonym makaronem wrzuć sos, kalafior, posiekaną natkę pietruszki, chwile podgrzewaj mieszając i gotowe!

UWIELBIAM! - Bez mięsa, a syte jak cholera :P Amiętaj jednak, by używaż tu (i w innych przepisach) dyni o odmianie Hokkaido, a nie takiej zwykłej . Hokkaido ma niższy indeks glikemiczny, jest smaczniejsza i ma zupełnie inną, gęstszą strukturę więc dania z niej wychodzą inaczej! (jest łatwo dostępna)

KOLACJA 20:00

K:515.2 / B:20.0 / T:19.1 / WP:56.5 / F:10.6 / WW:5.7

TOSTY Z ŻÓŁTYM SEREM, AWOKADO, PIECZARKAMI I BAZYLIĄ
Chleb żytni na zakwasie - 120 g (4 x Kromka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Awokado - 50 g (0.4 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 40 g (2 x Sztuka)
Ser żółty light (np Bacoma, Sierpc., Dolina Narwi, Ryki, Światowid - błękitne opakowanie) - 35 g (2.3 x Sztuka)
Keczup - 15 g (1 x Łyżka)
Bazylia (świeża) - 6 g (6 x Listek)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pokrój pieczarki w plasterki i "podsmaż" je chwilkę w tosterze.
2. Na kromkę pieczywa połóż ser, pieczarki i awokado, bazylia.
3.Przykryj drugą kromką i zrób tost.
4. Serwuj z warzywami z kapką oliwy z oliwek i odrobiną keczupu :D
Na raczej!

Komentarz - Tościki na diecie? Why not?? Ale polecam pieczywo żytnie pełnoziarniste - naprawdę wychodzą pycha! Ewentualnie tostowy pełnoziarnisty, ale żytnie będzie miał dużo więcej witamin, wyższą sytość i więcej błonnika.

SUMA K: 2192.2 B: 113.2 T: 78.0 WP: 236.4 F: 39.7 WW: 20.6

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Środa

PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA 07:30

K:36.0 / B:0.0 / T:3.6 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WIT D3 Z HEALTHLABS
Wit D3 z HealthLabs - 1 g (1 x Kropla)

SMART ME LUB OMEGA ME Z HEALTHLABS
Smart Me lub Omega Me z HealthLabs - 4 g (1 x Łyżeczka)

ŚNIADANIE 08:30

K:607.8 / B:21.1 / T:31.3 / WP:58.9 / F:11.7 / WW:5.9

PIECZYWO ZE SMAŻONYM TOFU, HUMMUSEM I WARZYWAMI
Tofu naturalne - 100 g (0.6 x Opakowanie)
Papryka czerwona - 90 g (0.6 x Sztuka)
Bułki grahamki - 80 g (1.2 x Sztuka)
Awokado - 40 g (0.3 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 40 g (4 x Łyżeczka)
Sos sojowy jasny - 10 g (1 x Łyżka)
Kiełki rzodkiewki - 8 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 7 g (0.7 x Łyżka)
Syrop klonowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Imbir mielony - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Tofu pokrój na plasterki ok 0,5-1cm grubości. (jeżeli nie masz IO oprósz je przez sitko odrobiną mąki ziemniaczanej).
2. W małej filiżance wymieszaj sos sojowy, syrop klonowy, kawałek startego świeżego imbiru (lub mielony), czosnek (ząbek przez praskę lub trochę mielonego)
3. Rozgrzej oliwę na patelni. Zacznij podsmażać tofu z obu stron. Gdy będzie zarumienione polej je naszą mieszanką sojowego i smaż jeszcze chwilkę z obu stron by tofu wymaczało się w sosie.
3. Wymieszaj sos sojowy z klonowym, łyżką wody, imbirem mielonym.
4. Bułkę przekrój na pół lub na kromeczki, jakbyś kroiła pieczywo, posmaruj ją hummus, na nie leci tofu i awokado, kiełki. Wcinaj ze skrojonymi warzywami (np papryka, czy ogórek, pomidorki).

Komentarz - Nie ufam ludziom, którzy nie lubią tak smażonego tofu! (*żarcik:P) A najbardziej lubię je jeszcze przed smażeniem delikatnie oprószyć mąką ziemniaczaną... Polecanko! GRAHAMIK? Idealnie nadała by się bułka 100% żytnia, ale ciężko o taką... Grahamki mają w połowie mąkę o wysokim typie, więc są całkiem spoko. - na pewno dużo lepsze niż kajzerki! Ale możesz tu oczywiście zamienić je po prostu na chlebek żytni 100%.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:454.3 / B:13.9 / T:19.4 / WP:51.3 / F:7.3 / WW:4.6

DESEREK Z JOGURTU, CIASTECZEK I DUSZONEGO JABŁKA LUB ŚLIWEK
Jogurt grecki - 200 g (10 x Łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Erytrol / Erytrytol - 30 g (6 x Łyżeczka)
Biszkopty - 25 g (5 x Sztuka)
Ekspandowany amarantus lub gryka lub jaglana - 7 g (3.5 x Łyżka)
Len, nasiona - 7 g (1.4 x Łyżeczka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Aromat waniliowy, Słodzony aromat bez cukru & bez tłuszczu od Funky Flavors (np. z guiltfree.pl) - 4 g (4 x Kropla)

Czas przygotowania: 7 minut
1. Pół sporego jabłka obierz (zjedz skórkę - błonnik:P), pokrój w kostkę. Wrzuć do niewielkiego garnuszka, dodaj łyżkę wody, łyżkę erytrolu, płaską łyżeczkę cynamonu, łyżeczką płaską siemienia lnianego i 2 krople aromatu. Duś jabłka na średniej mocy pod przykryciem przez ok 4-5 minut aż będą miękkie, a siemie lniane stworzy niewielki kleik.
2. W miseczce wymieszaj jogurt z łyżką erytrolu, 2 krople aromatu waniliowego i ekspandowane ziarna.
3. Na dno średniego słoiczka pokrusz herbatniki lub biszkopty lub zwykłe ciasteczka bez cukru, na nie wyłóż jogurt z ziarnami, a na górę lekko przestudzone, duszone jabłka z lnem.
Cudowny, pełnowartościowy i szybki deser!
Smacznego!

Komentarz - Czy wiesz, że biszkopty mają niski indeks glikemiczny?

OBIAD 15:00

K:596.6 / B:46.0 / T:18.5 / WP:53.9 / F:11.1 / WW:5.2

KOTLETY Z KURCZAKA W "PANIERCE", RYŻ I SURÓWKA Z BROKUŁA
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry) - 150 g (1.5 x Kawałek)
Brokuły - 80 g (0.2 x Sztuka)
Jabłko - 60 g (0.4 x Sztuka)
Ryż brązowy - 60 g (4 x Łyżka)
Marchew - 40 g (0.9 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
Erytrol / Erytrytol - 20 g (4 x Łyżeczka)
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 12 g (4 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)
Płatki drożdżowe - 4 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 35 minut
1. Ugotuj ryż.
2. Wykrój nasza część piersi z kurczaka i rozbij ją na ala kotlet. Dopraw mięso (sól, pieprz, curry, przyprawa do drobiu), wymocz z obu stron w jajku, dalej w płatkami i usmaż na oliwie z obu stron. Możesz na talerzyk nasypać nawet trochę więcej płatków, ale i tak do mięsa "przyklei" się max jakieś 4g ;)
3. Surówka - brokuł pokrój na drobne różyczki (możesz rozdrobnić go nożem lub by w termomix lub innym robocie). Do brokuła dodaj startą na grubych oczkach marchew i jabłko, sok z cytryny, octe jabłkowy, nać pietruszki lub kolendry świeżej, erytrol, sól i pieprz (octem i erytrolem dopraw do twojego ulubionego poziomu słodko-kwasowości surówek).
4. Podanie - ryż + kotlety z kurczaka + surówka.

Komentarz - Płatki drożdżowe to taki ala wege zamiennik parmezanu...Mają lekko orzechowy posmak i świetnie nadają się jako panierka do mięs lub dodatek/posypka do warzyw. Jeżeli ich nie znajdziesz, zamień je tu na mąkę kukurydzianą lub parmezan.

KOLACJA 20:00

K:498.5 / B:26.2 / T:31.2 / WP:23.4 / F:7.6 / WW:2.3

PROSTY OMLET MARCHEWKOWY Z CYNAMONEM I SERKIEM
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)
Marchew - 60 g (1.3 x Sztuka)
PRESIDENT Twaróg delikatny naturalny (do smarowania,112 kcal) lub serek Naturalny Pilos lub Bieluch - 60 g (4 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 25 g (5 x Łyżeczka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 25 g (1.7 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Orzechy włoskie - 15 g (1 x Łyżka)
Masło klarowane - 6 g (0.4 x Łyżka)
Cynamon - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
Aromat waniliowy, Słodzony aromat bez cukru & bez tłuszczu od Funky Flavors (np. z guiltfree.pl) - 3 g (3 x Kropla)
Kardamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ubij białka jaj na sztywno ze szczypta soli. Wymieszaj żółtka z ertytolem, 2 łyżkami mleka , cynamonem, kardamonem, mąką (opcjonalnie gryczana, owsiana, orkiszowa).
P.S. Jeżeli chcesz przyśpieszyć, nie ubijaj białek jaj, tylko wymieszaj wszystkie składniki - omlet tak też wyjdzie ale będzie dużo mniej puszysty.
2. Marchew zetrzyj na tarce.
3. Wymieszaj masę jajeczną z marchewką i dodaj białka - wymieszaj.
4. Usmaż omlet pod przykryciem na maśle, gdy zacznie się ścinać u góry obróć go delikatnie (najlepiej sposobem z talerzem).
5. Serek wymieszaj z odrobiną erytrolu i aromatem.
6. Omlet posmaruj słodkim serkiem, posyp cynamonem, orzechami i wcinaj!

SUMA K: 2193.2 B: 107.2 T: 104.0 WP: 187.5 F: 37.7 WW: 18.0

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

Czwartek

PODSTAWOWA SUPLEMENTACJA 07:30

K:36.0 / B:0.0 / T:3.6 / WP:0.0 / F:0.0 / WW:0.0

WIT D3 Z HEALTHLABS
Wit D3 z HealthLabs - 1 g (1 x Kropla)

SMART ME LUB OMEGA ME Z HEALTHLABS
Smart Me lub Omega Me z HealthLabs - 4 g (1 x Łyżeczka)

ŚNIADANIE 08:30

K:458.1 / B:19.2 / T:17.9 / WP:55.6 / F:8.9 / WW:4.1

PANCAKES DYNIOWE PEŁNOZIARNISTE Z DUSZONĄ ŚLIWKĄ
Dynia Hokkaido - 190 g (1.9 x Porcja)
Śliwki - 100 g (1.2 x Garść)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista) - 45 g (3 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 45 g (9 x Łyżeczka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 40 g (0.2 x Szklanka)
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 30 g (0.1 x Szklanka)
Masło klarowane - 8 g (0.5 x Łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)
Aromat waniliowy, Słodzony aromat bez cukru & bez tłuszczu od Funky Flavors (np. z guiltfree.pl) - 3 g (3 x Kropla)
Kardamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Soda oczyszczona - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 45 minut
Rozgrzej piec do 220 stopni - najpierw musimy upiec dynię do puree.
1. Przygotuj puree z dyni: Wykrój 190g dyni hokkaido (nie ze zwykłej, koniecznie hokkaido!), zostaw skórkę ale usuń gniazdo nasienne. Pokrój na duże kawałki i zawiń szczelnie w folię do pieczenia. Piecz tak dynię 20 min, po tym czasie odwiń folię tak, by dynia nie była już przykryta i piecz jeszcze 10 min. Dynia powinna być miękka by wsadzić w nią widelec.
2. Zblenduj upieczoną dynię z 40ml mleka, 1-1,5 łyżeczki cynamonu, pół łyżeczki kardamonu, ok 20g erytrolu i z 2-3 krople aromatu waniliowego. Mamy ok 200g słodkiego puree dyniowego.

3. Ubij białko jaja na sztywno w jednej misce. W zmiksuj żółtko z 80g naszego puree z dyni, 35ml mleka, mąką, sodą, 25g erytrolu, 2-3 krople aromatu waniliowego, cynamon, kardamon, odrobina gałki muszkatołowej.
4. Rozgrzej masło na patelni, średnia moc i usmaż 4 pancakes pod przykryciem.
5. W tym czasie śliwki przekrój na pół, wrzuć do małego garnuszka, dodaj łyżkę wody, łyżeczkę erytrolu i pół cynamonu i trochę kardamonu. Duż pod przykryciem ok 3-4 minuty.
5. Gotowe pancekes posmaruj resztą puree dyniowego, ułóż z nich wieże. Całość polej duszonymi śliwkami oraz sosem, który puściły.

PYCHA! ALE NIE ZROBISZ ICH W 5 MIN... - Idealne na leniwy sobotni lub niedzielny poranek... Trzeba jednak zacząć od pieczenia dyni... UWAGA! Piekąc dynię, polecam ci upiec jej . trochę więcej...Przyda się już do kolacji. A poza tym zdradze ci, że je uuuwielbiam tak upieczoną dynię w opisany w przepisie sposób podjadać sobie posypaną jedynie erytrolemi cynamonem. Ale super też będzie do sałatki np. + figa, ser sałatkowy, orzechy włoskie, oliwa i miód...

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:368.3 / B:26.2 / T:18.6 / WP:12.7 / F:8.8 / WW:0.7

KABANOSY ROŚLINNE Z WARZYWAMI
Papryka czerwona - 100 g (0.7 x Sztuka)
Ogórek zielony (długi) - 100 g (0.6 x Sztuka)
Roślinne kabanosy (np. Tarczyński) - 90 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Opakowanie roślinnych kabanosów i skrojone warzywka - idealne na wynos, na trasę, do auta, gdziekolwiek! A kabanosy te kupisz nawet w żabce czy na stacjach benzynowych.

OBIAD 15:00

K:502.4 / B:25.2 / T:21.4 / WP:51.5 / F:15.9 / WW:5.3

BOWL Z PIECZONYM TOFU, PIECZARKAMI, KOMOSĄ, PIECZONYM BAKŁAŻANEM
Bakłażan - 300 g (1.5 x Sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża - 150 g (7.5 x Sztuka)
Tofu naturalne - 120 g (0.7 x Opakowanie)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 35 g (2.5 x Łyżka)
Sos sojowy jasny - 20 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 12 g (1.2 x Łyżka)
Skrobia ziemniaczana - 8 g (0.3 x Łyżka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 5 g (1 x Łyżeczka)
Czosnek granulowany - 4 g (4 x Szczypta)
Imbir mielony - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Ugotuj komosę/kasze pęczak, a piec rozgrzej do 220 stopni.
2. Odciśnij delikatnie wodę z tofu i pokrój je w kostkę. Wrzuć do woreczka, dosyp mąkę ziemniaczaną i potrząsaj nim by tofu obtoczyło się delikatnie w mące.
3. Do miski wlej sos sojowy, 7ml oliwy, pół łyżeczki mielonego imbiru, wędzonej papryki i wymieszaj. Wsyp tofu z woreczka i wytaplaj tofu w marynacie a dalej przełóż je na blaszkę wyścieloną papierem do pieczenia.
4. Pieczarki pokrój w ćwiartki jeżeli są duże, średnie na pół a małe zostaw w całości. Wrzuć je do miski po tofu i także wymieszaj w pozostałej marynacie. Przełóż obok tofu na blaszkę.
5. Bakłażan przekrój na pół, miąższ ponacinaj nożem w szachownicę. Posmaruj go najlepiej pędzelkiem pozostałą 5ml oliwy i posyp solą oraz obficie czosnkiem granulowanym. Połóż bakłażana miąższem w dół na blaszce obok tofu i pieczarek.
5. Wrzuć blaszkę z tofu, pieczarkami i bakłażanem piecz 20min.
6. Po tym czasie w misce ułóż ryż, obok nasze pieczone tofu, obok pieczone pieczarki i obok miąższ z upieczonego bakłażana (wydrąż go łyżką po upieczeniu)

Komentarz - Życia nie zna ten, kto tak nie piekł bakłażana... :D Mega niedocenione pieczywo! Pieczony w wysokiej temperaturze z oliwą i czosnkiem (dużo czosnku) to złoto!

KOLACJA 20:00

K:419.3 / B:15.8 / T:19.7 / WP:46.0 / F:4.4 / WW:0.4

SZYBKA TORTILLA Z HUMMUS, PIECZONĄ DYNIĄ, SEREM SAŁATKOWYM I BAZYLIĄ
Dynia Hokkaido - 140 g (1.4 x Porcja)
Tortilla pełnoziarnista (np. z lidla) - 62 g (1 x Sztuka)
Ser sałatkowy, np. favita żółta półtłusta, lub inny ok 200kcal - 40 g (2 x Plaster)
Hummus klasyczny - 35 g (3.5 x Łyżeczka)
Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Czas przygotowania: 7 minut
Dynię upiecz tak jak na puree przy przepisie na pancakes.
1. Tortille podgrzej chwilę na suchej patelni. Posmaruj jej połowę dalej hummus, na to upieczony kawałek dyni, pokruszony ser, bazylia.
2. Zawiń, możesz jeszcze chwilę ją teraz podgrzać na suchej patelni i wcinaj!

Komentarz - Upiecz wcześniej dynię jak w przepisie na pancakes lub zamień na kupne gotowane buraki (tez pycha!)

SUMA K: 1784.1 B: 86.4 T: 81.2 WP: 165.8 F: 38.0 WW: 10.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	160 g	1.6 x Kawałek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Filet z piersi kurczaka zagrodowy (bez skóry)	150 g	1.5 x Kawałek
PIECZYWO		
Chleb żytni na zakwasie	220 g	7.3 x Kromka
Bułki grahamki	80 g	1.2 x Sztuka
NAPOJE		
Woda	30 g	0.1 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	64 g	6.4 x Łyżka
Smart Me lub Omega Me z HealthLabs	16 g	4 x Łyżeczka
Masło klarowane	14 g	0.9 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Orzechy włoskie	27 g	1.8 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	20 g	2 x Łyżka
Orzechy laskowe	15 g	1 x Łyżka
Len, nasiona	7 g	1.4 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Tortilla pełnoziarnista (np. z lidla)	124 g	2 x Sztuka
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)	78 g	5.2 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak	60 g	4 x Łyżka
Makaron pełnoziarnisty	60 g	0.9 x Szklanka
Ryż brązowy	60 g	4 x Łyżka
Płatki owsiane (górskie)	55 g	5.5 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	35 g	2.5 x Łyżka
Biszkopty	25 g	5 x Sztuka
Ekspandowany amarantus lub gryka lub jaglana	12 g	6 x Łyżka
Skrobia ziemniaczana	8 g	0.3 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	410 g	1.6 x Szklanka
Protein Pudding (Valio) lub High Protein Pudding (Ehrmann) (Biedronka, Auchan, Kaufland, Carefour)	360 g	2 x Sztuka
Jaja kurze całe	252 g	4.5 x Sztuka
Jogurt naturalny SKYR	225 g	1.5 x Opakowanie
Jogurt grecki	200 g	10 x Łyżka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
PRESIDENT Twaróg delikatny naturalny (do smarowania,112 kcal) lub serek Naturalny Pilos lub Bieluch	90 g	6 x Łyżka
Ser sałatkowy, np. favita żółta półtłusta, lub inny ok 200kcal	90 g	4.5 x Plaster
Ser żółty light (np Bacoma, Sierpc., Dolina Narwi, Ryki, Światowid - błękitne opakowanie)	75 g	5 x Sztuka
Ser, parmezan	12 g	1.5 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Cynamon	15 g	3 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	7 g	1.4 x Łyżeczka
Kardamon	6 g	1.2 x Łyżeczka
Imbir mielony	5 g	1 x Łyżeczka
Kolendra (świeża)	5 g	5 x Listek
Czosnek granulowany	4 g	4 x Szczypta
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Kurkuma	2 g	0.4 x Łyżeczka
Liść laurowy	1 g	1 x Listek
Mielona gałka muszkatołowa	1 g	0.2 x Łyżeczka
Mielona papryka chili	1 g	1 x Szczypta
INNE		
Tofu naturalne	220 g	1.2 x Opakowanie
Erytrol / Erytrytol	150 g	30 x Łyżeczka
Roślinne kabanosy (np. Tarczyński)	90 g	3 x Sztuka
Hummus klasyczny	75 g	7.5 x Łyżeczka
Creamo Kokosowe (śmietana kokosowa marki PlantOn, Carefour, Auchan)	50 g	0.2 x Opakowanie
Sos sojowy jasny	37 g	3.7 x Łyżka
Keczup	15 g	1 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek	12 g	4 x Łyżeczka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Aromat waniliowy, Słodzony aromat bez cukru & bez tłuszczu od Funky Flavors (np. z guiltfree.pl)	10 g	10 x Kropla
Mak zmielony (kupny, gotowy)	10 g	1 x Łyżka
Bulion drobiowy lub warzywny Winiary (taki w małym słoiczku)	5 g	0.5 x Łyżeczka
Syrop klonowy	5 g	0.5 x Łyżka
Płatki drożdżowe	4 g	1 x Łyżka
Wit D3 z HealthLabs	4 g	4 x Kropla
Soda oczyszczona	2 g	0.4 x Łyżeczka

OWOCE I WARZYWA

Dynia Hokkaido	530 g	5.3 x Porcja
Pomidory koktajlowe	380 g	19 x Sztuka
Bakłażan	300 g	1.5 x Sztuka
Jabłko	210 g	1.4 x Sztuka
Awokado	200 g	1.4 x Sztuka
Kalafior	200 g	0.4 x Sztuka
Ogórki, konserwowe	200 g	4 x Sztuka
Papryka czerwona	190 g	1.4 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	190 g	9.5 x Sztuka
Ogórek zielony (długi)	170 g	0.9 x Sztuka
Śliwki	160 g	2 x Garść
Gruszka	150 g	1.2 x Sztuka
Grzyby (podgrzybki, borowiki)	120 g	1.2 x Porcja
Figi świeże	100 g	1.4 x Sztuka
Marchew	100 g	2.2 x Sztuka
Brokuły	80 g	0.2 x Sztuka
Sałata rzymska	50 g	1.4 x Liść
Cebula czerwona	30 g	0.3 x Sztuka
Cebula	25 g	0.2 x Sztuka
Koper ogrodowy	24 g	3 x Łyżka
Roszponka	20 g	1 x Garść
Bazylia (świeża)	15 g	15 x Listek
Pietruszka, liście	12 g	2 x Łyżeczka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Kiełki rzodkiewki	8 g	1 x Łyżka

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: błonnik WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw **Instytutu Żywności i Żywienia**

Dietę odbierzesz także przez swoje konto na www.kcalmar.com

CO JESZCZE MAM DLA CIEBIE?

JADŁOSPISY

Pełne, tygodniowe, z całą masą super posiłków oraz jeszcze większą ilością wiedzy i wskazówek! Dla osób zdrowych oraz ze schorzeniami jak Insulinooporność, oraz dla Kobiet trenujących. Dostępne kilka opcji kalorycznych.
www.sklep.olgalewandowskadietetyk.pl

EBOOKI

50 pomysłów na super pyszno-zdrowo-proste śniadania? A może obiady? Oczywiście z podana kalorycznością oraz cała masa wiedzy! Czekają na ciebie na sklepie!

BLOG KULINARNY

Tam też czeka na ciebie cała masa cudownych receptur! Zerknij koniecznie na **www.olgalewandowskadietetyk.pl/przepisy**!

A CO NADCHODZI?

Nowości na BLACK FRIDAY:

- EBOOK Z PRZEPISAMI DLA INSULINOOPORNYCH
- EBOOK - WSZYSTKIE SŁODKOŚCI KTÓRE KIEDYKOLWIEK UPIEKŁAM
- JADŁOSPIS ANTYINFLACYJNY LIDL
- JADŁOSPIS ANTYINFLACYJNY BIEDRONKA

Wejdźcie na mój blog lub sklep i w wyskakującym okienku **zapiszcie się niezobowiązująco na listę zainteresowanych** tymi nowościami! Wówczas podeśle wam wcześniej próbniki nowych przepisów i kody rabatowe na **Black Friday**!

eBook WIGILIJNY

Mam nadzieję, że się z nim wyrobię do grudnia! Ale już szykuję dla was eBook z 16 świąteczny, pysznymi, tradycyjnymi daniami aczkolwiek w zdrowszym wydaniu! Bądźcie czujni!

Wyzwanie FIT FOCZKI 8 styczeń 2023

To będzie już 8 edycja! Wyzwanie FF to kompleksowy program zmiany nawyków żywieniowych, odchudzania (choć nie koniecznie musi być to Twoim celem), nauki zdrowego, pysznego oraz zrównoważonego gotowania i jedzenia. Przez 7 tygodni przesyłam uczestniczkom jadłospisy redukcyjne w wersji z mięsem lub wege+ryby. Co tydzień nowy plan żywieniowy, którą stosujemy wszystkie razem dzieląc się na zamkniętej grupie zdjęciami, osiągnięciami, wątpliwościami. W ostatniej edycji wzięło udział ponad 200 super babeczek!
To absolutnie najlepszy projekt, który stworzyłam więc już teraz zapraszam cię do niego serdecznie. Obiecuje, że nie pożałujesz!

WWW.OLGALEWANDOWSKADIETETYK.PL
WWW.SKLEP.OLGALEWANDOWSKADIETETYK.PL