

Piramida Zdrowia  
Paweł Brzezina



**Piramida Zdrowia**  
Paweł Brzezina

**INDYWIDUALNA DIETA DLA:**

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS**

**3 DNI**

**2000 KCAL**

Pn

POSILEK 1 Omlet owsiany ze szpiankiem (357 g)

POSILEK 2 Kanapki z pasta brokulowa (325 g)

POSILEK 3 Ryba na parze z kasza i warzywami (523 g)

POSILEK 4 Owsianka czekoladowa z daktylami (418 g)

POSILEK 5

POSILEK 6

Wt

POSILEK 1 Jajecznica z pieczarkami NK (262 g)

POSILEK 2 Dietetyczna salatka gyros (401 g); chleb graham (50 g)

POSILEK 3 MAKARON PELNOZIARNISTY Z SEREM BIALYM (263 g)

POSILEK 4 Koktajl malinowy (314 g); orzechy włoskie (10 g)

POSILEK 5 Owsianka z jablkiem i cynamonem (462 g)

POSILEK 6

Sr

POSILEK 1 Kanapki z hummusem i salatka śródziemnomorska (354 g)

POSILEK 2 Tortilla z kurczakiem i sosem jogurtowym (592 g)

POSILEK 3 Kanapki z szynka wiejska i warzywami (412 g)

POSILEK 4 Omlet bananowy (313 g)

POSILEK 5 Deser - przekładanec w szklance z owocami i muesli (406 g)

POSILEK 6



### CO JEŚĆ:

Jedz dużo warzyw, najlepiej do każdego posiłku.

Wybieraj świeże owoce zamiast soków.

Jeśli wybierasz sok, to spróbuj przygotować go samodzielnie w domu ze świeżych owoców i warzyw.

Dobrą alternatywą będzie też koktajl lub smoothie np. z dodatkiem nabiału i orzechów.

Zastąp część jasnego pieczywa pełnoziarnistym, ale nie słodkim.

Mleko pełne zastąp chudym.

Biały ser tłusty zastąp chudym.

Jedz chude mięsa (drób bez skóry, cielęcinę, wołowinę).

Zawsze odkrój widoczny tłuszcz.

■ Część mięsa zastąp rybami i nasionami roślin strączkowych (np. soja, soczewica, ciecierzycyca, fasola).

■ Nie zapominaj o jedzeniu ryb. Posiłek z rybą zjedz 2-3 razy w tygodniu.

■ Nie polewaj ziemniaków, kasz ani makaronów tłuszczem.

■ Nie zagęszczaj sosów produktami typu: śmietana, mąka, zasmażka.

■ Nie dodawaj cukru do napojów (kawa, herbata). Jeśli to dla Ciebie bardzo trudne, cukier zamień na słodzik.

■ Nie dosalaj potraw na talerzu.

■ Zmniejsz ilość soli, którą dodajesz podczas gotowania potraw.

■ Sól zastąp ziołami.

■ Natka pietruszki, koperek czy szczypior odmienią smak każdego dania.

■ Kiełki to doskonałe źródło wielu cennych składników.

■ Uważaj na sól w gotowych potrawach, sosach, przyprawach.

■ Masło na chlebie zastąp awokado, hummusem czy pastą z fasoli.

■ Nie dodawaj cukru do potraw.

■ Nie zagryzaj zup chlebem.

■ Unikaj gotowych, szybkich dań (typu: tylko do podgrzania lub zalania wrzątkiem).

■ Unikaj przegryzek typu chipsy, chrupki, paluszki, krakersy.

■ Słodczyce staraj się jeść rzadko. Wybieraj raczej ciasto drożdżowe, gorzką czekoladę niż ciastka czy batony.

■ Nie przechowuj słodczy w domu.

■ Zwracaj uwagę na etykiety na produktach: szczególnie na kaloryczność, zawartość tłuszczu, cukru i soli.

■ Planuj zakupy przed wyjściem z domu.

## ■ JAK GOTOWAĆ:

■ Staraj się nie smażyć na głębokim tłuszczu.

■ Unikaj duszenia z tłuszczem.

- Gotuj w wodzie lub na parze.
- Piecz w folii (z małą ilością tłuszczu) lub w rękawie.
- Nie podjadaj przygotowywanej potrawy podczas gotowania.
- Produkty zbożowe (makarony, kasze, ryż) zawsze podawaj al dente.
- Zawsze używaj świeżych składników.
- Przygotuj podwójną porcję i wykorzystaj kolejnego dnia bądź zamroź.
- Nie używaj panierki.
- Sosy przygotuj na bazie jogurtu.
- Zawsze myj warzywa i owoce.
- Nie rozgotuj potraw.

#### ■ JAK JEŚĆ:

- Jedz 3-5 razy dziennie, ale mniejsze porcje. Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny.
- Nie rezygnuj z posiłków.
- Jedz o stałych porach.
- Pamiętaj, że 2 lub 3 posiłki powinny być spożywane w pierwszej połowie dnia.
- Staraj się nie jeść do syta.
- Jedz przy stole. Nie jedz na stojąco czy chodząc.
- Skoncentruj się tylko na jedzeniu (nie czytaj, nie oglądaj tv).
- Jedz powoli, dokładnie żuj każdy kęs.
- Do popijania używaj wody, niesłodkiej herbaty lub naparów z ziół.

#### ■ ZALECANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

- Codziennie zrób co najmniej 6000 kroków (ok. 5 km), najlepiej 10-12000 (ok. 8-10 km).
- Oprócz codziennego maszerowania postaraj się wziąć udział w zajęciach fizycznych; pomoże ci to utracić nadmiar dostarczonej z pożywieniem energii (kalorii) oraz zapobiegnie utracie tkanki mięśniowej.

Ćwicz min. 3 - 4 x w tygodniu wybierając różne zajęcia z puli zajęć kształtujących, wytrzymałościowych, body-mind i mieszanych.

Zajęcia kształtujące: ABT, body shape, body sculpt, piłki, zdrowy kręgosłup, aqua aerobik, zajęcia na siłowni.

Zajęcia wytrzymałościowe: spacer, nordic walking, marszobiegi, bieganie, fut burnner, zajęcia taneczne, pływanie, jazda na rowerze i na rolkach, aerobik, narty biegowe.

Zajęcia body-mind: stretching&relaks, pilates, joga.

Zajęcia mieszane: TBC, płaski brzuch, trening obwodowy.

# PONIEDZIALEK

## POSILEK 1

385 KCAL

Omlet owsiany ze szpiankiem : Jaja zblendować z płatkami owsianymi i oliwą z oliwek. Wylać na rozgrzaną patelnię i smażyć pod przykryciem. Na osobnej patelni podsmażyć cebulę i czosnek. Następnie dodać szpinak. Posmarować farszem część omletu. Złożyć go na pół.

### OMLET OWSIANY ZE SZPIANKIEM - 357g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.
jaja kurze całe	140.0	3 sztuki (kl. wagowa M)	196.0	17.5	13.6	0.8
płatki owsiane	18.0	6 łyżeczek (górskie, błyskawiczne)	67.7	2.1	1.3	12.5
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
szpinak, mrożony	150.0	0.3 opakowania	28.5	3.5	0.6	4.0
cebula	35.0	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
czosnek	6.0	1 średni ząbek	9.1	0.4	0.0	2.0
RAZEM	357.0		384.6	24.0	23.6	21.8

## POSILEK 2

554 KCAL

Kanapki z pastą brokułowa: 1. Rozgnieć widelcem brokuł, orzechy, serek, sól i pieprz. 2. Posmaruj chleb masłem i pastą. 3. Podawaj z warzywami.

### KANAPKI Z PASTĄ BROKUŁOWĄ - 325g (3 kromki)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.
chleb graham	75.0	3 kromki	173.3	6.2	1.3	36.5
brokuły, mrożone, pokrojone, gotowane, odsączone, bez soli	75.0		21.0	2.3	0.1	4.0
serek typu "fromage", naturalny	60.0		230.4	6.1	22.3	1.4
orzechy włoskie	12.0	3 sztuki	79.9	1.9	7.2	2.2
margaryna miękka, 30% tłuszczu (Flora light)	10.0		26.9	0.0	3.0	0.0
seler naciowy	90.0	3 sztuki	15.3	0.9	0.2	3.2
sól biała	0.3		0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	3.0		7.5	0.3	0.1	1.9
RAZEM	325.3		554.3	17.8	34.1	49.3

## POSILEK 3

487 KCAL

Ryba na parze z kaszą i warzywami: 1. Kaszę gryczaną ugotuj. 2. Rybę posyp pieprzem i ziołami, ugotuj na parze. 3. Podaj z ugotowaną fasolką, polaną olejem.

**RYBA NA PARZE Z KASZA I WARZYWAMI - 523g (1 porcja)**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	weglow. og.
kasza gryczana niepalona, gotowana	200.0		242.0	8.8	2.2	48.6
dorsz, filety gotowane na parze	110.0		90.2	21.8	0.3	0.0
pieprz czarny	1.0		2.5	0.1	0.0	0.6
koper ogrodowy, suszony	4.0		10.1	0.8	0.2	2.2
fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli	200.0		70.0	3.8	0.6	15.8
oliwa z oliwek	8.0	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
<b>RAZEM</b>	<b>523.0</b>		<b>486.6</b>	<b>35.3</b>	<b>11.3</b>	<b>67.2</b>

**POSILEK 4****539 KCAL**

Owsianka czekoladowa z daktylami: Płatki owsiane umiesc w rondelku, dodaj suszone daktyle, kakao i gorzka czekolade. Calosc zalej mlekiem. Gotuj na malym ogniu okolo 5-8 minut. Płatki owsiane powinny wchlonic wiekszosc mleka, a daktyle zmieknac.

**OWSIANKA CZEKOLADOWA Z DAKTYLAMI - 418g (1 porcja)**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	weglow. og.
mleko spozywcze, 2% tluszczu	250.0	1 szklanka	127.5	8.5	5.0	12.3
banan	80.0	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
płatki owsiane	50.0	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	34.6
daktyle, suszone	23.0	5 sztuk	66.7	0.5	0.1	17.0
czekolada gorzka	10.0		55.9	0.7	3.4	5.7
kakao 16%, proszek	5.0	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.5
<b>RAZEM</b>	<b>418.0</b>		<b>538.7</b>	<b>17.3</b>	<b>13.4</b>	<b>90.9</b>

**POSILEK 5****0 KCAL**

<b>RAZEM</b>	<b>0.0</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
--------------	------------	--	------------	------------	------------	------------

**POSILEK 6****0 KCAL**

<b>RAZEM</b>	<b>0.0</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>
--------------	------------	--	------------	------------	------------	------------

**PODSUMOWANIE**

<b>1623.3</b>	<b>1964.1</b>	<b>94.3</b>	<b>82.5</b>	<b>229.2</b>
---------------	---------------	-------------	-------------	--------------



# WTOREK

## POSILEK 1

375 KCAL

Jajecznica z pieczarkami NK: Na oleju podsmaż cebulke i pokrojone w plasterki pieczarki. Następnie wbij jaja. Całość przypraw solą i pieprzem. Na koniec posyp szczypiorkiem. Jajecznicę kładź na pieczywie lub zjedź osobno.

### JAJECZNICA Z PIECZARKAMI NK - 262g

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.
jaja kurze całe	150.0	3 sztuka (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
pieczarka biała	50.0	2.5 średniej sztuki	10.5	1.4	0.2	1.3
olej rzepakowy uniwersalny	4.0	2 łyżeczki	36.0	0.0	4.0	0.0
szczypiorek	8.0	1 łyżka	2.7	0.3	0.1	0.3
chleb graham	50.0	2 kromki	115.5	4.2	0.9	24.4
RAZEM	262.0		374.7	24.6	19.7	26.9

## POSILEK 2

474 KCAL

Dietetyczna sałatka gyros: Fileta z kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż bez dodatku oleju na nieprzywierającej patelni - smaż pod przykryciem, aby był soczysty. Pod koniec smażenia dodaj przyprawę gyros lub curry (duża ilość, aby sałatka miała wyraźny smak - ponieważ dodajemy do niej mało majonezu). Ostudź. W tym czasie pokrój pora w talarki, a ogórki w małą kotkę. Kapuste poszatkuj na cienkie paski. Wymieszaj majonez z jogurtem i ketchupem. Kurczaka wylóż na dnie miski, polej częścią sosu. Następnie wylóż pora, polej sosem, potem ogórki i ponownie sos oraz kukurydze i sos. Na wierzchu wylóż kapuste i posmaruj resztą sosu. Możesz udekorować sałatkę ogórkami lub kukurydzą.

### DIETETYCZNA SALATKA GYROS - 401g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0	1 porcja	147.0	32.3	2.0	0.0
por	10.0		2.9	0.2	0.0	0.6
ogórek kiszony	20.0		2.4	0.2	0.0	0.4
kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu	20.0		13.4	0.5	0.2	2.9
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	1 łyżka	13.8	1.0	0.5	1.4
ketchup	56.0	2 łyżki	55.4	1.0	0.6	12.4
kapusta pekińska	100.0		16.0	1.2	0.2	3.2
majonez domowy z olejem rzepakowym	10.0	1 łyżeczka	72.6	0.1	7.9	0.3
curry w proszku	10.0		32.5	1.4	1.4	5.6
pieprz czarny	1.0		2.5	0.1	0.0	0.6
sól morska jodowana	1.0		0.0	0.0	0.0	0.0

chleb graham	50.0	2 kromki	115.5	4.2	0.9	24.4
RAZEM	451.0		474.1	42.1	13.6	51.7

### POSILEK 3

**501 KCAL**

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z SEREM BIAŁYM: Makaron gotujemy zgodnie z przepisem, gdy lekko przestygnie kruszymy ser, słodzimy, polewamy śmietanką. Dodajemy odrobinę cynamonu. Smacznego.

#### MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z SEREM BIAŁYM - 263g (3 porcje)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	weglow. og.
makaron pszenny pełnoziarnisty	70.0		243.6	10.2	1.0	52.5
ser twarogowy chudy	100.0	2 plastry	98.0	19.8	0.5	3.5
ksylitol	30.0	6 łyżeczek	72.0	0.0	0.0	29.9
śmietana, 12% tłuszczu	60.0	3 łyżki	80.4	1.6	7.2	2.3
cynamon mielony	3.0		7.4	0.1	0.0	2.4
RAZEM	263.0		501.4	31.8	8.7	90.7

### POSILEK 4

**254 KCAL**

Koktajl malinowy: Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

#### KOKTAJL MALINOWY - 314g (1 porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	weglow. og.
kefir, 2% tłuszczu	200.0	1 kubek	100.0	6.8	4.0	9.4
maliny, mrożone	100.0	0.3 opakowania	43.0	1.3	0.3	12.0
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
orzechy włoskie	10.0		66.6	1.6	6.0	1.8
RAZEM	324.0		254.3	9.7	10.3	34.3

### POSILEK 5

**383 KCAL**

Owsianka z jabłkiem i cynamonem: Płatki gotujemy na wodzie, dodajemy starte jabłka, wrzucamy rodzynki, wlewamy mleko i posypujemy cynamonem.

#### OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM - 462g (porcja)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	weglow. og.
płatki owsiane	40.0	4 łyżki	150.4	4.8	2.9	27.7
woda	50.0		0.0	0.0	0.0	0.0
jabłko	100.0	1 mała sztuka	50.0	0.4	0.4	12.1
rodzynki, bez pestek, suszone	20.0		59.8	0.7	0.1	15.9
mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu	250.0		117.5	8.5	3.8	12.5
cynamon mielony	2.0		4.9	0.1	0.0	1.6
RAZEM	462.0		382.6	14.4	7.1	69.8

**POSILEK 6****0 KCAL**

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-------	-----	-----	-----	-----	-----

<b>PODSUMOWANIE</b>	1762.0	1987.1	122.6	59.5	273.4
---------------------	--------	--------	-------	------	-------

# SRODA

## POSILEK 1

337 KCAL

Kanapki z hummusem i sałatka śródziemnomorska: 1. Chleb posmaruj hummusem.  
2. Z warzyw zrób sałatkę.  
3. Dopraw i polej oliwą z oliwek.

### KANAPKI Z HUMMUSEM I SALATKA SRÓDZIEMNOMORSKA - 354g (2 kromki)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.
chleb graham	60.0	2.5 kromki	138.6	5.0	1.0	29.2
hummus, gotowy	50.0		118.5	3.9	8.9	7.5
pomidory, czerwone	200.0	1 średnia sztuka	34.0	1.8	0.4	7.2
cebula	20.0		6.6	0.3	0.1	1.4
sałata rzymska	20.0		3.4	0.2	0.1	0.7
oliwa z oliwek	4.0	0.5 łyżki	35.9	0.0	4.0	0.0
sól morską jodowana	0.2		0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	0.2		0.5	0.0	0.0	0.1
RAZEM	354.4		337.5	11.2	14.5	46.1

## POSILEK 2

612 KCAL

Tortilla z kurczakiem i sosem jogurtowym: Wszystkie składniki (oprócz jogurtu i koperu) pokroić i ułożyć na tortilli, polać sosem z jogurtu i koperku. Zwinąć w rulonik.

### TORTILLA Z KURCZAKIEM I SOSEM JOGURTOWYM - 592g (2 porcje)

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og.
tortilla pszenno-kukurydziana, placek	100.0	2 sztuki	248.2	4.3	7.6	41.8
awokado	70.0	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150.0		147.0	32.3	2.0	0.0
papryka czerwona, słodka	80.0		25.6	1.0	0.4	5.3
ogórek	72.0	2 gruntowy	10.1	0.5	0.1	2.1
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	92.0	4 łyżki	55.2	4.0	1.8	5.7
koper ogrodowy	16.0	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
sałata masłowa	12.0	2 liść większy	1.9	0.2	0.0	0.3
RAZEM	592.0		611.6	44.1	22.7	61.4

## POSILEK 3

334 KCAL

Kanapki z szynką wiejską i warzywami: Z podanych składników zrób kanapkę.

**KANAPKI Z SZYNKA WIEJSKA I WARZYWAMI - 412g**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	weglow. og.
chleb graham	50.0	2 kromki	115.5	4.2	0.9	24.4
ser, gouda tłusty	20.0	1 plaster	63.6	5.6	4.6	0.0
szynka wiejska	72.0	2 plastry	90.7	14.7	3.2	0.6
papryka czerwona, słodka	122.0	0.5 dużej sztuki	39.0	1.6	0.6	8.1
pomidory, czerwone	108.0	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
sałata rzymska	40.0	2 liść	6.8	0.5	0.1	1.3
<b>RAZEM</b>	<b>412.0</b>		<b>334.0</b>	<b>27.5</b>	<b>9.6</b>	<b>38.3</b>

**POSILEK 4****345 KCAL**

Omlet bananowy: Banana pokroic w plasterki, a nastepnie rozdrobnic widelcem na papke. Wbic dwa jajka, dodac otreby i wszystko wymieszac. Usmażyc jako omlet z dwóch stron na złoty kolor. Wyložyc na talerz i polac jogurtem naturalnym. Posypac owocami.

**OMLET BANANOWY - 313g (1 porcja)**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	weglow. og.
jaja kurze całe	100.0	2 sztuki (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
płatki owsiane	12.0	4 łyżeczki	45.1	1.4	0.9	8.3
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	46.0	2 łyżki	27.6	2.0	0.9	2.9
czarne jagody	40.0	2 łyżki	20.4	0.3	0.2	4.9
<b>RAZEM</b>	<b>313.0</b>		<b>344.7</b>	<b>17.4</b>	<b>12.1</b>	<b>43.7</b>

**POSILEK 5****415 KCAL**

Deser - przekładaniec w szklance z owocami i muesli: Rozcieramy owoce w osobnych szklankach, ser miksujemy z jogurtem i miodem, otreby mieszamy z muesli i jagodami goji. Następnie warstwa po warstwie nakładamy łyżka serek, na zmianę z kolejnymi owocami i muesli z otrebami.

**DESER - PRZEKLADANIEC W SZKLANCE Z OWOCAMI I MUESLI - 406g (1 porcja)**

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	weglow. og.
kiwi	81.0	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	11.3
truskawki	50.0	2 duże sztuki	16.0	0.3	0.2	3.6
musli z rodzynkami i orzechami	15.0		59.0	1.7	1.9	9.4
otręby pszenne	6.0	1 łyżka	16.1	1.0	0.3	3.7
miód pszczeli	14.0	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
jagody goji	2.0		7.0	0.3	0.0	1.5
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	23.0	1 łyżka	13.8	1.0	0.5	1.4
banan	115.0	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
ser twarogowy chudy	100.0	0.5 kostki	98.0	19.8	0.5	3.5
<b>RAZEM</b>	<b>406.0</b>		<b>414.6</b>	<b>26.0</b>	<b>4.1</b>	<b>72.6</b>

**POSILEK 6****0 KCAL**

RAZEM	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-------	-----	-----	-----	-----	-----

<b>PODSUMOWANIE</b>	2077.4	2042.4	126.2	62.9	262.0
---------------------	--------	--------	-------	------	-------

# LISTA ZAKUPÓW

## DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 3

### RÓZNE

jaja kurze cale	3 sztuki (kl. wagowa M)	170 [g]
-----------------	-------------------------	---------

### BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

orzechy włoskie	49 [g]	rodzynki, bez pestek, suszone	20 [g]
-----------------	--------	-------------------------------	--------

### DANIA GOTOWE BAROWE I RESTAURACYJNE

dorsz, filety gotowane na parze	110 [g]	hummus, gotowy	50 [g]
---------------------------------	---------	----------------	--------

### DODATKI DO DAN

keczup	2 łyżki	60 [g]	majonez domowy z olejem rzepakowym	1 łyżeczka	10 [g]
--------	---------	--------	------------------------------------	------------	--------

### MIESO I PRZETWORY

mieso z piersi kurczaka, bez skóry	2 porcje	300 [g]	szynka wiejska	2 plastry	80 [g]
------------------------------------	----------	---------	----------------	-----------	--------

### NABIAL I JAJA

jaja kurze cale	5 sztuk (kl. wagowa M)	290 [g]	jogurt naturalny, 2% tluszczu	8 lyzek	190 [g]
-----------------	------------------------	---------	-------------------------------	---------	---------

kefir, 2% tluszczu	1 kubek	200 [g]	mleko spozywcze, 1,5 % tluszczu		250 [g]
--------------------	---------	---------	---------------------------------	--	---------

mleko spozywcze, 2% tluszczu	1 szklanka	250 [g]	ser twarogowy chudy	1 kostka	200 [g]
------------------------------	------------	---------	---------------------	----------	---------

ser, gouda tlusty	1 plaster	22 [g]	serek typu "fromage", naturalny		60 [g]
-------------------	-----------	--------	---------------------------------	--	--------

smietana, 12% tluszczu	3 łyżki	60 [g]
------------------------	---------	--------

### NAPOJE BEZALKOHOLOWE

woda	0.2 szklanki	50 [g]
------	--------------	--------

### OWOCE I PRZETWORY

awokado	0.5 sztuki	110 [g]	banan	4 male sztuki	500 [g]
---------	------------	---------	-------	---------------	---------

czarne jagody	2 łyżki	41 [g]	daktyle, suszone	5 sztuk	26 [g]
---------------	---------	--------	------------------	---------	--------

jablko	1 mala sztuka	140 [g]	jagody goji		2.0 [g]
--------	---------------	---------	-------------	--	---------

kiwi	1 mala sztuka	100 [g]	maliny, mrozzone	0.3 opakowania	100 [g]
------	---------------	---------	------------------	----------------	---------

truskawki	2 duze sztuki	60 [g]
-----------	---------------	--------

### PRZYPRAWY I ZIOLA

curry w proszku		10 [g]	cynamon mielony		5.0 [g]
-----------------	--	--------	-----------------	--	---------

koper ogrodowy	2 łyżki	18 [g]	koper ogrodowy, suszony		4.0 [g]
----------------	---------	--------	-------------------------	--	---------

pieprz czarny		6 [g]	sól biala	0.1 łyżeczki	0.3 [g]
---------------	--	-------	-----------	--------------	---------

sól morska jodowana	0.2 łyżeczki	1.2 [g]
---------------------	--------------	---------

### SŁODYCZE

czekolada gorzka		10 [g]	kakao 16%, proszek	0.5 łyżki	5.0 [g]
------------------	--	--------	--------------------	-----------	---------

ksylitol	6 łyżeczek	30 [g]	miód pszczeli	2 łyżeczki	28 [g]
----------	------------	--------	---------------	------------	--------

## TLUSZCZE

margaryna miękka, 30% tłuszczu (Flora light)		10 [g]	olej rzepakowy uniwersalny	2 łyżeczki	4.0 [g]
oliwa z oliwek	2.5 łyżki	20 [g]			

## WARZYWA I PRZETWORY

brokuly, mrożone, pokrojone, gotowane, odsączone, bez soli		80 [g]	cebula	0.2 dużej sztuki	70 [g]
czosnek	1 średni ząbek	7 [g]	fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli		200 [g]
kapusta pekińska		130 [g]	kukurydza żółta, ziarna, w puszce, po odsaczeniu		20 [g]
ogórek	2 gruntowy	100 [g]	ogórek kiszony		20 [g]
papryka czerwona, słodka	1.5 średniej sztuki	240 [g]	pieczarka biała	2.5 średniej sztuki	60 [g]
pomidory, czerwone	3 małe sztuki	330 [g]	por	0.1 małej sztuki	18 [g]
sałata masłowa	2 liść większy	16 [g]	sałata rzymska		70 [g]
seler naciowy	3 sztuki	120 [g]	szczypiorek	1 łyżka	9 [g]
szpinak, mrożony	0.3 opakowania	150 [g]			

## ZBOZOWE

chleb graham	11.5 kromek	290 [g]	kasza gryczana niepalona, gotowana		200 [g]
makaron pszenny pełnoziarnisty		70 [g]	musli z rodzynkami i orzechami		15 [g]
otrzeby pszenne	1 łyżka	6 [g]	płatki owsiane	12 łyżek	120 [g]
tortilla pszenno-kukurydziana, placek	2 sztuki	100 [g]			