

JADŁOSPIS PRZED ZABIEGIEM OPERACYJNYM – 1800 KCAL

DZIEŃ 1	śniadanie	Jabłkowo-waniliowa jaglanka	podwieczorek	Odżywczy koktajl z mango
	II śniadanie	Twarożek z pestkami dyni i pieczywem	kolacja	Omlet z brokułami
	obiad	Kotleciki półmieszne		
DZIEŃ 2	śniadanie	Pieczywo z masłem z awokado i warzywami, jajko na miękko	podwieczorek	Zielony koktajl ze szpinakiem
	II śniadanie	Owsianka czekoladowa	kolacja	Dorsz zapieczony w jogurcie
	obiad	Indyk duszony z jabłkiem podany z ryżem		
DZIEŃ 3	śniadanie	Placuszki z serka wiejskiego z jabłkiem	podwieczorek	Koktajl ananasowy
	II śniadanie	Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką	kolacja	Sałatka z burakiem i pomarańczą
	obiad	Zupa krem z białych warzyw z mozzarellą		
DZIEŃ 4	śniadanie	Jajecznica z pomidorami i wędliną	podwieczorek	Sernik z Immuvenem z lukrem
	II śniadanie	Smoothie mango-pomarańcza	kolacja	Zupa krem z pieczonej papryki i pomidorów
	obiad	Grillowana pierś z kurczaka na sałatce z kuskusu		
DZIEŃ 5	śniadanie	Owsianka kawowa z bananem	podwieczorek	Sernik z Immuvenem z lukrem
	II śniadanie	Przekąska warzywno-owocowa	kolacja	Zapiekana cukinia z pomidorami
	obiad	Pieczony łosoś z ziemniakami i sosem koperkowym; Surówka z kapusty kiszonej		
DZIEŃ 6	śniadanie	Grzanki z mozzarellą i pomidorem	podwieczorek	Babka z Nutramilem waniliowym
	II śniadanie	Koktajl malinowo - szpinakowy	kolacja	Kanapki z twarogiem, wędliną i pomidorem
	obiad	Gulasz fasolowo-warzywny		
DZIEŃ 7	śniadanie	Omlet z płatkami owsianymi i warzywami	podwieczorek	Babka z Nutramilem waniliowym
	II śniadanie	Sałatka owocowa z selerem naciowym	kolacja	Awokado zapiekane z jajkiem
	obiad	Pulpeciki marchewkowe; Frytki z batata		

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

JABŁKOWO-WANILIOWA JAGLANKA



Kaszę przepłucz kilkukrotnie aby pozbyć się gorzkiego posmaku i ugotuj do miękkości na mleku. Do lekko przestudzonej kaszy dodaj Nutramil Protein o smaku waniliowym i wymieszaj dokładnie. Przelóż kaszę do miseczki. Jabłko pokrój w plasterki i udekoruj nim kaszę. Posyp cynamonem i posiekаныmi orzechami.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza jaglana	45	2.5 łyżki	156.6	4.7	1.3	32.2
Nutramil Protein, smak waniliowy	35	0.5 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	108.1	6.8	3.9	11.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250	1 szklanka	127.5	8.5	5.0	12.3
jabłko	120	1 mała sztuka	60.0	0.5	0.5	14.5
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
orzechy nerkowca, surowe	8	1 łyżka	44.2	1.5	3.5	2.4
RAZEM	460		498.9	22	14.2	73.8

II ŚNIADANIE

TWAROŻEK Z PESTKAMI DYNI I PIECZYWEM



Twaróg wymieszaj z jogurtem, przypraw. Dodaj posiekaną natkę pietruszki i podprażone (bez tłuszczu) pestki dyni. Zjedz twarożek z pieczywem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ser twarogowy półtłusty	100	0.5 kostki	127.9	17.7	4.7	3.7
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	25	1 łyżka	15.0	1.1	0.5	1.6
sól biała	1	0.2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
pietruszka, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
dynia, pestki	10	1 łyżka	57.2	2.5	4.6	1.8
chleb żytni razowy	35	1 kromka	79.5	2.1	0.6	17.9
RAZEM	180		541.1	23.9	10.4	26.3

OBIAD

KOTLECICKI PÓŁMIĘSNE



OBIAD
KOTLECICKI PÓŁMIĘSNE

Ciecierzycę ugotuj według instrukcji na opakowaniu, a następnie rozgnieć tłuzkiem. Cebulę posiekaj, wymieszaj z mięsem mielonym, przyprawami oraz jajkiem. Posiekaj natkę pietruszki i dodaj ją do mięsa. Następnie dodaj zmiksowaną ciecierzycę i bułkę tartą. Starannie wymieszaj i uformuj małe kotleciki. Usmaż je na patelni z nieprzywierającym dnem przyskając ją niewielką ilością oleju lub upiecz na blasze piekarnika. Podaj kotleciki z sałatką z rukoli i pomidorków.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cieciorka (ciecierzyca), dojrzałe nasiona, surowa	30	porcja	109.2	5.8	1.8	18.2
mięso z piersi indyka, bez skóry, mielone	100	porcja	83.0	19.2	0.7	0.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
jaja kurze całe	25	0.5 sztuka (kl. wagowa M)	35.0	3.1	2.4	0.1
pietruszka, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
bułka tarta	20	2 płaskie łyżki	70.8	1.9	0.4	15.5
olej rzepakowy	8	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
rukola	10	1 szklanka	2.5	0.3	0.1	0.4
pomidorki koktajlowe	100	5 sztuk	22.0	1.1	0.5	4.8
RAZEM	340		415.3	32.5	14.2	43.4

PODWIECZOREK

ODŻYWCZY KOKTAJL Z MANGO



PODWIECZOREK
ODŻYWCZY KOKTAJL Z MANGO

Dojrzałe mango i dojrzałego banana obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Przetóż do wysokiego naczynia i zmiksuj owoce ze sobą. Pod koniec miksowania dodaj rozmieszany w 250 ml wody Nutramil o smaku waniliowym i wymieszaj owoce z powstałym napojem na gładki koktajl.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mango	120	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
banan	115	1 średnia sztuka	111.6	1.1	0.3	27.0
Nutramil Protein, smak waniliowy	35	0.5 saszetki	150.3	9.4	5.4	16.1
RAZEM	270		345.3	11.2	6.1	63.7

KOLACJA

OMLET Z BROKUŁAMI



Brokuła umyj i podziel na różyczki, a następnie osusz. Na patelni rozgrzej olej. Dodaj różyczki brokuła i podsmaż przez około 3 minuty. W misce roztrzep jajka z przyprawami. Wylej masę jajeczną na brokuły, przykryj i smaż około 3-4 minuty. Przełóż na talerz i pokrój na trójkąty.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
brokuły	100	porcja	31.0	3.0	0.4	5.2
olej rzepakowy	5	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	205		218.5	15.6	15.1	6.4

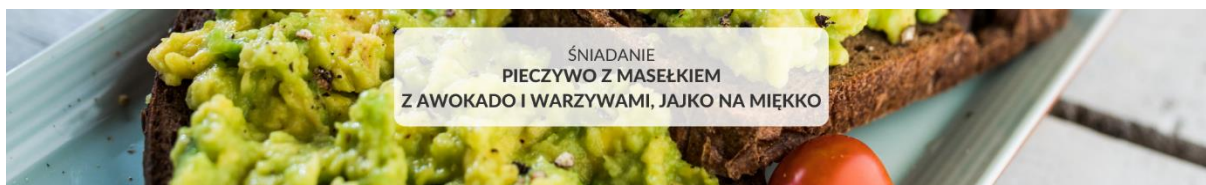
PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tluszcz	węglowodany
2019,1 kcal	105.2 g	60 g	213.6 g

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

PIECZYWO Z MASEŁKIEM Z AWOKADO I WARZYWAMI, JAKO NA MIĘKKO



Dojrzałe i miękkie awokado rozgnieć widelcem z dodatkiem soku z cytryny, gałki muskatołowej i pietruszki. Rozsmaruj na kromkach pieczywa. Ułóż plasterki pomidora i paseczki papryki. Zjedz kanapki z ugotowanym na miękko jajkiem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb żytni razowy	70	2 kromki	158.9	4.1	1.2	35.8
awokado	40	0.3 sztuki	71.5	0.8	6.5	3.1
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
RAZEM	320		339.1	12.9	13.3	46.8

II ŚNIADANIE

OWSIANKA CZEKOLADOWA



Płatki ugotuj na mleku. Kiedy zdejmiesz z ognia, dodaj Nutramil o smaku neutralnym oraz czekoladę i rozmieszaj dokładnie do roztopienia czekolady. Przetóż owsiankę do miseczki. Dodaj borówki.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżka (górskie)	150.4	4.8	2.9	27.7
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	190	0.75 szklanki	95.6	6.4	3.8	9.2
Nutramil Protein, smak neutralny	35	0.5 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	150.3	9.4	5.4	16.1
czekolada gorzka, min. 74% kakao	18	3 kostka	100.6	1.2	6.2	10.2
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.3	0.1	7.3
RAZEM	330		525.4	22.1	18.3	70.4

OBIAD

INDYK DUSZONY Z JABŁKIEM PODANY Z RYZEM



Mięso delikatnie zbij młotkiem, obsmaż beztłuszczowo na patelni. Następnie dodaj na patelnię oliwę i kilka łyżek wody, ziele angielskie, liść laurowy i duś pod przykryciem przez około 30 minut. Jabłko obierz, pokrój w plastry. Dodaj na patelnię z mięsem, posyp majerankiem. Nutramil o smaku neutralnym wymieszaj z kieliszkiem zimnej wody i wlej na patelnię. Duś dalej przez kilka minut i mieszaj, aż jabłko będzie miękkie. Mięso podawaj z ugotowanym na sypko ryżem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry	120	1 porcja	99.6	23.0	0.8	0.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
ziele angielskie całe	1	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.8
jabłko	120	1 mała sztuka	60.0	0.5	0.5	14.5
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
sól biała	1	0.2 łyżeczki	0.0	0.0	0.0	0.0
Nutramil Protein, smak neutralny	35	0.5 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	150.3	9.4	5.4	16.1
ryż brązowy	35	2 łyżki suchego	117.3	2.5	0.7	26.9
RAZEM	320		507.3	35.7	15.5	59.6

PODWIECZOREK

ZIELONY KOKTAJL ZE SZPINAKIEM



Wszystkie owoce i szpinak dokładnie umyj. Pokrój na mniejsze kawałki. Wyciśnij sok z cytryny. Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu i zmiksuj do powstania jednolitej masy. Możesz dodać wodę do uzyskania pożądanej konsystencji. Gotowy koktajl posyp siemieniem lnianym.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
szpinak, świeży	60	2 garście	12.6	1.6	0.2	1.8
sok ze świeżej cytryny	6	1 łyżeczka	1.3	0.0	0.0	0.4
jabłko	120	1 mała sztuka	60.0	0.5	0.5	14.5
siemię lniane	3	1 łyżeczka, mielone	16.0	0.5	1.3	0.9
RAZEM	270		167.5	3.4	2.2	36.4

DORSZ ZAPIECZONY W JOGURCIE



Rybę umyj i osusz. Jeśli używasz ryby mrożonej, pamiętaj aby ją odpowiednio wcześniej rozmrozić i dokładnie osuszyć. Posyp ją przyprawami i ułóż w naczyniu do zapiekania wysmarowanym oliwą. Czosnek obierz i przeciśnij przez praskę, wymieszaj razem z jogurtem, sokiem z cytryny i posiekaną pietruszką. Powstałym sosem polej kawałek ryby. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz około 20 minut. Podaj z kromką pieczywa i pomidorkami.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
dorsz, świeży, filety bez skóry	100	1 porcja	69.0	16.5	0.3	0.0
sól biała	0.5	0.5 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
gałka muskatołowa, mielona	1	1 szczypta	5.3	0.1	0.4	0.5
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	80	4 łyżki	48.0	3.4	1.6	5.0
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
chleb żytni razowy	35	1 kromka	79.5	2.1	0.6	17.9
tomatki koktajlowe	100	5 sztuk	22.0	1.1	0.5	4.8
RAZEM	335		278.7	23.7	8.4	30.5

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1818 kcal	97.8 g	57.8 g	243.8 g

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

PLACUSZKI Z SERKA WIEJSKIEGO Z JABŁKIEM

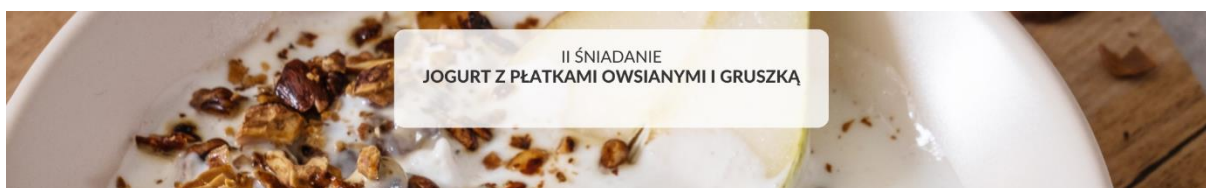


Serek wiejski połącz z żółtkiem, startym na tarce jabłkiem, cynamonem i mąką oraz Immuvenem o smaku tropikalnym - dokładnie wymieszaj. Białko ubij na sztywną pianę, dodaj do masy i delikatnie połącz. Placuszki usmaż na patelni z rozgrzaną oliwą po ok. 1 minucie na każdej ze stron. Ostudź na kratce, przełóż na talerz i posyp borówkami.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
serek twarogowy, ziarnisty	100	0.5 kubka	101.0	12.3	4.3	3.3
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
jabłko	120	1 mała sztuka	60.0	0.5	0.5	14.5
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
mąka orkiszowa pełnoziarnista	35	porcja	114.6	4.1	0.9	23.9
Immuven, smak tropikalny	78	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.3	17.9	7.8	39.0
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
borówka amerykańska	50	1 garść	28.5	0.3	0.1	7.3
RAZEM	440		721.7	41.4	23.5	89.1

II ŚNIADANIE

JOGURT Z PŁATKAMI OWSIANYMI I GRUSZKĄ



Jogurt przełóż do miseczeki, posyp płatkami owsianymi i gruszką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	1 kubek	90.0	6.5	3.0	9.3
płatki owsiane	10	1 łyżka (górskie)	37.6	1.2	0.7	6.9
gruszka	90	1 mała sztuka	52.2	0.5	0.2	13.0
RAZEM	250		179.8	8.2	3.9	29.2

OBIAD

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z MOZZARELLĄ



Cebulę, pora, selera i pietruszkę pokrój w drobną kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Podsmaż warzywa w garnku na oliwie. Zalej dwoma szklankami wody i dodaj dużą szczyptę przypraw. Dodaj obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka oraz różyczki kalafiora. Gotuj około 15-20 minut. Gdy wszystkie warzywa będą miękkie, zmiksuj zupę na krem z dodatkiem mleka. Gotową zupę posyp oregano i wlej na talerz z posiekaną mozzarellą.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
por	30	0.25 małej sztuki	8.6	0.7	0.1	1.7
seler korzeniowy	50	1 mały kawałek	15.0	0.8	0.1	3.9
pietruszka, korzeń	25	1 mała sztuka	12.7	0.7	0.1	2.8
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
cząber mielony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.7
lubczyk ogrodowy	1	1 szczypta	3.4	0.2	0.1	0.5
ziemniaki	90	1 sztuka	69.3	1.8	0.1	15.8
kalafior	150	porcja	40.5	3.6	0.3	7.5
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	35	3 łyżki	17.9	1.2	0.7	1.7
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
Mozzarella light	30	0.25 kulka	52.3	6.3	2.8	0.5
RAZEM	460		288.5	16.2	9.6	39.7

PODWIECZOREK

KOKTAJL ANANASOWY



Ananasa pokrój na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki zmiksuj na jednolity koktajl z dodatkiem Immuven - smak tropikalny. Spożyj od razu po przygotowaniu - koktajl pozostawiony na kilka godzin stanie się gorzki.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
ananas	150	1 porcja	82.5	0.6	0.3	20.4
Immuven, smak tropikalny	78	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.3	17.9	7.8	39.0
napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	150	0.75 szklanki	30.0	0.1	1.4	4.0
RAZEM	380		412.8	18.7	9.4	63.5

KOLACJA

SAŁATKA Z BURAKIEM I POMARAŃCZĄ



Buraka zawiń w folię i upiecz w piekarniku (180 stopni, godzina) lub ugotuj w wodzie. Gotowego buraka pokrój w kostkę. Rukolę przepłucz i osusz. Pomarańczę obierz, dokładnie oddziel cząstki owocu od błonek i pokrój na mniejsze kawałki. Cebulę pokrój w piórka. Przygotuj sos z musztardy, oliwy, szczypty soli. W półmisku ułóż rukolę, na niej pokrojonego buraka, cebulę, pomarańczę i słonecznik. Skrop dressingiem. Oprósź sałatkę świeżo zmielonym pieprzem.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
burak	140	1 mała sztuka	58.8	2.5	0.1	13.3
rukola	20	2 szklanki	5.0	0.5	0.1	0.7
pomarańcza	75	0.5 małej sztuki	35.3	0.7	0.1	8.5
cebula czerwona	40	0.5 mała sztuka	9.3	0.6	0.2	1.4
słonecznik, nasiona	5	1 łyżeczka	29.2	1.0	2.6	1.0
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.2
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	295		201.4	6.0	8.8	27.7

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tluszcz	węglowodany
1804 kcal	90.5 g	55.3 g	249.2 g

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I WĘDLINĄ

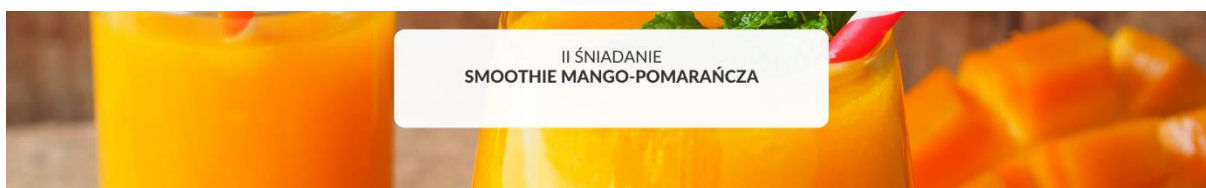


Na patelni rozgrzej olej i dodaj obranego ze skórki, pokrojonego pomidora oraz posiekaną wędliną. Jajka wymieszaj z mlekiem i Nutramilem o smaku neutralnym oraz solą i ziołami. Wlej mieszankę jajeczną na patelnię z pozostałymi składnikami i mieszaj do ścięcia jajek. Gotową jajecznicę podaj z kromką pieczywa.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
olej rzepakowy	5	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
szynka z piersi kurczaka	30	2 plastry	28.8	6.4	0.4	0.1
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50	2 kieliszki	25.5	1.7	1.0	2.5
Nutramil Protein, smak neutralny	70	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.5	18.8	10.7	32.2
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
zioła prowansalskie	2	0.5 łyżeczki	5.6	0.3	0.1	1.2
pietruska, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
chleb żytni razowy	35	1 kromka	79.5	2.1	0.6	17.9
RAZEM	405		645.2	42.9	27.7	58.7

II ŚNIADANIE

SMOOTHIE MANGO-POMARAŃCZA



Mango i pomarańczę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Zmiksuj owoce na koktajl z dodatkiem napoju kokosowego i przypraw. W razie potrzeby dodaj wodę do uzyskania rzadszej konsystencji.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mango	120	0.5 sztuki	83.5	0.6	0.4	20.6
pomarańcza	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
imbir mielony	1	1 szczypta	3.4	0.1	0.0	0.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.8
napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	150	0.75 szklanki	30.0	0.1	1.4	4.0
RAZEM	425		189.8	2.2	2.1	43.1

OBIAD

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA NA SAŁATCE Z KUSKUSU



Oliwę wymieszaj z przyprawami. Mieszaną natrzyj kurczaka i wstaw do lodówki na 20-30 minut. Po tym czasie ułóż kurczaka na rozgrzanej patelni grillowej i zgrilluj z każdej strony. Kaszę kuskus przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu - zalej gorącą wodą i dodaj przyprawy (zdrowa wersja jarzynki lub sól, pieprz, zioła, kurkuma, papryka, lubczyk). Cukinię i seler naciowego pokrój w kostkę i zgrilluj na patelni na oleju. Dodaj szczyptę soli. Natkę pietruszki posiekaj. Zgrillowane warzywa, pietruszkę oraz kuskus wymieszaj ze sobą i przełóż na talerz. Na wierzchu ułóż grillowanego kurczaka.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100	porcja	98.0	21.5	1.3	0.0
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.5	0.1	0.1	0.6
kasza kuskus	50	4 łyżki suchej	188.0	6.4	0.3	38.7
cukinia	55	0.25 mniejszej sztuki	9.5	0.7	0.1	1.8
seler naciowy	40	1 łodyga	6.8	0.4	0.1	1.4
olej rzepakowy	5	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	265		403.0	29.5	12.0	44.1

PODWIECZOREK

SERNIK Z IMMUVENEM Z LUKREM - 1 porcja



Twaróg, jajka, Immuven oraz mąkę ziemniaczaną wymieszaj do jednolitej masy. Przelej do okrągłej formy i piecz w temperaturze 180 stopni przez około 40 minut. Gotowy, ostudzony sernik polej lukrem z ksylitolu: zmielony na pył słodzik wymieszaj z sokiem z cytryny.

Składniki na całą formę:

- 1 kg twarogu sernikowego
- 4 jaja
- 3 porcje (4,5 miarki) Immuvenu
- 2 łyżki (40 g) mąki ziemniaczanej
- 4 łyżki ksylitolu
- 2 łyżki soku z cytryny

Zjedz na podwieczorek 1 kawałek sernika o masie około 120 g.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
--	-----------	--------------	----------------	------------	-------------	-----------------

twaróg sernikowy	80	0.1 wiaderko	71.7	7.6	3.1	3.3
jaja kurze całe	16	0.3 sztuka (kl. wagowa M)	21.9	2.0	1.5	0.1
Immugen, smak kawowy	18	0.2 porcje	70.5	4.2	1.8	9.2
mąka ziemniaczana	3.1	0.2 łyżki	11.2	0.2	0.0	2.6
ksylitol	3.1	0.3 łyżki	0.0	0.0	0.0	3.1
sok ze świeżej cytryny	1.6	0.2 łyżki	0.3	0.0	0.0	0.1
RAZEM	120		175.6	14.0	6.5	18.4

KOLACJA

ZUPA KREM Z PIECZONEJ PAPRYKI I POMIDORÓW



Rozgrzej piekarnik do 200 stopni i podpiecz w nim paprykę, pomidory i nasiona słonecznika. W tym czasie w garnku na łyżeczce oliwy podsmaż pokrojoną w drobną kostkę marchewkę, selera i pietruszkę. Zalej 1,5-2 szklankami wody, dodaj sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy i gotuj bulion. Z podpieczonej papryki zdejmij skórkę. W drugim garnku na oliwie zeszklij pokrojonego w paski pora. Dodaj do niego pomidory, paprykę i słonecznik. Wlewaj przygotowany wcześniej bulion i miksuj całość na krem, aż uzyskasz preferowaną konsystencję. Gotową zupę posyp posiekaną pietruszką. Podaj z kromką pieczywa - możesz ją przypiec na chrupiącą grzanekę.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
papryka czerwona, słodka	150	1 średnia sztuka	48.0	2.0	0.8	9.9
pomidory, czerwone	215	2 małe sztuki	36.7	1.9	0.4	7.8
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	3.0
oliwa z oliwek	10	2 łyżeczki	89.7	0.0	10.0	0.0
marchew	45	1 średnia sztuka	14.9	0.5	0.1	3.8
seler korzeniowy	50	1 kawałek	15.0	0.8	0.1	3.9
pietruszka, korzeń	14	0.5 małej sztuki	6.3	0.4	0.1	1.4
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
ziele angielskie całe	1	1 sztuka	2.6	0.1	0.1	0.7
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.8
por	15	0.25 połowa małej sztuki	4.3	0.3	0.0	0.8
pietruszka, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
chleb żytni razowy	35	1 kromka	79.5	2.1	0.6	17.9
RAZEM	560		392.2	11.4	20.0	51.0

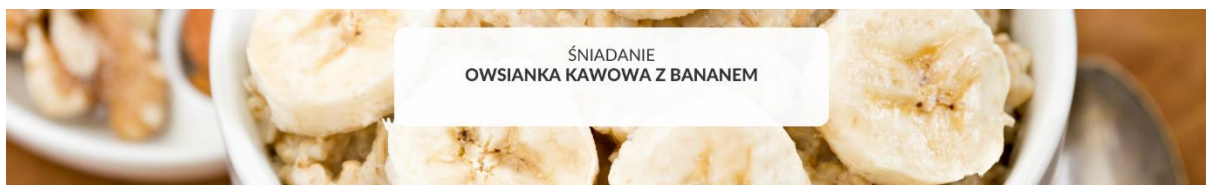
PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1806 kcal	100 g	68.3 g	215.3 g

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

OWSIANKA KAWOWA Z BANANEM



Płatki ugotuj na mleku. Kiedy zdejmiesz z ognia, dodaj Immuven o smaku kawowym. Przełóż owsiankę do miseczki, dodaj plasterki banana.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
płatki owsiane	40	4 łyżka (górskie)	150.4	4.8	2.9	27.7
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	250	1 szklanka	127.5	8.5	5.0	12.3
Immuven, smak kawowy	78	1 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	300.3	17.9	7.8	39.0
banan	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
RAZEM	425		634.5	31.8	15.9	92.6

II ŚNIADANIE

PRZEKĄSKA WARZYWNO-OWOCOWA

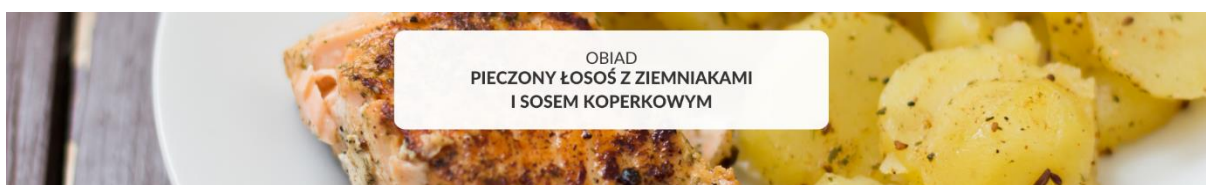


Owoce i warzywa obierz i pokrój dowolnie. Zjedz na przekąskę.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
marchew	45	1 średnia sztuka	14.9	0.5	0.1	3.8
jabłko	150	1 sztuka	75.0	0.6	0.6	18.1
mandarynki	100	2 średnie sztuki	44.1	0.6	0.2	11.0
RAZEM	295		133.9	1.6	0.9	33.0

OBIAD

PIECZONY ŁOSOŚ Z ZIEMNIAKAMI I SOSEM KOPERKOWYM



Rozgrzej piekarnik do 220 stopni. Wyłóż blachę do pieczenia folią lub papierem do pieczenia. Rybę umyj, połóż na blasze, natrzyj oliwą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Piecz około 15 - 20 minut. Wymieszaj w małej misce jogurt, startego na tarce ogórka, posiekany koperek, szczyptę soli i pieprzu oraz otartą skórkę z cytryny. Ugotuj ziemniaki. Upieczoną rybę i ziemniaki polej sosem koperkowym.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
łosoś, świeży	120	porcja	170.4	23.8	7.6	0.0
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka	1.1	0.0	0.0	0.3
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
jogurt grecki, 3% tłuszczu	75	0.5 kubka	58.5	6.5	2.3	3.1
ogórek	14	0.25 połowa krótkiego szklarniowego	1.9	0.1	0.0	0.4
koper	16	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
skórka z cytryny, świeża	2	1 łyżeczka	0.9	0.0	0.0	0.3
ziemniaki	180	2 sztuki	138.6	3.6	0.2	31.5

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ - 1 porcja

Kapustę drobno pokrój, jabłko i marchewkę zetrzyj na tarce. Wymieszaj warzywa z przyprawami i sokiem z cytryny.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
kapusta kiszona	100	1 porcja	16.0	1.1	0.2	3.4
jabłko	75	0.5 sztuki	37.5	0.3	0.3	9.1
marchew	45	1 średnia sztuka	14.9	0.5	0.1	3.8
sok ze świeżej cytryny	2.5	0.5 łyżeczki	0.6	0.0	0.0	0.2
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	640		495.5	36.5	15.7	54.4

PODWIECZOREK

SERNIK Z IMMUVENEM Z LUKREM - 1 porcja



Twaróg, jajka, Immuven oraz mąkę ziemniaczaną wymieszaj do jednolitej masy. Przelej do okrągłej formy i piecz w temperaturze 180 stopni przez około 40 minut. Gotowy, ostudzony sernik polej lukrem z ksylitolu: zmielony na pył słodzik wymieszaj z sokiem z cytryny.

Składniki na całą formę:

- 1 kg twarogu sernikowego
- 4 jaja
- 3 porcje (4,5 miarki) Immuvenu
- 2 łyżki (40 g) mąki ziemniaczanej
- 4 łyżki ksylitolu
- 2 łyżki soku z cytryny

Zjedz na podwieczorek 1 kawałek sernika o masie około 120 g.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
twaróg sernikowy	80	0.1 wiaderko	71.7	7.6	3.1	3.3
jaja kurze całe	16	0.3 sztuka (kl. wagowa M)	21.9	2.0	1.5	0.1
Immuven, smak kawowy	18	0.2 porcje	70.5	4.2	1.8	9.2
mąka ziemniaczana	3.1	0.2 łyżki	11.2	0.2	0.0	2.6
ksylitol	3.1	0.3 łyżki	0.0	0.0	0.0	3.1
sok ze świeżej cytryny	1.6	0.2 łyżki	0.3	0.0	0.0	0.1
RAZEM	120		175.6	14.0	6.5	18.4

KOLACJA

ZAPIEKANA CUKINIA Z POMIDORAMI



Z przekrojonej wzdłuż na pół cukinii wydrąż mięsz pozostawiając łódeczkę. Rozgrzej olej na patelni, dodaj czosnek i podsmaż. Po chwili dodaj pokrojone w kostkę pomidory i miąższ z cukinii oraz przyprawy. Dodaj przygotowaną według instrukcji na opakowaniu kaszę kuskus. Kiedy zawartość patelni zmięknie, przełóż ją do wydrążonych cukinii. Przykryj startą lub pokrojoną w plasterki mozzarellą. Zapiecz w piekarniku przez ok. 30 minut w temperaturze 190 stopni.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	110	0.5 mniejszej sztuki	19.0	1.3	0.1	3.6
olej rzepakowy	8	1 łyżka	72.0	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
tomidory, czerwone	215	2 małe sztuki	36.7	1.9	0.4	7.8
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
bazyliia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
tymianek suszony	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.6
kasza kuskus	50	4 łyżki	188.0	6.4	0.3	38.7
Mozzarella light	30	0.25 kulka	52.3	6.3	2.8	0.5
RAZEM	425		380.2	16.6	11.8	53.3

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tluszcz	węglowodany
1820 kcal	101 g	50.8 g	251.6 g

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

GRZANKI Z MOZZARELLĄ I POMIDOREM



Pomidory i mozzarellą pokrój w plasterki i ułóż na pieczywie. Posyp bazylią i skrop oliwą. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C przez około 10 minut.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb żytni razowy	70	2 kromki	158.9	4.1	1.2	35.8
Mozzarella light	65	0.5 kulka	104.6	12.5	5.6	1.0
pomidory, czerwone	190	1 średnia sztuka	32.6	1.7	0.4	6.9
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
RAZEM	330		343.3	18.6	12.2	44.2

II ŚNIADANIE

KOKTAJL MALINOWO-SZPINAKOWY



Wszystkie składniki zmiksuj z Nutramil Protein o smaku neutralnym na gładki koktajl.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	200	1 szklanka	40.0	0.2	1.8	5.4
maliny, mrożone	80	porcja	34.4	1.0	0.2	9.6
banan	80	1 mała sztuka	77.6	0.8	0.2	18.8
szpinak, świeży	30	1 garść	6.3	0.8	0.1	0.9
Nutramil Protein, smak neutralny	35	0.5 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	150.3	9.4	5.4	16.1
siemię lniane	3	1 łyżeczka, mielone	16.0	0.5	1.3	0.9
RAZEM	430		324.6	12.8	9.0	51.7

OBIAD

GULASZ FASOŁOWO-WARZYWNY



Fasolę zalej wodą i mocz przez całą noc. Wylej wodę, wlej świeżą i ugotuj fasolę. Ziemniaki pokrój w kostkę i podgotuj. Pozostałe warzywa pokrój w kostkę i podduś z oliwą i przyprawami. Pod koniec gotowania dodaj ziemniaki i fasolę. Dodaj koncentrat pomidorowy, wymieszany w 1/3 szklanki wody Nutramil Protein o smaku neutralnym i podduś całość do wymieszania składników. Gotowe danie posyp posiekaną pietruszką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
fasola biała, dojrzałe nasiona	60	porcja	189.0	12.8	1.0	37.0
ziemniaki	120	1.5 sztuki	92.4	2.4	0.1	21.0
oliwa z oliwek	10	2 łyżeczki	89.7	0.0	10.0	0.0
cukinia	115	0.5 mniejsza sztuka	19.1	1.4	0.1	3.6
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	5.0
cebula	35	0.5 małej sztuki	11.6	0.5	0.1	2.4
marchew	45	1 średnia sztuka	14.9	0.5	0.1	3.8
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
majeranek suszony	1	1 szczypta	2.7	0.1	0.1	0.6
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
koncentrat pomidorowy	25	2 łyżeczki	25.2	1.5	0.4	4.3
Nutramil Protein, smak neutralny	35	0.5 saszetka	150.3	9.4	5.4	16.1
pietruszką, liście	4	1 łyżka	2.0	0.2	0.0	0.4
RAZEM	630		644.5	30.9	18.0	99.2

PODWIECZOREK

BABKA Z NUTRAMILEM WANILIOWYM - 1 porcja



Cukinię zetrzyj na wiórki. Siemię lniane zalej wodą. Cytrynę umyj płynem do mycia owoców i warzyw. Skórkę zetrzyj na tarce (drobne oczka). W misce wymieszaj wszystkie składniki. Foremkę wyłóż papierem do pieczenia, wylej zawartość i piecz w 180 stop. 30 min z termoobiegiem.

Składniki na całą formę:

- 300 g cukinii
- skórka z 1 całej cytryny
- sok z 1/2 cytryny
- 2 saszetki Nutramil Protein o smaku waniliowym
- 5 łyżek oliwy
- 100 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 2 łyżki siemienia lnianego zmielonego
- 5 łyżek wody

Zjedz na podwieczerek 1 kawałek babki o masie około 70 g.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	30	0.1 porcja	5.3	0.4	0.0	1.0
skórka z cytryny, świeża	1.6	0.1 z jednej cytryny	0.7	0.0	0.0	0.2
sok ze świeżej cytryny	2.5	z 0.1 cytryny	0.5	0.0	0.0	0.2
Nutramil Protein, smak waniliowy	15	0.2 saszetka	63.9	4.0	2.3	6.8
oliwa z oliwek	4.1	0.5 łyżki	37.1	0.0	4.1	0.0
mąka orkiszowa pełnoziarnista	10	0.1 porcja	33.9	1.2	0.3	7.1
siemię lniane	1.5	0.2 łyżka, mielone	7.7	0.3	0.6	0.4
woda	4.1	0.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	70		149.2	5.9	7.3	15.8

KOLACJA

KANAPKI Z TWAROGIEM, WĘDLINĄ I POMIDOREM



Na kromkach pieczywa rozsmaruj twaróg, ułóż plasterki wędliny oraz plasterki pomidora. Posyp posiekaną natką pietruszki oraz solą i pieprzem do smaku.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
chleb żytni razowy	70	2 kromki	158.9	4.1	1.2	35.8
ser twarogowy półtłusty	100	2 plastry	127.9	17.7	4.7	3.7
szynka z piersi kurczaka	30	2 plastry	28.8	6.4	0.4	0.1
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	3.9
pietruszka, liście	8	2 łyżki	3.9	0.4	0.0	0.7
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
RAZEM	320		340.4	29.6	6.5	44.8

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1802 kcal	97.8 g	53.1 g	255.8 g

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

OMLET Z PŁATKAMI OWSIANYMI I WARZYWAMI



Jajka zmiksuj z przyprawami i Nutramil Protein o smaku neutralnym. Dodaj płatki owsiane. Wymieszaj i wlej jaja na dobrze rozgrzaną na patelni oliwę. Usmaż omeleta z dwóch stron i przełóż na talerz. Posyp rukolą oraz pokrojoną w kostkę papryką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jaja kurze całe	100	2 sztuka (kl. wagowa M)	140.0	12.5	9.7	0.6
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
oregano suszone	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.0	0.7
bazylia suszona	1	1 szczypta	2.3	0.2	0.0	0.5
Nutramil Protein, smak neutralny	35	0.5 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	150.3	9.4	5.4	16.1
płatki owsiane	30	3 łyżka (górskie)	112.8	3.6	2.2	20.8
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
rukola	10	1 szklanka	2.5	0.3	0.1	0.4
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
RAZEM	220		469.9	26.7	22.6	42.1

II ŚNIADANIE

SAŁATKA OWOCOWA Z SELEREM NACIOWYM



Jabłka pokrój w kostkę, selera w półplasterki, banana w plasterki, pomarańcze na małe kawałki. Orzechy posiekaj. Przełóż do miski, dodaj sok z cytryny. Wymieszaj całość.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
jabłko	75	0.5 sztuki	37.5	0.3	0.3	9.1
seler naciowy	40	1 łydoga	6.8	0.4	0.1	1.4
banan	60	0.5 średniej sztuki	56.3	0.6	0.2	13.6
pomarańcza	150	1 mała sztuka	70.5	1.4	0.3	16.9
orzechy włoskie	4	1 sztuka	26.6	0.6	2.4	0.7
sok ze świeżej cytryny	25	z 0.5 cytryny	5.3	0.1	0.0	1.7
RAZEM	350		203.0	3.3	3.3	43.5

OBIAD

PULPECIKI MARCHEWKOWE



Kaszę zalej wrzątkiem i poczekaj, aż napęcznieje. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce na drobnych oczkach. Mięso przetnij do miski, dodaj białko jaja, marchewkę, koperek i oliwę. Dopraw do smaku. Uformuj pulpeciki. Pulpeciki wrzuć do wrzącej wody i ugotuj. W garnuszku podgrzej passatę pomidorową z dodatkiem Nutramil Protein o smaku neutralnym - mieszaj do powstania sosu i polej nim powstałe pulpeciki.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
kasza kuskus	30	2.5 łyżki suchej	112.8	3.8	0.2	23.2
marchew	45	1 średnia sztuka	14.9	0.5	0.1	3.8
mięso z piersi indyka, bez skóry, mielone	100	porcja	83.0	19.2	0.7	0.0
białko jaja kurzego	35	1 sztuka (kl. wagowa M)	15.8	3.6	0.1	0.2
koper	16	2 łyżki	5.3	0.4	0.1	1.0
oliwa z oliwek	5	1 łyżeczka	44.9	0.0	5.0	0.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
Nutramil Protein, smak neutralny	35	0.5 porcja (1 saszetka=1.5 miarki)	150.3	9.4	5.4	16.1
passata pomidorowa	120	0.5 szklanki	44.4	2.0	0.2	8.5

FRYTKI Z BATATA

Batata umyj i pokrój w słupki (możesz go obrać, ale nie musisz). Włóż do miski, następnie dodaj olej i przyprawy, wymieszaj. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Włóż do rozgrzanego do 180°C piekarnika, piecz ok. 30 minut. Dokładny czas pieczenia zależy od grubości frytek, monitoruj cały czas proces pieczenia.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. og. [g]
batat (patat)	200	1 mniejsza sztuka	172.0	3.2	0.2	40.2
olej rzepakowy	5	1 łyżeczka	45.0	0.0	5.0	0.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.5
rozmaryn suszony	1	1 szczypta	3.3	0.0	0.2	0.6
RAZEM	600		699.4	42.6	17.2	95.5

PODWIECZOREK

BABKA Z NUTRAMILEM WANILIOWYM - 1 porcja



PODWIECZOREK
BABKA Z NUTRAMILEM WANILIOWYM

Cukinię zetrzyj na wiórki. Siemię lniane zalej wodą. Cytrynę umyj płynem do mycia owoców i warzyw. Skórkę zetrzyj na tarce (drobne oczka). W misce wymieszaj wszystkie składniki. Foremkę wyłóż papierem do pieczenia, wylej zawartość i piecz w 180 stop. 30 min z termoobiegiem.

Składniki na całą formę:

- 300 g cukinii
- skórka z 1 całej cytryny
- sok z 1/2 cytryny
- 2 saszetki Nutramil Protein o smaku waniliowym
- 5 łyżek oliwy
- 100 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 2 łyżki siemienia lnianego zmielonego
- 5 łyżek wody

Zjedz na podwieczorek 1 kawałek babki o masie około 70 g.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
cukinia	30	0.1 porcja	5.3	0.4	0.0	1.0
skórka z cytryny, świeża	1.6	0.1 z jednej cytryny	0.7	0.0	0.0	0.2
sok ze świeżej cytryny	2.5	z 0.1 cytryny	0.5	0.0	0.0	0.2
Nutramil Protein, smak waniliowy	15	0.2 saszetka	63.9	4.0	2.3	6.8
oliwa z oliwek	4.1	0.5 łyżki	37.1	0.0	4.1	0.0
mąka orkiszowa pełnoziarnista	10	0.1 porcja	33.9	1.2	0.3	7.1
siemię lniane	1.5	0.2 łyżka, mielone	7.7	0.3	0.6	0.4
woda	4.1	0.5 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	70		149.2	5.9	7.3	15.8

KOLACJA

AWOKADO ZAPIEKANE Z JAJKIEM



PODWIECZOREK
AWOKADO ZAPIEKANE Z JAJKIEM

Awokado pokrój na dwie połówki, wydrąż pestkę i połóż owoce w naczyniu do zapiekania. We wgłębienie po pestce wybij jajka. Posyp przyprawami. Upiecz w piekarniku (temp. ok 180st. C) do ścięcia się jajka. Podaj z pieczywem i pokrojoną na strąki papryką.

	gramatura	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	5.2
jaja kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)	70.0	6.3	4.8	0.3
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	1.0
sól biała	1	1 szczypta	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.6

chleb żytni razowy	35	1 kromka	79.5	2.1	0.6	17.9
papryka czerwona, słodka	40	0.25 średniej sztuki	12.0	0.5	0.2	2.5
RAZEM	200		286.8	10.5	16.4	27.5

PODSUMOWANIE DNIA

energia	białko	tłuszcz	węglowodany
1803 kcal	89 g	66.8 g	224.4 g

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

Immuven, smak kawowy	120 [g]
Immuven, smak tropikalny	160 [g]
Nutramil Protein, smak neutralny	280 [g]
Nutramil Protein, smak waniliowy	100 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki	14 [g]
orzechy nerkowca, surowe	8 [g]
orzechy włoskie	9 [g]
siemię lniane	9 [g]
słonecznik, nasiona	38 [g]

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy	26 [g]
-----------------------	--------

MIĘSO I PRZETWORY

mięso z piersi indyka, bez skóry	120 [g]
mięso z piersi indyka, bez skóry, mielone	200 [g]
mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100 [g]
szynka z piersi kurczaka	70 [g]

NABIAŁ I JAJA

Mozzarella light	130 [g]
białko jaja kurzego	33 [g]
jaja kurze całe	600 [g]
jogurt grecki, 3% tłuszczu	80 [g]
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	260 [g]
mleko spożywcze, 2% tłuszczu	800 [g]
ser twarogowy półtłusty	200 [g]
serek twarogowy, ziarnisty	100 [g]
twaróg sernikowy	160 [g]

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

napój kokosowy, naturalny, niesłodzony	500 [g]
woda	9 [g]

OWOCE I PRZETWORY

ananas	290 [g]
awokado	170 [g]
banan	650 [g]
borówka amerykańska	100 [g]
gruszka	120 [g]
jabłko	1100 [g]
maliny, mrożone	80 [g]

mandarynki	140 [g]
mango	360 [g]
passata pomidorowa	120 [g]
pomarańcza	550 [g]
skórka z cytryny, świeża	6 [g]
sok ze świeżej cytryny	60 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia suszona	3.0 [g]
cynamon mielony	3.0 [g]
cząber mielony	1.0 [g]
gałka muszkatołowa, mielona	2.0 [g]
imbir mielony	1.0 [g]
koper	35 [g]
kurkuma mielona	1.0 [g]
liść laurowy	2.0 [g]
lubczyk ogrodowy	1.0 [g]
majeranek suszony	2.0 [g]
musztarda	10 [g]
oregano suszone	2.0 [g]
papryka, mielona	4.0 [g]
pieprz czarny	17 [g]
rozmaryn suszony	1.0 [g]
sól biała	18 [g]
tymianek suszony	1.0 [g]
ziele angielskie całe	2.0 [g]
zioła prowansalskie	2.0 [g]

RYBY I OWOCE MORZA

dorsz, świeży, filety bez skóry	100 [g]
łosoś, świeży	120 [g]

SŁODYCZE

czekolada gorzka, min. 74% kakao	18 [g]
ksylitol	7 [g]

TŁUSZCZE

olej rzepakowy	36 [g]
oliwa z oliwek	90 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

batat (patat)	280 [g]
brokuły	170 [g]
burak	190 [g]
cebula	120 [g]
cebula czerwona	48 [g]
cieciorka (ciecierzyca), dojrzałe nasiona, surowa	30 [g]
cukinia	400 [g]
czosnek	14 [g]
fasola biała, dojrzałe nasiona	60 [g]

kalafior	250 [g]
kapusta kiszona	100 [g]
marchew	310 [g]
ogórek	20 [g]
papryka czerwona, słodka	400 [g]
pietruszka, korzeń	60 [g]
pietruszka, liście	48 [g]
pomidorki koktajlowe	200 [g]
pomidory, czerwone	1100 [g]
por	80 [g]
rukola	40 [g]
seler korzeniowy	170 [g]
seler naciowy	100 [g]
szpinak, świeży	120 [g]
ziemniaki	550 [g]

ZBOŻOWE

bułka tarta	20 [g]
chleb żytni razowy	390 [g]
kasza jaglana	45 [g]
kasza kuskus	130 [g]
mąka orkiszowa pełnoziarnista	60 [g]
mąka ziemniaczana	7 [g]
płatki owsiane	120 [g]
ryż brązowy	35 [g]