

Kategoria: Zalecenia dietetyczne  min

opr. merytoryczne: Ludmiła Podgórska-Stawiecka

# DIETA DLA SERCA NA KAŻDĄ KIESZEŃ

**Jadłospis na 7 dni 1800 kcal**



## Dieta dla serca czyli zdrowie w dobrej cenie

Zdrowie i dobre samopoczucie to kluczowe elementy naszego codziennego życia. Główną rolę w ich utrzymaniu odgrywa odpowiednio zbilansowana dieta, która nie tylko dostarcza organizmowi niezbędnych składników

odżywczych, ale także wspiera nas w utrzymaniu prawidłowej wagi i kondycji.

Powszechne przekonanie, że zdrowa dieta jest kosztowna i trudna w przygotowaniu, to jedynie mit. Produkty niezbędne do stworzenia przedstawionego w tej broszurce zbilansowanego jadłospisu są dostępne w każdym sklepie spożywczym, a przy odpowiednim planowaniu i organizacji dieta ta jest zarówno ekonomiczna, jak i łatwa w komponowaniu. Posiłki (np. leczko, pierogi) możemy przygotować w większych ilościach, rozdzielić na porcje i zamrozić, dzięki czemu zyskamy na czasie. Przy zwiększaniu liczby porcji pamiętajmy jednak o proporcjonalnym zwiększeniu ilości każdego składnika – dzięki temu zachowamy nie tylko wskazaną kaloryczność posiłku, ale także równowagę smaku.

## **PONIEDZIAŁEK 1698,8 kcal**

**Białko:** 111,9 g

**Tłuszcze:** 63,2 g

**Węglowodany przyswajalne:** 152,9 g

**Błonnik:** 42,6 g

**Wymienniki węglowodanowe:** 15,6 g

### **ŚNIADANIE**

**Jajka na miękko z warzywnymi kanapkami i twarogiem**

1 porcja | 10 min | 432,9 kcal

### **SKŁADNIKI**

Jajka kurze całe – 112 g (2 szt.)

Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)

Miękka margaryna – 10 g (2 łyżeczki)

Sałata – 10 g (2 liście)

Pomidor – 120 g (1 szt.)

Rzodkiewka – 75 g (5 szt.)  
Ser twarogowy półtłusty – 50 g (0,25 opakowania)  
Ulubione przyprawy – do smaku

Jajka włóż do gotującej się wody i gotuj 5 minut.  
Pieczywo upiecz w tosterze i posmaruj miękką margaryną.  
Nałóż na pieczywo sałatę i kilka plasterów pomidora.  
Resztę pomidora, rzodkiewki oraz twaróg połóż na talerzu obok kanapek.  
Całość posyp ulubionymi przyprawami.

Białko: 29,4 g | Tłuszcze: 18,6 g | Węglowodany przyswajalne: 33,3 g | Błonnik: 8,4 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,5 g

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **Twarożek z jabłkiem i cynamonem**

1 porcja | 10 min | 431,3 kcal

## **SKŁADNIKI**

Ser twarogowy półtłusty – 100 g (0,5 opakowania)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 60 g (3 łyżki)  
Jabłko – 150 g (1 szt.)  
Cynamon – 2 g (0,5 łyżeczki)  
Nasiona słonecznika łuskane – 20 g (2 łyżki)  
Czekolada gorzka 85% kakao – 12 g (2 kostki)

Twaróg rozdrobnij widelcem i wymieszaj z jogurtem.  
Dodaj starte na tarce jabłko, posyp cynamonem i nasionami słonecznika.  
Całość udekoruj czekoladą.

Białko: 28,5 g | Tłuszcze: 20,8 g | Węglowodany przyswajalne: 29,7 g | Błonnik: 6,9 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,1 g

## **OBIAD**

### **Mintaj pieczony w warzywach z kaszą gryczaną**

1 porcja | 50 min | 494,8 kcal

## **SKŁADNIKI**

Mintaj - 100 g (1 kawałek)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 plaster)  
Marchew - 45 g (1 szt.)  
Pietruszka, korzeń - 50 g (1 szt.)  
Por - 140 g (1 szt.)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)  
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g (0,5 szklanki)  
Kasza gryczana - 50 g (4 łyżki)  
Bazyliia suszona - 4 g (1 łyżeczka)  
Oregano suszone - 3 g (1 łyżeczka)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)

Rybę dopraw bazylią, oregano i pieprzem.

Seler, marchew i pietruszkę umyj, obierz i zetrzyj na tarce na grubych oczkach.

Pora drobno posiekaj i wymieszaj z resztą warzyw, olejem oraz passatą.

Rybę ułóż w naczyniu żaroodpornym wraz z warzywami.

Całość przykryj folią aluminiową i piecz w piekarniku przez około 40 minut w temp. 180 stopni.

W tym czasie ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Ugotowaną kaszę zjedz z rybą i warzywami.

Białko: 32,8 g | Tłuszcz: 13,8 g | Węglowodany przyswajalne: 52,2 g | Błonnik: 18,4 g | Wymienniki węglowodanowe: 5,2 g

## **KOLACJA**

## **Kanapki z szynką oraz pomidory z jogurtem**

1 porcja | 20 min | 339,8 kcal

### **SKŁADNIKI**

Chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)  
Miękką margaryna - 10 g (2 łyżeczki)  
Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 plasterki)  
Pomidor - 240 g (2 szt.)  
Cebula dymka - 20 g (1 szt.)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 60 g (3 łyżki)  
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 szczypty)  
Sól biała - 1 g (1 szczypta)

Chleb posmaruj miękką margaryną i połóż na nim wędlinę.  
Pomidory pokrój, dodaj posiekaną cebulę i wymieszaj z jogurtem.  
Dopraw solą i pieprzem.

Białko: 21,2 g | Tłuszcz: 10,0 g | Węglowodany przyswajalne: 37,7 g | Błonnik: 8,9 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,8 g

Szacunkowy koszt produktów użytych w przepisach **29 zł\***

### **Lista produktów**

Mintaj świeży - 100 g (1 kawałek)  
Szynka z piersi kurczaka - 60 g (4 plasterki)  
Chleb żytni razowy - 120 g (4 kromki)  
Kasza gryczana - 50 g (4 łyżki)  
Ser twarogowy półtłusty - 150 g (0,75 opakowania)

Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 120 g (6 łyżek)  
Jajka kurze całe - 112 g (2 szt.)  
Sałata - 10 g (2 liście)  
Pomidor - 360 g (3 szt.)  
Rzodkiewka - 75 g (5 szt.)  
Seler korzeniowy - 60 g (1 plaster)  
Marchew - 45 g (1 szt.)

Pietruszka, korzeń - 50 g (1 szt.)  
Por - 140 g (1 szt.)  
Cebula dymka - 20 g (1 szt.)  
Jabłko - 150 g (1 szt.)  
Passata pomidorowa (przecier) - 100 g  
Czekolada gorzka 85% kakao - 12 g (2 kostki)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)  
Miękka margaryna - 20 g (4 łyżeczki)  
Nasiona słonecznika łuskane - 20 g (2 łyżki)  
Cynamon - 2 g (0,5 łyżeczki)  
Bazyliia suszona - 4 g (1 łyżeczka)  
Oregano suszone - 3 g (1 łyżeczka)

## **WTOREK 1674,5 kcal**

**Białko:** 98,0 g

**Tłuszcze:** 52,8 g

**Węglowodany przyswajalne:** 190,3 g

**Błonnik:** 26,7 g

**Wymienniki węglowodanowe:** 19,3 g

## **ŚNIADANIE**

### **Kanapki z twarogiem, miodem i nasionami słonecznika**

1 porcja | 10 min | 417,5 kcal

## **SKŁADNIKI**

Chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)  
Miękka margaryna - 10 g (2 łyżeczki)  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 opakowania)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 40 g (2 łyżki)  
Miód pszczeleli - 12 g (0,5 łyżki)  
Nasiona słonecznika łuskane - 10 g (1 łyżka)  
Mandarynka - 65 g (1 szt.)

Posmaruj pieczywo miękką margaryną.

Twaróg rozgnieć widelcem, wymieszaj z jogurtem naturalnym, po czym nałóż na chleb.

Tak przygotowane kanapki polej miodem i posyp nasionami słonecznika.

Kanapki zjedz z mandarynką.

Białko: 26,4 g | Tłuszcze: 11,3 g | Węglowodany przyswajalne: 48,8 g | Błonnik: 6,8 g | Wymienniki węglowodanowe: 5,0 g

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **Kefir, orzechy i jabłko**

1 porcja | 5 min | 372,2 kcal

## SKŁADNIKI

Kefir – 400 g (1,5 szklanki)  
Orzechy włoskie – 20 g (5 szt.)  
Jabłko – 150 g (1 szt.)

Zjedz jako przekąskę.

Białko: 19,0 g | Tłuszcze: 16,3 g | Węglowodany przyswajalne: 37,1 g | Błonnik: 4,3 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,7 g

## OBIAD

### Kotlet z piersi kurczaka z ryżem i surówką

1 porcja | 40 min | 554,6 kcal

## SKŁADNIKI

Mięso z piersi kurczaka bez skóry – 100 g (1 kawałek)  
Mleko 1,5% tłuszczu – 50 g (0,2 szklanki)  
Bułka tarta – 8 g (1 łyżka)  
Olej rzepakowy – 10 g (1 łyżka)  
Ryż biały – 70 g (4,5 łyżki)  
Kapusta czerwona – 200 g (4 liście)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 20 g (1 łyżka)  
Natka pietruszki – 12 g (2 łyżeczki)  
Ulubione przyprawy – do smaku

Mięso rozbij tłuczkiem, namocz w mleku, a następnie obtocz w bułce tartej.

Naczynie żaroodporne nasmaruj olejem i włóż do niego przygotowanego kotleta. Piecz przez 20 min w piekarniku nagrzanym do 190 stopni.

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Kapustę posiekaj i połącz z jogurtem naturalnym.

Dopraw do smaku ulubionymi ziołami.

Całość posyp natką pietruszki i podawaj razem.

Białko: 33,2 g | Tłuszcze: 13,8 g | Węglowodany przyswajalne: 71,2 g | Błonnik: 7,2 g | Wymienniki węglowodanowe: 7,1 g

## **KOLACJA**

### **Kanapki z pastą z makreli**

1 porcja | 15 min | 330,2 kcal

## **SKŁADNIKI**

Chleb żytni razowy – 60 g (2 kromki)

Makrela wędzona – 60 g (0,5 szt.)

Cebula – 50 g (0,5 szt.)

Papryka czerwona – 70 g (0,5 szt.)

Natka pietruszki – 12 g (2 łyżeczki)

Sałata – 20 g (4 liście)

Ogórek kwaszony – 60 g (1 szt.)

Przygotuj dwie kromki chleba razowego.

Usuń ości z makreli.

Cebulę obierz i pokrój w kostkę, paprykę zetrzyj na tarce, natkę pietruszki posiekaj.

Zmiksuj rybę na gładką masę z cebulą, papryką i natką pietruszki.

Przygotowane wcześniej pieczywo posmaruj pastą, po czym połóż na wierzch sałatę i plasterki ogórka.

Białko: 19,4 g | Tłuszcze: 11,4 g | Węglowodany przyswajalne: 33,2 g | Błonnik: 8,4 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,5 g

Szacunkowy koszt produktów **22 zł\***

### **Lista produktów**

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 100 g (1 kawałek)  
Makrela wędzona - 60 g (0,5 szt.)  
Chleb żytni razowy - 120 g (4 kromki)  
Bułka tarta - 8 g (1 łyżka)  
Ryż biały - 70 g (4,5 łyżki)  
Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 opakowania)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 60 g (3 łyżki)  
Kefir - 400 g (1,5 szklanki)  
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu - 50 g (0,2 szklanki)  
Papryka czerwona - 70 g (0,5 szt.)  
Sałata - 20 g (4 liście)

Kapusta czerwona - 200 g (4 liście)  
Cebula - 50 g (0,5 szt.)  
Ogórek kwaszony - 60 g (1 szt.)  
Natka pietruszki - 24 g (4 łyżeczki)  
Mandarynka - 65 g (1 szt.)  
Jabłko - 150 g (1 szt.)  
Miód pszczele - 12 g (0,5 łyżki)  
Miękka margaryna - 10 g (2 łyżeczki)  
Olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)  
Orzechy włoskie - 20 g (5 szt.)  
Nasiona słonecznika łuskane - 10 g (1 łyżka)

**ŚRODA 1707,4 kcal**

**Białko:** 89,5 g

**Tłuszcze:** 64,5 g

**Węglowodany przyswajalne:**

175,8 g

**Błonnik:** 26,0 g

**Wymienniki węglowodanowe:** 17,4 g

## **ŚNIADANIE**

### **Owsianka z jabłkiem i migdałami**

1 porcja | 15 min | 355,2 kcal

## **SKŁADNIKI**

Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)

Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 200 g (10 łyżek)

Migdały – 20 g (13 szt.)

Jabłko – 150 g (1 szt.)

Cynamon – 4 g (1 łyżeczka)

Płatki owsiane wymieszaj z jogurtem i migdałami.

Jabłko pokrój w kostkę i dodaj do owsianki.

Całość posyp cynamonem.

Białko: 16,8 g | Tłuszcz: 19,6 g | Węglowodany przyswajalne: 53,3 g | Błonnik: 11,1 g | Wymienniki węglowodanowe: 5,3 g

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami**

1 porcja | 5 min | 478,6 kcal

## SKŁADNIKI

Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 szt.)  
Tuńczyk w sosie własnym - 45 g (1,5 łyżki)  
Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 łyżka)  
Ogórek gruntowy - 40 g (1 szt.)  
Papryka czerwona - 70 g (0,5 szt.)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 łyżki)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)

Przekrój bułkę na pół i ułóż na talerzu.

Tuńczyka odcedź z zalewy, zblenduj z pieprzem i serkiem do konsystencji pasty.

Pastę nałóż na pieczywo.

Podawaj z ogórkiem, papryką i posiekanym koperkiem.

Białko: 20,2 g | Tłuszcze: 7,0 g | Węglowodany przyswajalne: 50,0 g | Błonnik: 4,7 g | Wymienniki węglowodanowe: 5,0 g

## OBIAD

### Pieczone udko z kurczaka z ryżem i kapustą kiszoną

1 porcja | 40 min | 466,9 kcal

## SKŁADNIKI

Mięso z uda kurczaka bez skóry - 150 g (1,5 kawałka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)  
Sok z cytryny - 6 g (1 łyżka)  
Ryż basmati - 45 g (3 łyżki)  
Kapusta kiszona - 110 g (1 szklanka)

Oregano suszone - 1 g (0,3 łyżeczki)  
Sól biała - 1 g (1 szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)

Udka zamarynuj w oliwie, soku z cytryny i przyprawach.  
Zamarynowane mięso piecz w piekarniku około 30 min w temp. 180 stopni.  
Ryz ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.  
Udka z kurczaka podawaj z ugotowanym ryżem i kapustą kiszoną.

Białko: 31,0 g | Tłuszcze: 19,4 g | Węglowodany przyswajalne: 36,2 g | Błonnik: 4,2 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,5 g

## **KOLACJA**

### **Omlet klasyczny z pomidorem i rukolą**

1 porcja | 10 min | 406,7 kcal

## **SKŁADNIKI**

Jajka kurze całe - 112 g (2 szt.)  
Mleko 1,5% tłuszczu - 6 g (1 łyżka)  
Miękka margaryna - 10 g (2 łyżeczki)  
Pomidor - 120 g (1 szt.)  
Rukola - 20 g (1 garść)  
Bułka grahamka - 65 g (1 szt.)  
Sól biała - 1 g (1 szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)

Jaja roztrzep z łyżką mleka, solą i pieprzem.  
Na patelni rozpuść margarynę i wlej masę jajeczną.  
Smaż z dwóch stron, aż omlet będzie ścięty.  
Pomidora pokrój w większą kostkę i wymieszaj z rukolą.  
Całość zjedz z grahamką.

Białko: 21,5 g | Tłuszcze: 18,5 g | Węglowodany przyswajalne: 36,3 g | Błonnik: 6,0 g | Wymienniki węglowodanowe: 3,6 g

Szacunkowy koszt produktów użytych w przepisach **25 zł\***

### **Lista produktów**

Mięso z uda kurczaka bez skóry - 150 g (1,5 kawałka)  
Tuńczyk w sosie własnym - 45 g (1,5 łyżki)  
Bułka pełnoziarnista - 80 g (1 szt.)  
Bułka grahamka - 65 g (1 szt.)  
Płatki owsiane - 40 g (4 łyżki)  
Ryż basmati - 45 g (3 łyżki)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200 g (10 łyżek)  
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu - 6 g (1 łyżka)  
Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 łyżka)  
Jajka kurze całe - 112 g (2 szt.)  
Ogórek gruntowy - 40 g (1 szt.)  
Papryka czerwona - 70 g (0,5 szt.)

Kapusta kiszona - 110 g (1 szklanka)  
Pomidor - 120 g (1 szt.)  
Rukola - 20 g (1 garść)  
Koper ogrodowy - 16 g (2 łyżki)  
Jabłko - 150 g (1 szt.)  
Sok z cytryny - 6 g (1 łyżka)  
Oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)  
Miękka margaryna - 10 g (2 łyżeczki)  
Migdały - 20 g (13 szt.)  
Cynamon - 4 g (1 łyżeczka)  
Oregano suszone - 1 g (0,3 łyżeczki)

**CZWARTEK 1763,4 kcal**

**Białko:** 98,6 g

**Tłuszcze:** 65,8 g

**Węglowodany przyswajalne:** 170,7 g

**Błonnik:** 38,7 g

**Wymienniki węglowodanowe:** 17,1 g

## **ŚNIADANIE**

### **Kanapki z twarogiem z dodatkiem szczypiorku i ewki**

1 porcja | 10 min | 434,5 kcal

## **SKŁADNIKI**

Bułka grahamka - 65 g (1 szt.)

Miękka margaryna - 10 g (2 łyżeczki)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 opakowania)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 60 g (3 łyżki)

Rzodkiewka - 60 g (4 szt.)

Szczypiorek - 10 g (2 łyżeczki)

Ogórek gruntowy - 40 g (1 szt.)

Pomidor - 120 g (1 szt.)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)

Papryka słodka mielona - 1 g (0,2 łyżeczki)

Bułkę przekrój na pół i posmaruj margaryną.

Twaróg rozdrobnij widelcem, po czym połącz go z jogurtem.

Całość wymieszaj z pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem oraz dopraw do smaku.

Twarożek podawaj z bułką oraz plasterkami ogórka i pomidora.

Białko 29,6 | Tłuszcze 13,5 | Węglowodany przyswajalne 45,1 | Błonnik 8,2 | Wymienniki węglowodanowe 4,5 g

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **Śliwki, orzechy, gorzka czekolada**

1 porcja | 5 min | 341,1 kcal

#### **SKŁADNIKI**

Śliwki - 80 g (5 szt.)

Orzechy włoskie - 28 g (7 szt.)

Czekolada gorzka, 85% kakao - 18 g (3 kostki)

Zjedz jako przekąskę.

Białko 7,7 | Tłuszcze 26,7 | Węglowodany przyswajalne 15,8 | Błonnik 5,7 | Wymienniki węglowodanowe 1,6 g

## **OBIAD**

### **Kotlety z ciecierzycy i kolorowa sałatka**

1 porcja | 60 min | 501,2 kcal

#### **SKŁADNIKI na 2 porcje**

Ciecierzycy sucha - 120 g (8 łyżek)

Por - 140 g (1 szt.)

Seler korzeniowy - 120 g (2 plastry)

Marchew - 45 g (1 szt.)

Natka pietruszki - 18 g (3 łyżeczki)  
Jajka kurze całe - 56 g (1 szt.)  
Roszponka - 40 g (2 garście)  
Suszone pomidory - 28 g (4 szt.)  
Papryka czerwona - 140 g (1 szt.)  
Kukurydza konserwowa - 60 g (4 łyżki)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 łyżki)  
Ulubione przyprawy - do smaku

Cieciorkę dzień wcześniej namocz w wodzie.

Odlej wodę, zalej cieciorkę nową porcją wody (na 1 objętość ciecierzycy 2 objętości wody) i gotuj do miękkości (ok. 40 minut). Wystudź, a następnie zblenduj na purée.

Posiekaj pora, selera i marchew. Ugotuj na miękko i zetrzyj na tarce na grubych oczkach.

Purée wymieszaj z warzywami i natką pietruszki, dodaj jajko. Dopraw ulubionymi przyprawami, uformuj kotleciki i piecz w temp. 200 stopni przez około 25 minut.

Oplucz roszponkę, pokrój pomidory i paprykę. Warzywa wymieszaj z kukurydzą i dopraw oliwą. Podawaj z kotlecikami.

Białko 23,1 | Tłuszcze 18,0 | Węglowodany przyswajalne 47,1 | Błonnik 17,9 | Wymienniki węglowodanowe 4,7 g

## **KOLACJA**

### **Pierogi leniwe**

1 porcja | 30 min | 486,6 kcal

### **SKŁADNIKI na 2 porcje**

Mąka pszenna, typ 500 - 100 g (8 łyżek)  
Ser twarogowy chudy - 250 g (1,25 opakowania)  
Jajka kurze całe - 56 g (1 szt.)  
Jogurt naturalny - 80 g (4 łyżki)  
Jabłko - 150 g (1 szt.)  
Sól biała - 3 g (3 szczypty)  
Cynamon - 5 g (1 łyżeczka)

Mąkę przesiej przez sito.

Ser twarogowy dokładnie wymieszaj z jajkiem, przesianą mąką i szczyptą soli.

Ulepij ciasto i uformuj z niego wałeczki.

Pokrój ciasto na kluski.

Zagotuj wodę z pozostałą częścią soli i wrzuć kluski. Gotuj około 5 minut.

Jogurt wymieszaj z cynamonem i polej nim pierogi.

Jabłko umyj i pokrój. Zjedz z pierogami.

Białko 38,2 | Tłuszcze 7,6 | Węglowodany przyswajalne 62,7 | Błonnik 6,9 | Wymienniki węglowodanowe 6,3 g

Szacunkowy koszt produktów użytych w przepisach **36 zł\***

### **Lista produktów**

Bułka grahamka - 65 g (1 szt.)

Mąka pszenna, typ 500 - 100 g (8 łyżek)

Ser twarogowy półtłusty - 100 g (0,5 opakowania)

Ser twarogowy chudy - 250 g (1,25 opakowania)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 140 g (7 łyżek)

Jajka kurze całe - 112 g (2 szt.)

Papryka czerwona - 140 g (1 szt.)

Ogórek gruntowy - 40 g (1 szt.)

Pomidor - 120 g (1 szt.)

Por - 140 g (1 szt.)

Seler korzeniowy - 120 g (2 plastry)

Marchew - 45 g (1 szt.)

Rzodkiewka - 60 g (4 szt.)

Roszponka - 40 g (2 garście)

Szczypiorek - 10 g (2 łyżeczki)

Natka pietruszki - 18 g (3 łyżeczki)

Suszone pomidory - 28 g (4 szt.)

Śliwki - 80 g (5 szt.)

Jabłko - 150 g (1 szt.)

Ciecierzycy sucha - 120 g (8 łyżek)

Kukurydza konserwowa - 60 g (4 łyżki)

Czekolada gorzka, 85% kakao - 18 g (3 kostki)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 łyżki)

Miękka margaryna - 10 g (2 łyżeczki)

Orzechy włoskie - 28 g (7 szt.)

Cynamon - 4 g (1 łyżeczka)

Papryka słodka mielona - 1 g (0,2 łyżeczki)

## **PIĄTEK 1776,6 kcal**

**Białko:** 84,1 g

**Tłuszcze:** 55,1 g

**Węglowodany przyswajalne:** 224,0 g

**Błonnik:** 31,8 g

**Wymienniki węglowodanowe:** 22,8 g

### **ŚNIADANIE**

#### **Owsianka z gruszką i orzechami**

1 porcja | 10 min | 465,5 kcal

### **SKŁADNIKI**

Płatki owsiane - 40 g (4 łyżki)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 szklanka)

Gruszka - 65 g (0,5 szt.)

Orzechy włoskie - 20 g (5 szt.)

Gotuj na małym ogniu płatki owsiane z mlekiem, często mieszając, aż całość zgęstnieje.

Dodaj pokrojoną w kostkę gruszkę i orzechy.

Białko 17,3 | Tłuszcze 21,6 | Węglowodany przyswajalne 47,9 | Błonnik 5,7 | Wymienniki węglowodanowe 4,9 g

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **Grahamka z serkiem i szynką z indyka**

1 porcja | 5 min | 270,8 kcal

## **SKŁADNIKI**

Bułka grahamka - 65 g (1 szt.)

Serek naturalny do smarowania - 25 g (1 łyżka)

Salata - 10 g (2 liście)

Szynka z indyka - 30 g (2 plasterki)

Szczypiorek - 10 g (2 łyżeczki)

Pomidor - 120 g (1 szt.)

Ogórek gruntowy - 40 g (1 szt.)

Bułkę przekrój na pół i posmaruj serkiem, nałóż sałatę, szynkę i posyp szczypiorkiem.

Podawaj z pokrojonym pomidorem i ogórkiem.

Białko 15,3 | Tłuszcze 5,5 | Węglowodany przyswajalne 37,4 | Błonnik 6,3 | Wymienniki węglowodanowe 3,7 g

## **OBIAD**

### **Leczo z soczewicą**

1 porcja | 30 min | 572,1 kcal

## **SKŁADNIKI na 2 porcje**

Pieczarki - 200 g (10 szt.)  
Papryka czerwona - 140 g (1 szt.)  
Cukinia - 150 g (0,5 szt.)  
Cebula - 100 g (1 szt.)  
Czosnek - 5 g (1 ząbek)  
Oliwa z oliwek - 20 g (2 łyżki)  
Pomidory z puszki (krojone) - 400 g (1 opakowanie)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 łyżka)  
Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 łyżek)  
Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki)  
Pestki dyni, łuskane - 20 g (2 łyżki)  
Kasza gryczana - 50 g (4 łyżki)  
Sól biała - 1 g (1 szczypta)  
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta)

Pokrój pieczarki w plasterki, a paprykę i cukinię - w dużą kostkę.

Cebulę i czosnek podsmaż na oliwie z oliwek. Dodaj pokrojone warzywa. Duś około 10 minut.

Dodaj pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy oraz opłukaną na sitku soczewicę. Duś, aż soczewica będzie miękka (przez około 10 minut).

Dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekaną natkę pietruszki oraz uprażone na patelni pestki dyni.

Kaszę ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Leczo podawaj z kaszą. Leczo możesz zamrozić i wykorzystać innego dnia.

Białko 26,2 | Tłuszcz 19,0 | Węglowodany przyswajalne 68,4 | Błonnik 16,5 | Wymienniki węglowodanowe 7,1 g

## **KOLACJA**

### **Naleśniki z serem na słodko**

1 porcja | 20 min | 468,2 kcal

## **SKŁADNIKI na 2 porcje**

Mąka pszenna, typ 500 – 100 g (8 łyżek)  
Jajka kurze całe – 56 g (1 szt.)  
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu – 250 g (1 szklanka)  
Olej rzepakowy – 5 g (0,5 łyżki)  
Banan – 120 g (1 szt.)  
Ser twarogowy chudy – 100 g (0,5 opakowania)  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 60 g (3 łyżki)  
Duża pomarańcza – 200 g (1 szt.)  
Cukier wanilinowy – 4 g (1 łyżeczka)

Zmiksuj mąkę z jajkiem, mlekiem i połową cukru.  
Z powstałego ciasta na małej ilości tłuszczu usmaż naleśniki.  
Zmiksuj banana z twarogiem, pozostałym cukrem i jogurtem.  
Naleśniki posmaruj twarogiem i zawiń/złóż według uznania.  
Pomarańczę obierz, pokrój i podaj z naleśnikami.

Białko 25,3 | Tłuszcz 9,0 | Węglowodany przyswajalne 70,3 | Błonnik 3,3 | Wymienniki węglowodanowe 7,1 g

Szacunkowy koszt produktów użytych w przepisach **38 zł\***

## **Lista produktów**

Szynka z indyka – 30 g (2 plasterki)  
Bułka grahamka – 65 g (1 szt.)  
Kasza gryczana – 52 g (4 łyżki)  
Płatki owsiane – 40 g (4 łyżki)  
Mąka pszenna typ 500 – 100 g (8 łyżek)  
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu – 500 g (2 szklanki)  
Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 60 g (3 łyżki)  
Ser twarogowy chudy – 100 g (0,5 opakowania)  
Serek naturalny do smarowania – 25 g (1 łyżka)  
Jajka kurze całe – 56 g (1 szt.)  
Pomidor – 120 g (1 szt.)  
Ogórek gruntowy – 40 g (1 szt.)  
Pieczarki – 200 g (10 szt.)  
Papryka czerwona – 140 g (1 szt.)

Cukinia - 150 g (0,5 szt.)

Sałata - 10 g (2 liście)

Cebula - 100 g (1 szt.)

Czosnek - 5 g (1 ząbek)

Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki)

Szczypiorek - 10 g (2 łyżeczki)

Gruszka - 65 g (0,5 szt.)

Banan - 120 g (1 szt.)

Duża pomarańcza - 200 g (1 szt.)

Koncentrat pomidorowy 30% - 25 g (1 łyżka)

Pomidory z puszki krojone - 400 g (1 opakowanie)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 łyżki)

Olej rzepakowy - 5 g (0,5 łyżki)

Cukier wanilinowy - 4 g (1 łyżeczka)

Orzechy włoskie - 20 g (5 szt.)

Soczewica czerwona, nasiona suche - 72 g (6 łyżek)

Pestki dyni łuskane - 20 g (2 łyżki)

## **SOBOTA 1695,6 kcal**

**Białko:** 113,4 g

**Tłuszcze:** 56,0 g

**Węglowodany przyswajalne:** 169,1 g

**Błonnik:** 23,8 g

**Wymienniki węglowodanowe:** 17,1 g

### **ŚNIADANIE**

**Kanapki caprese z pestkami dyni**

1 porcja | 15 min | 450,0 kcal

## SKŁADNIKI

Bułka grahamka - 65 g (1 szt.)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 łyżki)  
Ser mozzarella light - 95 g (0,8 opakowania)  
Pomidor - 120 g (1 szt.)  
Pestki dyni, łuskane - 10 g (1 łyżka)

Bułkę przekrój na pół i obie połówki skrop oliwą z oliwek.  
Mozzarellę i pomidora pokrój w plasterki, po czym układaj na przemian na pieczywie.  
Kanapki posyp pestkami dyni.  
Opcjonalnie możesz włożyć kanapki do piekarnika na około 5-10 min.

Białko: 27,3 | Tłuszcze: 19,3 | Węglowodany przyswajalne: 38,8 | Błonnik: 6,3 | Wymienniki węglowodanowe: 3,9 g

## DRUGIE ŚNIADANIE

### Serek wiejski ze szczypiorkiem i nasionami słonecznika>

1 porcja | 5 min | 357,4 kcal

## SKŁADNIKI

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 opakowanie)  
Ogórek gruntowy - 40 g (1 szt.)  
Szczypiorek - 10 g (2 łyżeczki)  
Nasiona słonecznika, łuskane - 15 g (1,5 łyżki)  
Chleb żytni na zakwasie - 30 g (1 kromka)

Przełóż serek do miseczki, dodaj pokrojonego w kostkę ogórka, posiekany szczypiorek i nasiona słonecznika.  
Wymieszaj.

Podawaj z kromką chleba.

Białko: 28,1 | Tłuszcze: 15,8 | Węglowodany przyswajalne: 20,2 | Błonnik: 3,0 | Wymienniki węglowodanowe: 2,0 g

## **OBIAD**

### **Pierogi ze szpinakiem i serem**

1 porcja | 40 min | 529,2 kcal

#### **SKŁADNIKI na 2 porcje**

Mąka pszenna, typ 750 - 225 g (15 łyżek)  
Jajko kurze całe - 56 g (1 szt.)  
Szpinak, mrożony lub świeży - 300 g (3 garście)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 łyżki)  
Czosnek - 5 g (1 ząbek)  
Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 opakowania)  
Sól biała - 3 g (3 szczypty)

Wymieszaj mąkę z dwoma szczyptami soli.

Wbij jajko i wymieszaj ciasto rękami.

Wyrabiaj ciasto, dodając po trochu ciepłej wody. Ugniataj, aż ciasto będzie miękkie i sprężyste.

Podduś szpinak na tłuszczu razem z wyciśniętym przez praskę czosnkiem.

Wymieszaj szpinak z twarogiem na patelni. Dopraw do smaku.

Rozwałkuj ciasto i wytnij kółka za pomocą szklanki.

Faszeruj wykrojone ciasto masą twarogowo-szpinakową i ulep pierogi.

Pierogi ugotuj w lekko osolonej wodzie.

Pierogi możesz zamrozić i wykorzystać innego dnia.

Białko: 30,2 | Tłuszcze: 8,1 | Węglowodany przyswajalne: 80,9 | Błonnik: 6,3 | Wymienniki węglowodanowe: 8,2 g

## **KOLACJA**

### **Grillowana pierś z kurczaka**

1 porcja | 40 min | 359,0 kcal

### **SKŁADNIKI na 2 porcje**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 kawałek)

Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 łyżki)

Sałata - 100 g (20 liści)

Rzodkiewka - 45 g (3 szt.)

Szczypiorek - 20 g (4 łyżeczki)

Cytryna - 10 g (1 plasterek)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)

Ulubione przyprawy - do smaku

Pierś z kurczaka dopraw ulubionymi przyprawami, skrop lekko oliwą (0,5 łyżki) i upiecz na patelni grillowej.

Umyj sałatę i porwij ją na kawałki.

Pokrój rzodkiewkę i szczypior.

Wymieszaj sałatę z rzodkiewką, szczypiorem, oliwą, sokiem z cytryny i przyprawami do smaku.

Pierś kurczaka podawaj z sałatką i chlebem.

Białko: 27,8 | Tłuszcze: 12,8 | Węglowodany przyswajalne: 29,2 | Błonnik: 8,2 | Wymienniki węglowodanowe: 3,0

Szacunkowy koszt produktów użytych w przepisach **29 zł\***

## Lista produktów

Mięso z piersi kurczaka bez skóry - 100 g (1 kawałek)

Bułka grahamka - 65 g (1 szt.)

Chleb żytni na zakwasie - 90 g (3 kromki)

Mąka pszenna typ 750 - 225 g (15 łyżek)

Serek wiejski naturalny - 200 g (1 opakowanie)

Ser twarogowy chudy - 100 g (0,5 opakowania)

Ser mozzarella light - 95 g (0,8 opakowania)

Jajka kurze całe - 56 g (1 szt.)

Pomidor - 120 g (1 szt.)

Ogórek gruntowy - 40 g (1 szt.)

Sałata - 100 g (20 liści)

Rzodkiewka - 45 g (3 szt.)

Szpinak mrożony lub świeży - 300 g (3 garście)

Czosnek - 5 g (1 ząbek)

Szczypiorek - 30 g (6 łyżeczek)

Cytryna - 10 g (1 plasterek)

Oliwa z oliwek - 25 g (2,5 łyżki)

Pestki dyni łuskane - 10 g (1 łyżka)

Nasiona słonecznika łuskane - 15 g (1,5 łyżki)

# NIEDZIELA 1668,5 kcal

**Białko:** 92,3 g **Tłuszcze:** 65,8 g **Węglowodany przyswajalne:** 162,3 g **Błonnik:** 24,7 g

**Wymienniki węglowodanowe:** 16,4 g

**ŚNIADANIE**

## **Jajecznicza z pomidorami i kanapkami**

1 porcja | 10 min | 449,6 kcal

### **SKŁADNIKI**

Jajka kurze całe - 112 g (2 szt.)  
Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 łyżki)  
Chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)  
Miękka margaryna - 10 g (2 łyżeczki)  
Szynka z indyka - 30 g (2 plasterki)  
Pomidor - 120 g (1 szt.)  
Ogórki małosolne - 100 g (1 szt.)

Jajecznicę usmaż na rozgrzanej oliwie.  
Chleb posmaruj margaryną i połóż na nim szynkę.  
Jajecznicę podawaj z kanapkami i pokrojonymi warzywami.

Białko: 24,0 | Tłuszcze: 23,8 | Węglowodany przyswajalne: 31,0 | Błonnik: 7,6 | Wymienniki węglowodanowe: 3,2 g

## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **Sałatka owocowa z serkiem wiejskim**

1 porcja | 10 min | 385,9 kcal

### **SKŁADNIKI**

Jabłko - 75 g (0,5 szt.)  
Winogrona - 70 g (1 garść)  
Kiwi - 75 g (1 szt.)  
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 opakowanie)  
Nasiona słonecznika, łuskane - 10 g (1 łyżka)

Jabłko, winogrona i kiwi pokrój na małe kawałki.  
Owoce wymieszaj z serkiem i posyp nasionami.

Białko: 26,0 | Tłuszcze: 13,8 | Węglowodany przyswajalne: 33,7 | Błonnik: 4,8 | Wymienniki węglowodanowe: 3,4 g

## **OBIAD**

### **Faszerowana papryka z indykiem i pečzakiem**

1 porcja | 60 min | 418,3 kcal

### **SKŁADNIKI na 2 porcje**

Papryki czerwone - 280 g (2 szt.)  
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1,5 kawałka)  
Cebula - 150 g (1,5 szt.)  
Czosnek - 5 g (1 ząbek)  
Oliwa z oliwek - 15 g (1,5 łyżki)  
Jajka kurze całe - 56 g (1 szt.)  
Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 łyżka)  
Bułka tarta - 16 g (2 łyżki)  
Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki)  
Ogórek gruntowy - 160 g (4 szt.)  
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 40 g (2 łyżki)  
Kasza jęczmienna, pečzak - 45 g (3 łyżki)  
Ulubione przyprawy - do smaku

Papryki umyj, przekrój na pół i oczyść z pestek.

Mięso zmiel lub kup od razu zmielone.

Podsmaż na oliwie mięso z jedną pokrojoną cebulą i czosnkiem.

Do mięsa z cebulą dodaj jajko, koncentrat pomidorowy, bułkę tartą i posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj.  
Wypełnij papryki farszem.

Piecz w piekarniku z funkcją termoobiegu przez około 30 min w temp. 160 stopni.

Ogórki pokrój w plasterki, posiekaj pół cebuli, wymieszaj z jogurtem i dopraw.

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Faszerowaną paprykę podawaj z kaszą i mizerią.

Białko: 28,2 | Tłuszcze: 13,5 | Węglowodany przyswajalne: 42,5 | Błonnik: 7,9 | Wymienniki węglowodanowe: 4,4 g

Szacunkowy koszt produktów użytych w przepisach **45 zł\***

### **Lista produktów**

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1,5 kawałka)

Szynka z indyka - 30 g (2 plasterki)

Chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)

Bułka tarta - 16 g (2 łyżki)

Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 łyżki)

Mąka pszenna, typ 750 - 165 g (11 łyżek)

Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 opakowanie)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 280 g (14 łyżek)

Jajka kurze całe - 280 g (5 szt.)

Pomidor - 120 g (1 szt.)

Ogórki małosolne - 100 g (1 szt.)

Ogórek gruntowy - 160 g (4 szt.)

Papryka czerwona - 280 g (2 szt.)

Cebula - 150 g (1,5 szt.)

Czosnek - 5 g (1 ząbek)

Natka pietruszki - 12 g (2 łyżeczki)

Jabłko - 150 g (1 szt.)

Winogrona - 70 g (1 garść)

Kiwi - 75 g (1 szt.)

Banan - 240 g (2 szt.)

Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 łyżka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 łyżki)

Miękka margaryna - 10 g (2 łyżeczki)

Cukier - 5 g (0,5 łyżki)

Proszek do pieczenia - 6 g (2 łyżeczki)

Orzechy włoskie – 60 g (15 szt.)

Nasiona słonecznika, łuskane – 10 g (1 łyżka)

\*Przybliżony koszt w oparciu o średnie ceny produktów dostępnych w dyskoncie (marzec 2025).