

Płatki owsiane z mlekiem 0,5% tłuszczu i z pokrojonym jabłkiem

1 czubata łyżka (15 g) płatków owsianych, 1/2 szklanki (125 ml) mleka 0,5% tłuszczu, 1 małe (100 g) pokrojone ze skórką jabłko, szczypta cynamonu.

Płatki owsiane zagotuj krótko w małej ilości wody. Następnie wlej mleko. Kiedy płatki przestygną dodaj pokrojone jabłko i posyp cynamonem.

138 kcal dla 1 porcji
przepis na 1 porcję / czas 10 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	6	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	2	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	1	<12	<12
Jednolenasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	0,5	17-25	17-25
Wielolenasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	0,5	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	3	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	26	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	3	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	23	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	2,3	15-19	15-19
Potas (mg)	331	4700	4700
Wapń (mg)	162	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	36	310-320	400-420
Witamina A (µg)	22	700	900
Witamina E (mg)	0,6	8	10
Witamina C (mg)	8	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,14	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,25	1,1	1,3
Foliiany (µg)	24	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **0,42**

Kanapka z chleba żytniego pełnoziarnistego, posmarowanego koncentratem pomidorowym, z serem białym, ogórkiem i koperkiem

1 średnia kromka (40 g) chleba żytniego pełnoziarnistego,
1 płaska łyżeczka (5 g) koncentratu pomidorowego, 2 cienkie plasterki (40 g) sera białego półtłustego, 4 plasterki (20 g) ogórka, posiekany koperk.

Chleb posmaruj koncentratem pomidorowym, połów biały ser, plasterki ogórka i posyp posiekanym koperkiem.

156 kcal dla 1 porcji
przepis na 1 porcję / czas 5 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	10	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	3	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	1	<12	<12
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	1	17-25	17-25
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	1	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	6	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	25	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	3	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	22	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	2,2	15-19	15-19
Potas (mg)	278	4700	4700
Wapń (mg)	71	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	37	310-320	400-420
Witamina A (µg)	60	700	900
Witamina E (mg)	0,5	8	10
Witamina C (mg)	4,6	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,12	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,27	1,1	1,3
Foliiany (µg)	34	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **0,67**

Klasyczna zupa jarzynowa (bez ziemniaków), z natką i koperkiem, zabieloną chudym jogurtem

100 g pokrojonych w kostkę warzyw z włoszczyzny (po 25 g pietruszki, selera, pora i marchewki), 1 ząbek czosnku, 1 gałązka natki pietruszki, 50 g piersi kurczaka, sól, posiekana natka i posiekany koper, 3 łyżki (45 g) jogurtu $\leq 1\%$ tłuszczu.

Pierś kurczaka zalej w garnku zimną wodą, dodaj czosnek, gałązkę natki pietruszki i gotuj około pół godziny. Dodaj warzywa i gotuj jeszcze około 10 minut, tak, aby warzywa nie były rozgotowane. Pod koniec gotowania dopraw solą do smaku. Wyjmij mięso i odłóż do wykorzystania na później. Na talerzu, przestudzoną nieco zupę posyp posiekaną natką i posiekanym koperkiem i dodaj jogurt.

Mięso z zupy jest bardzo aromatyczne, możesz je użyć na przykład jako dodatek (zamiast wędliny) do kanapek lub do surówki czy sałatki warzywnej.

51 kcal dla 1 porcji
przepis na 1 porcję / czas 50 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	4	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	0,5	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	0,2	<12	<12
Jednolenasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	0,1	17-25	17-25
Wielolenasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	0,2	10 -17	10 -17
Cholesterol (mg)	1	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	12	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	4	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	8	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	0,8	15-19	15-19
Potas (mg)	400	4700	4700
Wapń (mg)	124	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	27	310-320	400-420
Witamina A (µg)	405	700	900
Witamina E (mg)	1	8	10
Witamina C (mg)	25	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,1	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,16	1,1	1,3
Foliany (µg)	73	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **0,21**

Piersi indyka gotowane na parze z cukinią i pomidorami, posypane majerankiem

4 porcje filetów z piersi indyka (każda po 100 g, w sumie 400 g), sól, 1 mała (100 g) pokrojona w grube plastry młoda cukinia ze skórą, 4 małe (400 g) pokrojone w grube plastry pomidory, posiekany grubo 1 ząbek czosnku, 2 łyżeczki (10 g) oleju rzepakowego, suszony majeranek.

Filety z piersi indyka umyj, osusz papierowym ręcznikiem, zbij lekko tłuczkiem, posól, oprósz obficie majerankiem. W naczyniu do gotowania na parze ułóż plastry cukinii, na cukinię połóż plastry pomidora posypane posiekany czosnkiem, posól i posyp lekko majerankiem. Na warzywa połóż indyka, skrop olejem. Gotuj, aż mięso będzie miękkie. Nie zapomnij o surówce.

126 kcal dla 1 porcji
przepis na 4 porcje / czas 40 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	20	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	4	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	1	<12	<12
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	2	17-25	17-25
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	1	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	49	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	5	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	2	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	3	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	0,3	15-19	15-19
Potas (mg)	813	4700	4700
Wapń (mg)	17	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	49	310-320	400-420
Witamina A (µg)	131	700	900
Witamina E (mg)	2	8	10
Witamina C (mg)	27	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,12	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,2	1,1	1,3
Foliiany (µg)	61	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **1,16**

Łosoś pieczony w piekarniku, z tymiankiem

4 filety z łososia (każdy po 100 g, w sumie 400 g), sok z 1/2 cytryny, 1/2 łyżeczki suszonego tymianku, sól;

do dekoracji: listki świeżego tymianku.

Filety z łososia umyj, osusz papierowym ręcznikiem, posól, posyp tymiankiem i skrop obficie sokiem z cytryny. Wstaw do lodówki na 2-3 godziny. Kilka razy przewróć rybę na drugą stronę. Następnie ułóż filety w naczyniu żaroodpornym (nie musisz naczynia smarować olejem, bo łosoś jest tłustą rybą) i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz łososia 20-30 minut. Upieczoną rybę udekoruj listkami świeżego tymianku. Nie zapomnij o surówce.

203 kcal dla 1 porcji

przepis na 4 porcje / czas 30 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	20	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	14	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	3	<12	<12
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	6	17-25	17-25
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	5	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	70	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	0,5	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	0	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	0,5	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	0	15-19	15-19
Potas (mg)	383	4700	4700
Wapń (mg)	15	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	30	310-320	400-420
Witamina A (µg)	48	700	900
Witamina E (mg)	2,2	8	10
Witamina C (mg)	5	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,2	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,17	1,1	1,3
Foliiany (µg)	28	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **2,06**

Bitki wołowe duszone z warzywami i jałowcem

4 plastry chudej wołowiny (każdy po 100 g, w sumie 400 g), sól, pieprz, kilka ziaren jałowca, 2 łyżeczki (10 g) oleju rzepakowego;

do duszenia: 2 łyżki (30 g) oleju rzepakowego, 1 średnia (50 g) pokrojona w krążki biała cebula, 4 łyżki (60 g) startej na grubej tarce włoszczyzny bez pora;

do dekoracji: gałązki świeżego tymianku.

Plastry mięsa umyj, osusz papierowym ręcznikiem, zbij dobrze tłuczkiem, posól, posyp pieprzem, dodaj ziarna jałowca i polej olejem. Wstaw do lodówki na 2-3 godziny. Kilka razy przewróć każdą porcję mięsa na drugą stronę. W garnku z grubym dnem rozgrzej olej. Na rozgrzany olej włóż bitki, podsmaż je po 1-2 minuty z każdej strony. Następnie dodaj cebulę i sos z marynaty, podlej kilkoma łyżkami wrzącej wody, zmniejsz ogień na najmniejszy i duś aż mięso będzie prawie miękkie. Pod koniec duszenia dodaj warzywa. Od czasu do czasu sprawdzaj, czy bitki nie przywierają do dna, w razie potrzeby dolej trochę wody i ostrożnie przekładaj bitki na drugą stronę. Na talerzu na każdą porcję mięsa połóż uduszone warzywa i udekoruj gałązkami świeżego tymianku. Nie zapomnij o surówce.

250 kcal dla 1 porcji

przepis na 4 porcje / czas 45 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	22	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	17	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	3,5	<12	<12
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	10	17-25	17-25
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	4	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	70	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	2	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	1	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	1	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	0,1	15-19	15-19
Potas (mg)	383	4700	4700
Wapń (mg)	25	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	26	310-320	400-420
Witamina A (µg)	102	700	900
Witamina E (mg)	3,2	8	10
Witamina C (mg)	5	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,08	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,24	1,1	1,3
Foliiany (µg)	22	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **2,41**

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki w sosie jogurtowo-czosnkowym

1 średnia (400 g) pokrojona w drobne piórka kapusta pekińska, 1 średnia (250 g) pokrojona w cienkie paski papryka żółta, 1 średnia (100 g) drobno posiekana cebula czerwona, 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz ziołowy;

sos jogurtowo-czosnkowy: 12 łyżek (180 g) jogurtu naturalnego 0,5% tłuszczu, 4 ząbki przeciśniętego przez praskę czosnku;

do przybrania: kilka gałązek natki pietruszki, paski papryki.

W salaterce wymieszaj kapustę pekińską, paprykę, cebulę i natkę, posól warzywa, oprósz pieprzem ziołowym i ponownie wymieszaj. Dodaj sos jogurtowo-czosnkowy i dokładnie wymieszaj. Udekoruj gałązkami natki i paskami papryki.

Sos jogurtowo-czosnkowy: wymieszaj dokładnie jogurt z czosnkiem.

69 kcal dla 1 porcji

przepis na 4 porcje / czas 15 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	5	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	1	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	0,3	<12	<12
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	0,2	17-25	17-25
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	0,4	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	1	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	15	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	5	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	10	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	1	15-19	15-19
Potas (mg)	471	4700	4700
Wapń (mg)	130	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	34	310-320	400-420
Witamina A (µg)	486	700	900
Witamina E (mg)	2	8	10
Witamina C (mg)	124	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,11	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,23	1,1	1,3
Foliiany (µg)	124	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **0,29**

Sałatka z sałaty masłowej, ogórków kiszonych, pomidorów pomarańczowych i fasoli „jaś”, z kminkiem

400 g porwanych liści sałaty masłowej, 2 średnie (200 g) pokrojone w drobną kostkę ogórki kiszone, 2 małe (150 g) pokrojone w ósemki pomidory pomarańczowe, 4 łyżki fasoli „jaś” (40 g fasoli suchej, przed ugotowaniem) ugotowanej na sypko, sól, 1 łyżeczka całych nasion kminku, posiekana natka pietruszki;

sos winegret: 2 łyżki (30 g) oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, 2 łyżeczki (10 g) octu z czerwonego wina, 2 posiekane ząbki czosnku;

do dekoracji: kilka całych gałązek natki pietruszki.

Do salaterki włóż sałatę, ogórki, pomidory, ostudzoną fasolę, dodaj nasiona kminku, posól i wymieszaj. Polej sałatkę sosem winegret i ponownie wymieszaj dokładnie. Gotową sałatkę udekoruj całymi gałązkami natki.

Sos winegret: wymieszaj dokładnie oliwę lub olej z octem z czerwonego wina i czosnkiem.

123 kcal dla 1 porcji
przepis na 4 porcje / czas 15 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	5	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	8	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	1	<12	<12
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	4	17-25	17-25
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	3	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	0	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	12	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	4	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	8	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	0,8	15-19	15-19
Potas (mg)	422	4700	4700
Wapń (mg)	56	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	52	310-320	400-420
Witamina A (µg)	252	700	900
Witamina E (mg)	3	8	10
Witamina C (mg)	26	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,14	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,14	1,1	1,3
Foliiany (µg)	115	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **0,92**

Surówka z cykorii i czerwonego grejfruta, z mielonymi goździkami

3 średnie (450 g) pokrojone w krążki cykorie, 1 duży (400 g) czerwony grejfrut, sól;

sos winegret: 2 łyżki (30 g) oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, 2 łyżki (30 g) soku z cytryny, 2 zmielone lub utarte w młynku goździki;

do dekoracji: kilka listków świeżej werbenty.

Do salaterki włóż pokrojoną cykorię, posól, szybko (żeby cykoria nie ściemniała) polej sosem winegret i wymieszaj. Dodaj pokrojone cząstki grejfruta i wymieszaj. Udekoruj listkami werbenty.

Sos winegret: wymieszaj dokładnie oliwę lub olej z sokiem z cytryny i zmielonymi goździkami.

122 kcal dla 1 porcji
przepis na 4 porcje / czas 10 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	2	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	8	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	1	<12	<12
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	4	17-25	17-25
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	3	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	0	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	14	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	3	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	11	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	1,1	15-19	15-19
Potas (mg)	568	4700	4700
Wapń (mg)	40	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	37	310-320	400-420
Witamina A (µg)	44	700	900
Witamina E (mg)	2,4	8	10
Witamina C (mg)	54	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,12	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,06	1,1	1,3
Foliiany (µg)	71	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **0,80**

Pomarańcze nadziewane owocami

1 mała (140 g) pomarańcza, 1 (100 g) obrane kiwi,
2 łyżki (30 g) malin, 2 łyżki (30 g) posiekanych orzechów
włoskich, listki świeżej mięty.

Pomarańczę przekrój na pół i wydrąż. Z każdej części pomarańczy zdejm białą skórę i pokrój na 3 części. Kiwi pokrój na plasterki. Pomarańcze, kiwi i maliny wymieszaj delikatnie i wypełnij nimi połówki pomarańczy. Każdą połówkę posyp orzechami. Udekoruj listkami mięty.

151 kcal dla 1 porcji
przepis na 2 porcje / czas 15 min

Wartość odżywcza 1 porcji:		Zalecenia:	
Składniki pokarmowe	Zawartość w 1 porcji	Zalecane dzienne spożycie dla kobiet w diecie 1500 kcal	Zalecane dzienne spożycie dla mężczyzn w diecie 1500 kcal
Białko (g)	4	56-75	56-75
Tłuszcz ogółem (g)	9	50-58	50-58
Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) (g)	1	<12	<12
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe (JKT) (g)	1,5	17-25	17-25
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WKT) (g)	6	10-17	10-17
Cholesterol (mg)	0	<200	<200
Węglowodany ogółem (g)	17	węglowodany przyswajalne + błonnik	węglowodany przyswajalne + błonnik
Błonnik (g)	4	>25	>25
Węglowodany przyswajalne (g)	13	150-188	150-188
Wymienniki węglowodanowe (WW)	1,3	15-19	15-19
Potas (mg)	338	4700	4700
Wapń (mg)	47	1000-1300	1000-1300
Magnez (mg)	31	310-320	400-420
Witamina A (µg)	15	700	900
Witamina E (mg)	0,7	8	10
Witamina C (mg)	58	75	90
Witamina B ₁ (mg)	0,1	1,1	1,3
Witamina B ₂ (mg)	0,05	1,1	1,3
Foliiany (µg)	48	400	400

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) **0,97**