plan tygodnia

08.07.2019 (poniedziałek)
ŚNIADANIE 08:00
Jajka faszerowane guacamole
Grzanki z pomidorami i czosnkiem
Kompot jabłkowo - miętowy
II ŚNIADANIE 11:00
Kasza jaglana z borówkami i migdałami
OBIAD 14:00
Komosa ryżowa
Grillowane kotleciki z indyka i cukinii
Surówka z ogórków i rzodkiewek
PODWIECZOREK 17:00
Zupa brokułowa
KOLACJA 20:00
Sałatka z łososiem i orzechami

Jan Przykładowy

08.07.2019 - 08.07.2019

opisy dni 08.07.2019

08:00 ŚNIADANIE

Dania

Jajka faszerowane guacamole

Składniki:

Jajko	2 x sztuka	100 g
Awokado	0.5 x sztuka	70 g
Pomidor	1 x sztuka	170 g
Kolendra	1 x łyżka	12 g
Czosnek	1 x ząbek	5 g
Sól	1 x szczypta	0.3 g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
Sok z limonki	1 x łyżeczka	3 g

Przygotowanie:

Jajka ugotować na twardo, obrać, przekroić na pół. Wyciągnąć delikatnie żółtka i rozgnieść widelcem. Awokado obrać, rozgnieść widelcem, skropić sokiem z limonki i połączyć z żółtkiem. Dodać pokrojonego w drobną kostkę pomidora (dobrze odsączyć z wody), starty czosnek, posiekaną kolendrę i szczypiorek sól i pieprz. Wszystko razem wymieszać. Przygotowanym farszem wypełnić połówki białek.

Grzanki z pomidorami i czosnkiem

Składniki:

Oliwa z oliwek	1 x łyżeczka	5 g
Pomidor	1 x sztuka	170 g
Czosnek	1 x ząbek	5 g
Sól	1 x szczypta	0.3 g
Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
Bazylia suszona	3 x szczypta	0.9 g
Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	2 x kromka	70 g

Przygotowanie:

Kromki zrumienić na suchej patelni. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Wymieszać je z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić solą, pieprzem i bazylią. Każdą z kromek polać oliwą, nałożyć pomidory.

Kompot jabłkowo - miętowy

Składniki:

Jabłko	1 x sztuka	170 g
Woda źródlana	2 x szklanka	480 g
Mięta (świeża)	4 x sztuka	8 g

Przygotowanie:
Jabłko obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Zalać wodą i gotować do miękkości (ok 10-15 minut). Pod koniec gotowania dodać listki mięty i gotować jeszcze ok 3 minut.

11:00 II ŚNIADANIE

Dania

Kasza jaglana z borówkami i migdałami

Składniki:

Kasza jaglana	3 x łyżka	45 g
Borówka amerykańska	0.5 x szklanka	70 g
Migdały	1 x łyżka	15 g
Mleko ryżowe (niesłodzone)	0.75 x szklanka	180 g

Przygotowanie:
Kaszę opłukać, przelać wrzątkiem, by straciła charakterystyczną goryczkę. Ugotować na mleku. Migdały pokruszyć, uprażyć na suchej patelni. Borówki opłukać, dodać do ugotowanej kaszy. Posypać migdałami.

14:00 OBIAD

Dania

Grillowane kotleciki z indyka i cukinii

Składniki:

Pierś z indyka	100 x gram	100 g
Cebula	0.5 x sztuka	50 g
Cukinia	0.5 x sztuka	300 g
Oliwa z oliwek	2 x łyżeczka	10 g
Sól	1 x szczypta	0.3 g
Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
Czosnek	1 x ząbek	5 g
Tymianek suszony	1 x szczypta	0.3 g

Przygotowanie:
Na patelni z dodatkiem łyżeczki oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulkę, doprawić solą, pieprzem, czosnkiem, tymiankiem. Dodać startą na grubych oczkach cukinię (wcześniej odsączyć z nadmiaru wody), doprawić, chwilkę poddusić. Zawartość patelni przestudzić i wymieszać razem ze zmielonym już mięsem z indyka. Uformować kotleciki i smażyć na natłuszczonej patelni (zwykłej lub grillowej).

Surówka z ogórków i rzodkiewek

Składniki:

Ogórek świeży	1 x sztuka	180 g
Rzodkiewka	4 x sztuka	60 g

• Koperek	1 x łyżka	10 g
• Sól	1 x szczypta	0.3 g
• Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
• Jogurt naturalny	3 x łyżka	60 g

Przygotowanie:

Ogórka umyć, obrać, pokroić w półplasterki. Rzodkiewki oczyścić, opłukać, pokroić w półplasterki lub zetrzeć na tarce. Koperek umyć, posiekać. Składniki połączyć, doprawić solą i pieprzem, wymieszać z jogurtem.

Produkty

Komosa ryżowa	4 x łyżka	60 g

17:00 PODWIECZOREK

Dania

Zupa brokułowa

Składniki:

• Brokuł	400 x gram	400 g
• Ziemniak	1 x sztuka	75 g
• Bulion warzywny	1.5 x szklanka	360 g
• Sól	1 x szczypta	0.3 g
• Pieprz czarny	3 x szczypta	0.9 g
• Marchew	1 x sztuka	45 g

Przygotowanie:

Ziemniaka obrać, pokroić w kostkę, brokuł podzielić na różyczki. Marchewkę obrać, zetrzeć na tarce. W garnuszku zagotować bulion, wrzucić warzywa, gotować, aż będą miękkie. Doprawić solą i pieprzem.

20:00 KOLACJA

Dania

Sałatka z łososiem i orzechami

Składniki:

• Rukola	1 x garść	20 g
• Łosoś wędzony	2 x plaster	40 g
• Papryka czerwona	0.25 x sztuka	57.5 g
• Ogórek świeży	0.25 x sztuka	45 g
• Oliwki	0.5 x garść	22.5 g
• Orzechy brazylijskie	2 x sztuka	8 g
• Płatki migdałowe	0.5 x łyżka	5 g
• Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g

• Ocet balsamiczny	1 x łyżeczka	3 g
• Sól	1 x szczypta	0.3 g
• Pieprz czarny	1 x szczypta	0.3 g
• Miód	0.5 x łyżeczka	4 g

Przygotowanie:

Sałatę umyć, rozerwać palcami. Rybę rozdrobnić. Ogórka obrać, pokroić wraz z papryką w kostkę. Oliwki przekroić na pół. Orzechy posiekać. Przygotować sos: wymieszać oliwę z octem, miodem, solą i pieprzem. Składniki połączyć, polać sałatkę sosem.

lista zakupów

CME Centrum Medycyny Ekologicznej
Dietetyk

Jan Przykładowy
Pacjent

08.07.2019

	produkt	ilość gram	miary w jadłospisie
	INNE		
	Bulion warzywny	360 g	1.5 x szklanka
	Miód	4 g	0.5 x łyżeczka
	MIĘSO		
	Pierś z indyka	100 g	-
	NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE		
	Jajko	100 g	2 x sztuka
	Jogurt naturalny	60 g	3 x łyżka
	NAPOJE		
	Mleko ryżowe (niesłodzone)	180 g	0.75 x szklanka
	Woda źródlana	480 g	2 x szklanka
	NASIONA I ORZECHY		
	Migdały	15 g	1 x łyżka
	Orzechy brazylijskie	8 g	2 x sztuka
	Płatki migdałowe	5 g	0.5 x łyżka
	OWOCE I SOKI OWOCOWE		
	Awokado	70 g	0.5 x sztuka
	Borówka amerykańska	70 g	0.5 x szklanka
	Jabłko	170 g	1 x sztuka
	Sok z limonki	3 g	1 x łyżeczka
	PRODUKTY ZBOŻOWE		
	Chleb bezglutenowy z pełnego ziarna	70 g	2 x kromka
	Kasza jaglana	45 g	3 x łyżka
	Komosa ryżowa	60 g	4 x łyżka
	PRZYPRAWY I ZIOŁA		
	Bazylia suszona	0.9 g	3 x szczypta
	Kolendra	12 g	1 x łyżka
	Koperek	10 g	1 x łyżka
	Mięta (świeża)	8 g	4 x sztuka
	Ocet balsamiczny	3 g	1 x łyżeczka
	Pieprz czarny	2.7 g	9 x szczypta
	Sól	1.8 g	6 x szczypta

08.07.2019

	produkt	ilość gram	miary w jadłospisie
	Tymianek suszony	0.3 g	1 x szczypta
	RYBY I OWOCE MORZA		
	Łosoś wędzony	40 g	2 x plaster
	TŁUSZCZE I OLEJE		
	Oliwa z oliwek	25 g	3 x łyżeczka, 1 x łyżka
	WARZYWA		
	Brokuł	400 g	-
	Cebula	50 g	0.5 x sztuka
	Cukinia	300 g	0.5 x sztuka
	Czosnek	15 g	3 x ząbek
	Marchew	45 g	1 x sztuka
	Ogórek świeży	225 g	1.25 x sztuka
	Oliwki	22.5 g	0.5 x garść
	Papryka czerwona	57.5 g	0.25 x sztuka
	Pomidor	340 g	2 x sztuka
	Rukola	20 g	1 x garść
	Rzodkiewka	60 g	4 x sztuka
	Ziemniak	75 g	1 x sztuka