

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Omlet z porem, papryka, pomidorkami cherry i ze skwarkami z tofu

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mąka jęczmienna	70.0	0.8	47.7	5.3	1.5
proszek do pieczenia	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
płatki drożdżowe, nieaktywne (Vita Natura)	10.0	0.6	5.3	1.6	0.0
kurkuma mielona	1.5	0.1	1.0	0.3	0.6
papryka czerwona, słodka	35.0	0.2	2.3	0.7	0.2
czosnek w proszku	1.5	0.0	1.1	0.1	0.1
sól biała	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	3.0	0.1	1.9	0.8	0.3
woda	160.0	0.0	0.0	0.0	0.0
por	70.0	0.2	4.0	1.9	0.8
pomidory, cherry	40.0	0.2	1.9	0.5	0.1
olej rzepakowy uniwersalny	22.0	22.0	0.0	0.0	0.0
szalotka	20.0	0.0	3.4	0.6	0.2
tofu, smażone	35.0	7.1	3.7	1.4	1.7
sos sojowy z soi (tamari)	36.0	0.0	2.0	0.3	0.9
oliwa z oliwek	10.0	10.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	519.0	41.3	74.4	13.5	6.5

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jogurt z tofu	140.0	2.5	22.4	0.3	1.5
maliny	60.0	0.2	7.2	4.0	0.5
borówka amerykańska	40.0	0.1	5.8	1.0	0.1
RAZEM	240.0	2.8	35.4	5.3	2.1

OBIAD

Bakłażan glazurowany syropem klonowym na puree z kalafiora z sosem z tahiny i granatem

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
masło sezamowe, tahini, z surowych ziaren	7.5	3.6	2.0	0.7	0.2
syrop klonowy	65.0	0.0	43.8	0.0	0.1
sól biała	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	6.0	0.2	3.8	1.5	0.6
woda	15.5	0.0	0.0	0.0	0.0
sok z cytryny, z puszki lub butelki	16.0	0.0	1.0	0.1	0.0
bakłażan	200.0	0.2	12.6	5.0	1.2
cebula	40.0	0.2	2.8	0.7	0.2
kalafior	130.0	0.3	6.5	3.1	0.8
oliwa z oliwek	35.0	34.9	0.1	0.0	0.1
liść laurowy	1.0	0.1	0.8	0.3	0.4
ziele angielskie mielone	2.0	0.2	1.4	0.4	0.1
mleko kokosowe, w puszcze	80.0	17.0	2.2	0.0	2.6
płatki drożdżowe, nieaktywne (Vita Natura)	10.0	0.6	5.3	1.6	0.0
sezam, nasiona łuskane, prażone, bez soli	10.0	4.8	2.6	1.7	0.8
granat	40.0	0.5	7.5	1.6	0.1
RAZEM	661.0	62.5	92.4	16.7	7.3

PODWIECZOREK

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
woda wysokozm. Muszyna Skarb Życia 1562mg/l	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
batat (patat)	90.0	0.1	18.1	2.7	0.5
olej rzepakowo-sojowy	20.0	20.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	360.0	20.1	18.1	2.7	0.5

KOLACJA

tatar z pomidorów na podpłomyku z czarnuszką

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
pomidory, czerwone, dojrzałe, gotowane	150.0	0.1	6.0	1.1	1.1
ocet balsamiczny	14.0	0.0	2.4	0.0	0.1
musztarda	50.0	3.2	11.0	0.9	0.9
sól biała	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny	6.0	0.2	3.8	1.5	0.6
oliwa z oliwek	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0
czarnuszka, nasiona (Melvit)	5.0	1.8	1.8	0.7	0.0
woda	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0
mąka orkiszowa biała	80.0	1.2	57.4	2.2	0.8
majeranek suszony	3.0	0.2	1.8	1.2	2.5
RAZEM	360.0	12.7	84.3	7.6	5.9

PODSUMOWANIE DNIA 2140.0 139.4 304.6 45.7 22.4

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
płatki owsiane	65.0	4.7	45.0	4.5	2.5
mleko sojowe, waniliowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	135.0	2.0	6.6	0.3	0.5
truskawki	40.0	0.2	2.9	0.7	0.3
nasiona chia, suszone	40.0	12.3	16.8	13.8	3.1
syrop klonowy	20.0	0.0	13.5	0.0	0.0
maliny	50.0	0.1	6.0	3.4	0.4
RAZEM	350.0	19.3	90.9	22.6	6.9

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
orzechy nerkowca, surowe	50.0	21.9	15.1	1.6	3.4
woda wysokozm. Muszyna Skarb Życia 1562mg/l	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
RAZEM	300.0	21.9	15.1	1.6	3.4

OBIAD

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
kasza bulgur, gotowana	100.0	0.2	18.6	4.5	1.0
ciociorka (ciecierzycy) gotowana, z solą	85.0	2.2	23.3	6.5	2.5
papryka czerwona, słodka, smażona	83.0	10.6	5.5	1.5	0.4
cukinia	83.0	0.1	2.7	0.8	0.3
bakłażan	83.0	0.1	5.2	2.1	0.5
oliwa z oliwek	16.0	15.9	0.0	0.0	0.1
oregano suszone	20.0	0.9	13.8	8.5	7.4
sok pomarańczowo-grejpfrutowy	300.0	0.3	29.4	0.3	1.2
przecier pomidorowy (sos), w puszcze	20.0	0.0	1.1	0.3	0.2
orzechy nerkowca, prażone na sucho, z solą	10.0	4.6	3.3	0.3	0.6

RAZEM 800.0 35.0 102.8 24.8 14.1

PODWIECZOREK

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
marchew	230.0	0.5	20.0	8.3	1.1
hummus, gotowy	50.0	4.8	7.2	3.0	1.2
RAZEM	280.0	5.3	27.2	11.3	2.3

KOLACJA

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
wafle ryżowe naturalne	40.0	1.1	32.6	1.7	0.6
dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50.0	0.1	19.1	0.5	0.1
sok pomarańczowy, z witaminami	300.0	0.3	29.7	0.3	1.2
banan	172.5	0.5	40.5	2.9	0.7
RAZEM	562.5	2.0	122.0	5.4	2.6

PODSUMOWANIE DNIA 2292.5 83.5 357.9 65.6 29.3

WERSJA EDUKACYJNA

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
chleb żytni pełnoziarnisty	66.0	1.2	35.5	6.0	1.6
awokado	70.0	10.7	5.2	2.3	0.7
pomidory, czerwone	54.0	0.1	1.9	0.6	0.3
rukola	5.0	0.0	0.2	0.1	0.1
sok ananasowy	300.0	0.3	34.2	0.3	0.9
dynia, pestki	5.0	2.3	0.9	0.3	0.8
papryka czerwona, słodka	37.5	0.2	2.5	0.8	0.2
masło z nasion słonecznika, bez soli	16.0	8.8	3.7	0.9	0.7
RAZEM	553.5	23.7	84.1	11.3	5.2

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
banany, suszone	68.0	0.7	60.4	4.4	1.0
RAZEM	68.0	0.7	60.4	4.4	1.0

OBIAD

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
makaron bezjajeczny, gotowany	200.0	1.0	47.2	1.6	0.6
sok jabłkowy, z wapniem	300.0	0.3	30.0	0.0	0.6
pesto, zielone, domowe	30.0	15.9	1.9	0.4	0.7
sezam, nasiona łuskane, prażone, z solą	20.0	9.6	5.2	3.4	1.6
dynia, pestki	15.0	6.9	2.7	0.8	2.3
RAZEM	565.0	33.6	87.0	6.2	5.7

PODWIECZOREK

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
mleko sojowe, waniliowe	175.0	3.1	11.0	1.1	1.1
banan	86.3	0.3	20.3	1.5	0.3
czarne jagody, mrożone	100.0	0.6	12.2	3.2	0.7
RAZEM	361.3	4.0	43.5	5.7	2.1

KOLACJA

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
hummus, gotowy	60.0	5.8	8.6	3.6	1.4
kasza bulgur, gotowana	130.0	0.3	24.2	5.8	1.3
papryka czerwona, słodka, smażona	30.0	3.8	2.0	0.5	0.1
cukinia	40.0	0.0	1.3	0.4	0.2
cebula	35.0	0.1	2.4	0.6	0.2
oliwa z oliwek	17.0	16.9	0.0	0.0	0.1
ogórek	55.0	0.1	1.6	0.3	0.1
sałata rzymska	20.0	0.1	0.7	0.4	0.2
koper ogrodowy	3.0	0.0	0.2	0.1	0.1
RAZEM	390.0	27.1	40.9	11.8	3.7

PODSUMOWANIE DNIA	1937.8	89.1	315.9	39.3	17.7
-------------------	--------	------	-------	------	------

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
pomidory, czerwone	108.0	0.2	3.9	1.3	0.5
bazylia suszona	10.0	0.4	4.8	3.8	9.0
oregano suszone	10.0	0.4	6.9	4.3	3.7
chleb wielozbożowy, 7 zbóż (Biedronka)	66.0	0.9	31.9	6.8	1.1
oliwa z oliwek	8.0	8.0	0.0	0.0	0.0
awokado	70.0	10.7	5.2	2.3	0.7
sok wieloowocowy z owoców krajowych	300.0	0.3	32.7	0.6	0.6
RAZEM	572.0	21.0	85.3	19.0	15.6

II ŚNIADANIE

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jogurt z tofu	130.0	2.3	20.8	0.3	1.4
RAZEM	130.0	2.3	20.8	0.3	1.4

OBIAD

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
ryż basmati, brązowy, gotowany, bez soli	150.0	1.6	44.3	1.2	1.6
tofu MORI-NU, silken, extra firm	252.0	4.8	5.0	0.3	3.0
sezam, nasiona łuskane, prażone, bez soli	30.0	14.4	7.8	5.1	2.3
sos sojowy z soi (tamari)	54.0	0.1	3.0	0.4	1.3
cukier, brązowy	35.0	0.0	34.3	0.0	0.2
koncentrat pomidorowy, 30%	32.5	0.5	5.4	0.9	0.6
RAZEM	553.5	21.4	99.9	7.9	9.2

PODWIECZOREK

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
---------	----------	-------------	-----------------	-------------	-------------

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
śliwki podsuszone (np. renklody, węgierki, okrągłe), duszone	150.0	0.3	44.5	0.0	1.8
RAZEM	150.0	0.3	44.5	0.0	1.8

KOLACJA

produkt	waga [g]	tłuszcz [g]	węglow. og. [g]	błonnik [g]	żelazo [mg]
jogurt sojowy, naturalny	125.0	2.3	12.0	0.5	0.0
brzoskwinia	44.5	0.1	5.3	0.8	0.3
nasiona chia, suszone	30.0	9.2	12.6	10.3	2.3
truskawki	35.0	0.1	2.5	0.6	0.2
granat	50.0	0.6	9.3	2.0	0.1
RAZEM	284.5	12.3	41.8	14.3	3.0

PODSUMOWANIE DNIA	1690.0	57.3	292.4	41.4	31.0
-------------------	--------	------	-------	------	------