INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA

SMAK ZDROWIA
PORADNIA DIETETYCZNA

Jadłospis

Dieta papkowata 1

Dietetyk kliniczny Smak Zdrowia

dietetyk@smakzdrowia.bio

Podsumowanie

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00		
Budyniowa owsianka z malinami	Jajecznica na parze	Warstwowa kasza manna z bananem	Podstawowa ryżanka Gotowane borówki	Kukurydzianka z musem brzoskwiniowym		
DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30	DRUGIE ŚNIADANIE 10:30		
Pasta z dorsza i twarogu Puree ziemniaczane	Budyń borówkowy z kaszą manną	Awokado z twarogiem	Lekka pasta z tuńczyka z koperkiem Bułka	Pasta twarogowa z jajkiem Bułka		
OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30	OBIAD 12:30		
Kuskus z kurczakiem i warzywami	Kremowe risotto z kurczakiem i dynią	Potrawka z indyka z puree ziemniaczano-marchewkowym	Klopsiki na parze Gotowane marcheweczki Ziemniaki gotowane	puree z batatów Łosoś pieczony Cukinia duszona		
PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00	PODWIECZOREK 16:00		
Mango lassi	Krem czekoladowy z awokado i banana	Mus leśny	Koktajl maślanka z nektarynką	Lekkostrawny deser z prażonym jabłkiem		
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00		
Zupa krem z dyni i marchwi	Puree ziemniaczano-buraczane Gotowany kurczak	Serek wiejski (naturalny) Bułka	Włoska zupa krem z pomidorów z mascarpone	Zupa krem z kalafiora		

Lista zakupów

Tydzień 1

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
NAPOJE		
Woda	1050 g	4.2 x Szklanka
ORZECHY I ZIARNA		
Masło orzechowe	40 g	2.7 x Łyżeczka
Kakao (proszek 11%)	20 g	2 x Łyżka
INNE		
Miód pszczeli	45 g	1.9 x Łyżka
Budyń w proszku	4 g	0.5 x Łyżka
PIECZYWO		
Kajzerki	200 g	4 x Sztuka
Chleb pszenny	60 g	2 x Kromka
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	110 g	11 x Łyżka
Masło ekstra	40 g	8 x Łyżeczka
RYBY I OWOCE MORZA		
Łosoś, świeży	120 g	1.2 x Kawałek
Tuńczyk w sosie własnym	120 g	4 x Łyżka
Dorsz, świeży	100 g	1 x Kawałek
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300 g	3 x Kawałek
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry)	100 g	1 x Porcja
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawałek
ZBOŻOWE		
Kuskus	120 g	10 x Łyżka
Kasza manna	90 g	7.5 x Łyżka
Płatki owsiane	90 g	9 x Łyżka
Ryż basmati	90 g	6 x Łyżka
Płatki ryżowe (błyskawiczne)	60 g	6 x Łyżka
Kasza kukurydziana	45 g	3 x Łyżka
NABIAŁ		
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1280 g	5.1 x Szklanka
Jogurt naturalny, 3%	620 g	3.4 x Porcja
Jaja kurze całe	252 g	4.5 x Sztuka
Maślanka (1.5% tł.)	250 g	1 x Szklanka
Serek wiejski (naturalny)	200 g	1 x Opakowanie
Ser twarogowy półtłusty	175 g	0.9 x Opakowanie
Serek mascarpone	25 g	1 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Kurkuma	7 g	1.4 x Łyżeczka
Kardamon	5 g	1 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	5 g	1 x Łyżeczka
Liść laurowy	4 g	4 x Listek
Ziele angielskie	3 g	3 x Sztuka
Curry	2 g	2 x Szczypta
Mielona gałka muszkatołowa	2 g	0.4 x Łyżeczka
Rozmaryn	2 g	0.5 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	2 g	0.7 x Łyżeczka
Cynamon	1 g	0.2 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	1 g	0.3 x Łyżeczka
Tymianek	1 g	0.2 x Łyżeczka
OWOCE I WARZYWA		
Ziemniaki	1225 g	17.5 x Sztuka
Marchew	315 g	7 x Sztuka
Kalafior	250 g	0.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Bataty	220 g	1.1 x Sztuka
Awokado	210 g	1.5 x Sztuka
Dynia	200 g	1 x Kawałek
Pomidory z puszki (całe bez skóry)	200 g	2 x Porcja
Maliny, mrożone	170 g	0.3 x Opakowanie
Borówki amerykańskie	168 g	3.4 x Garść
Cukinia	150 g	0.5 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Nektarynka	150 g	1.5 x Sztuka
Mango	140 g	0.5 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Pomidor (bez skórki)	110 g	1 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Brzoskwinia	85 g	1 x Sztuka
Czarne jagody, mrożone	70 g	0.7 x Opakowanie
Papryka czerwona	70 g	0.5 x Sztuka
Truskawki, mrożone	70 g	0.7 x Szklanka
Pietruszka, liście	5 g	0.8 x Łyżeczka
Koper ogrodowy	4 g	0.5 x Łyżka
Bazylia (świeża)	3 g	3 x Listek

Dzień 1

ŚNIADANIE 07:00

BUDYNIOWA OWSIANKA Z MALINAMI
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240 g (1 x Szklanka)
Maliny, mrożone - 100 g (0.2 x Opakowanie)
Jogurt naturalny, 3% - 100 g (0.6 x Porcja)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x Łyżeczka)
Budyń w proszku - 4 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. W garnku umieść płatki, budyń i mleko.
2. Gotuj na małym ogniu do zgęstnienia, co jakiś czas mieszając.
3. Lekko przestudź.
4. Dodaj jogurt, rozmrożone i zblendowane owoce i masło orzechowe.
5. Wszystko razem zblenduj.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

PASTA Z DORSZA I TWAROGU
Dorsz, świeży - 100 g (1 x Kawałek)
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut
Dorsza ugotowanego na parze zblenduj z twarogiem i oliwą.

PUREE ZIEMNIACZANE
Ziemniaki - 200 g (2.9 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Mielona gałka muszkatołowa - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Ziemniaki obierz i pokrój na mniejsze części, zalej wodą i gotuj aż staną się miękkie.
Po ugotowaniu odlej wodę z ziemniaków.
Do ziemniaków dodaj mleko i masło. Przykryj pokrywką aby masło pod wpływem ciepła się rozpuściło. Ugnieć ziemniaki za pomocą końcówki blendera.

OBIAD 12:30

KUSKUS Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Kawałek)
Kuskus - 75 g (6.2 x Łyżka)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 25 minut
1. Pokrój wszystkie warzywa w cienkie słupki, a mięso w kostkę.
2. Mięso ugotuj na parze.
3. Dodaj warzywa i duś pod przykryciem do miękkości. Zblenduj.
4. Ugotuj na wodzie kleik z kaszy kuskus, zblenduj i wymieszaj z sosem i rozdrobnionym mięsem.

PODWIECZOREK 16:00

MANGO LASSI
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Jogurt naturalny, 3% - 150 g (0.8 x Porcja)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)
Kardamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
Zblenduj.

KOLACJA 19:00

ZUPA KREM Z DYNI I MARCHWI
Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)
Dynia - 100 g (0.5 x Kawałek)
Por - 70 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)
Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)
Liść laurowy - 4 g (4 x Listek)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 40 minut
1. Warzywa pokrój w kostkę i podduś na oliwie.
2. Dodaj około 250 ml wody oraz przyprawy: liście laurowe, ziele angielskie, łyżeczkę kurkumy, łyżeczkę słodkiej papryki w proszku.
3. Gotuj aż warzywa będą miękkie.
4. Zupę zmiksuj na gładki krem (przed zmiksowaniem wyciągnij z warzyw liście laurowe oraz ziele angielskie).

Dzień 2

ŚNIADANIE 07:00

JAJECZNICA NA PARZE
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidor (bez skórki) - 110 g (1 x Sztuka)
Chleb pszenny - 60 g (2 x Kromka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 30 g (0.1 x Szklanka)
Zioła prowansalskie - 2 g (0.7 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zagotuj wodę w garnku. Wbij jajka do metalowej miski.
Dodaj mleko, przyprawy i wymieszaj.
Miskę z jajkami zawieś nad garnkiem z gotującą się wodą.
Mieszaj do ścięcia się jajek.
Zanurz pomidora we wrzącej wodzie. Obierz ze skórki.
Zjedz jajecznicę z pokrojonym pomidorem i pieczywem namoczonym w wodzie.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

BUDYŃ BORÓWKOWY Z KASZĄ MANNĄ
Woda - 200 g (0.8 x Szklanka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x Garść)
Kasza manna - 50 g (4.2 x Łyżka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Masło orzechowe - 20 g (1.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Kaszę mannę ugotuj na wodzie i mleku.
2. Wszystko dokładnie zblenduj i przełóż do miseczki.

OBIAD 12:30

KREMOWE RISOTTO Z KURCZAKIEM I DYNIĄ
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Dynia - 100 g (0.5 x Kawałek)
Ryż basmati - 90 g (6 x Łyżka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 50 g (0.5 x Kawałek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0.4 x Łyżeczka)
Curry - 2 g (2 x Szczypta)
Rozmaryn - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Mięso pokrój w kosteczkę. Dynię obierz i również pokrój w kostkę. Kurczaka ugotuj na parze. Do garnka włóż pokrojoną dynię i ugotuj do miękkości. Dodaj ryż i mieszając podsmażaj przez ok. 1 - 2 minuty. Dodaj przyprawy i zacznij stopniowo wlewać wodę. Gotuj w ten sposób risotto przez ok. 15 minut, wlewając kolejne porcje płynu i co chwilę mieszając, do rozgotowania. Wszystko zblenduj.

PODWIECZOREK 16:00

KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO I BANANA
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 20 g (0.1 x Szklanka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 8 minut
1. Składniki na krem czekoladowy zmiksuj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.

KOLACJA 19:00

PUREE ZIEMNIACZANO-BURACZANE
Ziemniaki - 175 g (2.5 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 30 minut
Ziemniaki obieramy i gotujemy w lekko osolonej wodzie. Gotowe ubijamy tłuczkiem. Masło roztapiamy na ogniu i dodajemy do ziemniaków. Buraczki myjemy a następnie gotujemy. Gotowe odkładamy by przestygły a następnie obieramy. Kroimy w mniejsze kawałki i rozgniatamy blenderem. Do buraków dokładamy po łyżce ziemniaków, dolewamy mleko i miksujemy do pożądanej konsystencji. Smacznego !!

GOTOWANY KURCZAK
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawałek)

Czas przygotowania: 25 minut
Ugotuj pierś i rozdrobnij.

Dzień 3

ŚNIADANIE 07:00

WARSTWOWA KASZA MANNA Z BANANEM
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Kasza manna - 40 g (3.3 x Łyżka)
Kakao (proszek 11%) - 10 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 5 g (0.2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj kaszę na mleku zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Ugotowaną kaszę wymieszaj z miodem i zblenduj.
3. W miseczce rozgnieć banana z kakao - tak by powstał jednolity krem.
4. Krem zalej ugotowaną kaszą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

AWOKADO Z TWAROGIEM
Woda - 300 g (1.2 x Szklanka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 75 g (0.4 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
Płatki owsiane namocz do miękkości w wodzie, zblenduj wszystkie składniki.

OBIAD 12:30

POTRAWKA Z INDYKA Z PUREE ZIEMNIACZANO-MARCHEWKOWYM
Ziemniaki - 350 g (5 x Sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawałek)
Marchew - 90 g (2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)
Tymianek - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Oregano (suszone) - 1 g (0.3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Indyka przypraw tymiankiem i oregano i ugotuj na parze.
2. Ziemniaki i marchew ugotuj w wodzie, a następnie zblenduj na puree z dodatkiem oliwy z oliwek.
3. Mięso podawaj rozdrobnione.

PODWIECZOREK 16:00

MUS LEŚNY
Maliny, mrożone - 70 g (0.1 x Opakowanie)
Truskawki, mrożone - 70 g (0.7 x Szklanka)
Czarne jagody, mrożone - 70 g (0.7 x Opakowanie)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zblenduj wszystkie składniki na mus i przecedź.

KOLACJA 19:00

SEREK WIEJSKI (NATURALNY)
Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 x Opakowanie)

BUŁKA
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Namocz bułkę w wodzie przed zjedzeniem.

Dzień 4

ŚNIADANIE 07:00

PODSTAWOWA RYŻANKA
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300 g (1.2 x Szklanka)
Płatki ryżowe (błyskawiczne) - 60 g (6 x Łyżka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
Ugotuj płatki na mleku do rozgotowania i zblenduj.

GOTOWANE BORÓWKI
Borówki amerykańskie - 68 g (1.4 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut
Ugotuj borówki

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

LEKKA PASTA Z TUŃCZYKA Z KOPERKIEM
Tuńczyk w sosie własnym - 120 g (4 x Łyżka)
Jogurt naturalny, 3% - 80 g (0.4 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Koper ogrodowy - 4 g (0.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Tuńczyka przełóż na gęste sito i bardzo dokładnie odciśnij z zalewy, dociskając go łyżką, aby usunąć jak najwięcej płynu.
2. Koperek umyj, osusz i drobno posiekaj.
3. W misce umieść odsączonego tuńczyka, dodaj oliwę, jogurt naturalny i rozgnieć widelcem, aż składniki połączą się w jednolitą masę.
4. Do pasty dodaj posiekany koperek i zblenduj.

BUŁKA
Kajzerki - 50 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Namocz bułkę w wodzie przed zjedzeniem.

OBIAD 12:30

KLOPSIKI NA PARZE
Mielony filet z piersi indyka (bez skóry) - 100 g (1 x Porcja)
Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 5 g (0.8 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
Wymieszaj składniki.
Uformuj klopsiki i ugotuj.
Podawaj rozdrobnione.

GOTOWANE MARCHEWECZKI
Marchew - 135 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 15 g (1.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
Ugotuj marchewki, na parze lub w wodzie. do pełnego rozgotowania i rozgnieć. Skrop oliwą.

ZIEMNIAKI GOTOWANE
Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie. Rozgnieć tłuczkiem.

PODWIECZOREK 16:00

KOKTAJL MAŚLANKA Z NEKTARYNKĄ
Maślanka (1.5% tł.) - 250 g (1 x Szklanka)
Nektarynka - 150 g (1.5 x Sztuka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
Zblenduj składniki

KOLACJA 19:00

WŁOSKA ZUPA KREM Z POMIDORÓW Z MASCARPONE
Pomidory z puszki (całe bez skóry) - 200 g (2 x Porcja)
Kuskus - 45 g (3.8 x Łyżka)
Serek mascarpone - 25 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Pomidory z puszki podgrzewamy z oliwą i bazylią przez ok. 15 minut.
2. Blendujemy z mascarpone i ugotowanym kuskusem.

Dzień 5

ŚNIADANIE 07:00

KUKURYDZIANKA Z MUSEM BRZOSKWINIOWYM
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200 g (0.8 x Szklanka)
Brzoskwinia - 85 g (1 x Sztuka)
Kasza kukurydziana - 45 g (3 x Łyżka)
Miód pszczeli - 10 g (0.4 x Łyżka)
Masło orzechowe - 10 g (0.7 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj kaszę na mleku i zblenduj.
2. Owoce podduś w rondelku z odrobiną wody i miodu i zblenduj.
3. Na kaszkę wyłóż mus brzoskwiniowy.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ser twarogowy półtłusty - 50 g (0.2 x Opakowanie)
Jogurt naturalny, 3% - 40 g (0.2 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
Jajko ugotuj na twardo, pokrój w kostkę, wymieszaj z twarogiem i jogurtem. Zblenduj.

BUŁKA
Kajzerki - 100 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
Namocz bułkę w wodzie przed zjedzeniem.

OBIAD 12:30

PUREE Z BATATÓW
Bataty - 220 g (1.1 x Sztuka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 40 g (0.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Mielona gałka muszkatołowa - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 20 minut
Bataty obieramy. Większe możemy pokroić na mniejsze kawałki dzięki czemu znacznie skrócimy czas ich gotowania.
Wrzucamy do garnka z zimną wodą. Wodę solimy i gotujemy. Czas gotowania uzależniony jest od wielkości ziemniaka. Średniej wielkości kawałki gotują się ok. 20 minut.
Gdy bataty są już ugotowane, odcedzamy wodę. Ziemniaki pozostawiamy w garnku. Ziemniaki ucieramy tłuczkiem do ziemniaka na jednolitą masę.
Dodajemy masło i szczyptę gałki muszkatałowej i blendujemy.

ŁOSOŚ PIECZONY
Łosoś, świeży - 120 g (1.2 x Kawałek)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 50 g (0.2 x Szklanka)

Czas przygotowania: 20 minut
Ugotuj rybę na parze i zblenduj z mlekiem.

CUKINIA DUSZONA
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 35 minut
Uduś cukinię w garnku i zblenduj.

PODWIECZOREK 16:00

LEKKOSTRAWNY DESER Z PRAŻONYM JABŁKIEM
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 150 g (0.8 x Porcja)
Woda - 50 g (0.2 x Szklanka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Cynamon - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
Jabłko obierz, pokrój i upraż w rondelku z niewielką ilością wody. Dodaj miód i cynamon i zblenduj. Deser układaj warstwowo - jogurt, prażone jabłka.

KOLACJA 19:00

ZUPA KREM Z KALAFIORA
Kalafior - 250 g (0.5 x Sztuka)
Ziemniaki - 150 g (2.1 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 3% - 100 g (0.6 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
Kalafior podziel na mniejsze różyczki, wypłucz i dodaj do garnka razem z ziemniakami. Wszystko zalej wodą do wysokości ok 3 cm nad powierzchnię warzyw i gotuj pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie. Pod koniec gotowania dodaj jogurt, przypraw ulubionymi ziołami. Całość dokładnie zblenduj.

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z bazy danych produktów i potraw Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB.

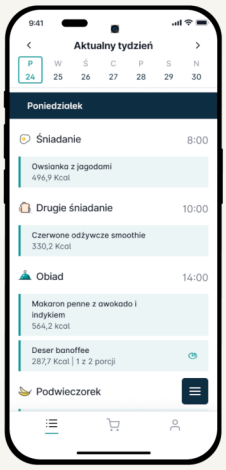
Pobierz darmową aplikację Kcalmar

Jadłospis, wygodna lista zakupów i wiele więcej — zawsze w Twojej kieszeni.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

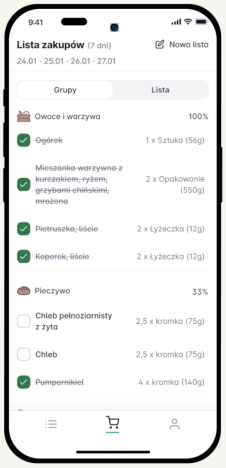
Zeskanuj QR kod i zarejestruj darmowe konto.



Jadłospis zawsze pod ręką

Monitoruj plan żywieniowy na każdy dzień, przeglądaj przepisy w aplikacji i przyrządzaj smaczne posiłki.

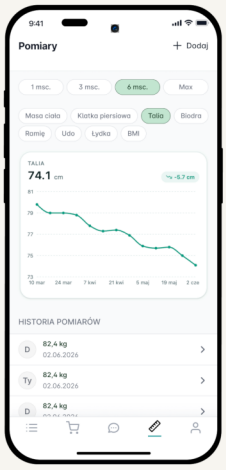
Do każdego przepisu dołączona jest lista składników, czas i opis przygotowania oraz wartości odżywcze.



Inteligentna lista zakupów

Wybierz dni jadłospisu, a otrzymasz listę zakupów zgrupowaną wg. alejek sklepowych.

Odhaczaj produkty przy sklepowej półce, żeby niczego Ci nie zabrakło do przygotowania potraw z jadłospisu.



Pomiary ciała

Twoja waga i obwody ciała to dla dietetyka kluczowa informacja zwrotna.

Regularnie wprowadzaj dane w aplikacji mobilnej Kcalmar, a Twój dietetyk od razu zobaczy je w swoim panelu.

Zeskanuj aparatem →

@2026 Kcalmar.com | Z dietetykiem do celu!
Hermax sp. z o.o., ul. Spokojna 2 lok. 1/1, 20-074 Lublin
kontakt@kcalmar.com