

### ŚNIADANIA

1. Sałatka: kuskus - 100g (po ugotowaniu), papryka – 80g, ogórek świeży – 60g, rzodkiewka – 30g, wędlina chuda – 40g, nasiona słonecznika – 5g, oliwa – 5g

**Przepis:** kasze kuskus przygotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, warzywa i wędlinę pokroić w kostkę. Wszystko razem zmieszać, dodać słonecznik oraz łyżeczkę oliwy. Ponownie wymieszać i doprawić do smaku.

2. Owsianka na wodzie: płatki owsiane – 30g + woda + jabłko- 120g + rodzynki - 20g + orzechy włoskie – 20g + miód – 10g

3. 2 kanapki pieczywa żytniego 100g, jajecznica z 2 jajek, szczypiorek 10g, pomidor 60g, ogórek kiszony 80g,

### II ŚNIADANIA

1. Koktajl: mleko 2% - 80g, banan – 60g, kiwi – 80g + pieczywo chrupkie – 1 szt.

2. Jabłko 200g, orzechy nerkowca 15g,

2. Serek wiejski – 150g + pieczywo chrupkie - 1szt. Ogórek kiszony 80g, sok pomarańczowy wyciskany 200ml,

### OBIAD

1. Ryż brązowy – 80g (po ugotowaniu) pieczeń wołowa, duszona – 100g, surówka z marchewki i jabłka – 200g (+ orzechy brazylijskie - 15g)

2. Ziemniaki – 120g, pstrąg w ziołach pieczony w folii, surówka wielowarzywna z oliwą – 200g + pestki dyni – 15g, Sok z pomarańczy – 220ml (świeżo wyciskany lub jednodniowy niesłodzony)  
**Składniki:** pstrąg – 120g (mogą być filety), sól, pieprz, zioła (np. oregano, tymianek, szalwia itp.) koperek, sok z cytryny, czosnek – 5g, olej – 5g

**Przepis:** Na kawałku folii aluminiowej ułożyć pstrąga, skropić sokiem z cytryny, olejem, posypać lekko solą i pieprzem, ułożyć plasterki czosnku, posypać ziołami oraz posiekanym koperkiem, następnie zawinąć folie. Piec w piekarniku pod górnym rusztem w temperaturze 220°C około 10-15 minut.

3. Zupa pomidorowa (niezabielana) z ryżem – 200g + ryż – 60g (po ugotowaniu), filet z kurczaka – 100g (może być gotowana w zupie lub pieczona w folii + 10g oleju) mieszanka warzywna – 150g

### PODWIECZOREK

1. Kisiel – 150g, jabłko – 150g + pieczywo chrupkie – 2szt.

2. Kasza jaglana – 50g (po ugotowaniu), papryka -60g, rzodkiewka – 60g, kukurydza – 30g, oliwa – 5g

3. Sałatka owocowa: kiwi- 80, ananas – 50g, banan – 50g, miód– 5g, rodzynki -5g + wafle ryżowe – 1 szt.

### KOLACJA

1. Ryba po grecku (dorsz) – 100g, pieczywo – 40g, ogórek – 60g, sałata 2-3 liście, pomidor – 60g

2. Sałatka z ciecierzycą i szpinakiem (ciecierzyca – 40g (po ugotowaniu), szpinak (świeże liście) – 20g, pomidor – 80g, szczypiorek – 15g, rzodkiewka – 60g, koperek – 5g, oliwa – 10g, sok) + pieczywo – 40g

3. Krem z marchewki – 400 ml + pestki dyni – 10g + pieczywo – 40g (lub 2 łyżki kaszy lub ryżu)  
**Składniki ( na dużą ilość):** marchewka – 2 kg, cebula – 60g, ziemniaki – 4szt (średniej wielkości), woda – 1,5-2 litra, imbir w korzeniu – 5cm, mleko kokosowe – 1 puszka, sól, olej- 10g,

**Przepis:** na oleju podsmażyć cebule pokrojoną w kostkę, do zeszkłonej cebuli dodać pokrojoną w talarki marchewkę oraz ziemniaki pokrojone w kostkę. Podsmażać około 2-3 minuty (często mieszając), następnie zalać wodą, tak aby w całości zakryła warzywa. Dodać imbir (bez skórki) i gotować zupę aż marchewką będzie miękka. Lekko wystudzoną zupę zblendować na gładką masę, dodać mleko kokosowe i doprawić do smaku, podawać posypaną pestkami dyni.

## Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie

nasi dietetycy:

**Małgorzata Stanior mgr dietetyk kliniczny, farmaceuta, pedagog**  
**Aleksandra Sobczak-Piotrowska mgr dietetyk kliniczny**  
**Karolina Nowak mgr dietetyk kliniczny**

Częstochowa, ul. Al. N.M.P. 12c, C.H. Pasaż - II piętro  
[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl)  
Tel: 509-075-810

