

› DZIEŃ 6

ŚNIADANIE: Kanapki z polędwicą, sałatą i ogórkiem;

4 WW i 1,7 WBT

Chleb żytni razowy.....	3 kromki; 120 g
Masło.....	3 płaskie łyżeczki; 15 g
Polędwica sopocka.....	3 plastry; 30 g
Sałata.....	3 listki; 10 g
Ogórek zielony.....	1 sztuka; 100 g
Herbata lub kawa.....	300 ml

II ŚNIADANIE: Serek ziarnisty z pestkami dyni i owoc;

2,5 WW i 1,3 WBT

Twarożek ziarnisty.....	1 opakowanie; 150 g
Pestki dyni.....	1 łyżka; 10 g
Przyprawy: zioła prowansalskie.....	do smaku
Pomarańcza.....	1 sztuka; 220 g
Woda mineralna.....	300 ml

OBIAD: Ryba z pomidorami i mozzarellą oraz mieszanką warzywną gotowaną na parze; 6 WW i 3 WBT

Filet z dorsza.....	1 duża sztuka; 200 g
Pomidor.....	1 duża sztuka; 200 g
Ser mozzarella light.....	½ sztuki; 75 g
Przyprawy: bazylija, oregano, pieprz, sól, czosnek, sok z cytryny.....	do smaku
Mieszanka warzywna mrożona.....	½ opakowania; 150 g
Ziemniaki.....	4 sztuki; 240 g
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Rybę położyć na folii i skropić sokiem z cytryny, posypać przyprawami, pomidory i mozzarellę pokroić w plastry, posypać czosnkiem i bazylią. Wszystko zapiec w piekarniku. Ziemniaki ugotować w wodzie, warzywa ugotować na parze i podawać razem z rybą.

PODWIECZOREK: Maliny z otrębami; 1 WW

Maliny świeże lub mrożone.....	½ szklanki; 200 g
Otręby.....	1 łyżka; 10 g
Woda mineralna.....	300 ml

KOLACJA: Omlet z otrąb pszennych z cynamonem i bananem + kanapka; 6 WW i 1,5 WBT

Otręby pszenne.....	4 łyżki; 40 g
Jajko.....	1 sztuka; 60 g
Banan.....	1 sztuka; 200 g
Mleko.....	½ szklanki; 100 ml
Jogurt naturalny.....	1 łyżka; 20 g
Przyprawy: cynamon, kardamon.....	do smaku
Olej rzepakowy (do smażenia omletów).....	1 łyżka; 10 g
Chleb żytni razowy.....	1 sztuka; 40 g
Serek kanapkowy.....	1 łyżeczka; 5 g
Herbata zielona.....	300 ml
Woda mineralna z miętą.....	300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Otręby wymieszać z jajkiem, mlekiem i jogurtem. Dodać rozgniecionego banana. Można dodać słodzik. Smażyć na patelni lekko posmarowanej tłuszczem. Podawać z cynamonem i kardamonem. Zjeść z kanapką.

› DZIEŃ 7

ŚNIADANIE: Kiełbasa drobiowa na ciepło;

4 WW i 5,8 WBT

Kiełbasa drobiowa.....	2 sztuki; 200 g
Bułka pełnoziarnista.....	1 średnia sztuka; 70 g
Masło.....	2 łyżeczki; 10 g
Musztarda.....	2 łyżeczki; 10 g
Herbata zielona.....	300 ml

II ŚNIADANIE: Sałatka ze świeżym szpinakiem, pomidorem, mozzarellą i oliwkami; 0,5 WW i 1,2 WBT

Szpinak świeży.....	½ opakowania; 150 g
Pomidor.....	1 sztuka; 200 g
Cebula.....	½ sztuki; 30 g
Mozzarella.....	½ sztuki; 50 g
Oliwki zielone.....	10 sztuk

OBIAD: Krem z kalafiora z grzankami razowymi; 6,5 WW

Kalafior.....	300 g
Ziemniaki.....	2 sztuki; 120 g
Chleb żytni razowy.....	2 kromki; 80 g
Kukurydza w puszcze.....	1 łyżka; 20 g
Mąka razowa.....	1 łyżka; 15 g
Woda mineralna z limonką.....	300 ml
Kostka rosółowa.....	1 szt.

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Wrzucić kostkę rosółową do garnka z wodą, rozpuścić, dodać kalafior. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i dodać do kalafiora. Gotować do momentu aż warzywa zmiękną. Następnie zmiksować wszystko razem, mąkę rozpuścić w 100 ml wody i zagęścić krem, a następnie dodać kukurydzę. Chleb pokroić w kostkę i podgrzać na patelni bez tłuszczu.

PODWIECZOREK: Serek wiejski z ogórkiem kiszonym i koperkiem + kabanos; 0,5 WW i 1,8 WBT

Serek wiejski.....	1 opakowanie; 200 g
Ogórek kiszony.....	2 sztuki; 200 g
Koperek świeży posiekany.....	1 łyżeczka; 5 g
Kabanos z kurczaka.....	½ sztuki; 40 g
Woda mineralna.....	300 ml

KOLACJA: Kanapka z serkiem białym, łososiem i sałatą; 4 WW i 1,3 WBT

Chleb razowy.....	2 kromki; 80 g
Serek biały kanapkowy.....	2 płaskie łyżeczki; 10 g
Łosoś.....	50 g
Sałata zielona.....	2 listki; 10 g
Herbata bez cukru.....	300 ml



GENEXO SP. Z O.O.
ul. Gen. Zajęcza 26
01-510 Warszawa
www.genexo.pl



INFOLINIA czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00:



Dla telefonów stacjonarnych:
801 808 818

(całkowity koszt połączenia w cenie 1 impulsu wg taryfy operatora)



Dla telefonów komórkowych:
516 203 516

(koszt połączenia ponosi dzwoniący zgodnie z taryfą operatora)

DIA/09.2022/07

Dieta tygodniowa pięcioposiłkowa o kaloryczności

1800 kcal

Autor: mgr Karolina Gryz, dietetyczka



› DZIEŃ 1

ŚNIADANIE: Kanapka z żółtym serem i ogórkiem kiszonym;

6 WW i 2,2 WBT

Chleb żytni razowy.....	3 sztuki; 120 g
Masło.....	2 pełne łyżeczki; 15 g
Ser żółty.....	4 plasterki; 40 g
Ogórek kiszony.....	1 mała sztuka; 100 g
Herbata lub kawa.....	300 ml

II ŚNIADANIE: Tzatziki light; 1 WW i 0,6 WBT

Kefir naturalny.....	1 opakowanie; 200 g
Ogórek zielony.....	1 sztuka; 100 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....	do smaku
Herbata bez cukru.....	300 ml



OBIAD:
Makaron włoski;
7 WW i 2 WBT

Makaron.....	1 średnia porcja; 100 g suchego makaronu
Ser feta.....	4 cienkie plastry; 100 g
Szpinak mrożony.....	½ opakowania; 225 g
Pomidor.....	1 duża sztuka; 200 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....	do smaku
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Makaron ugotować al dente, odsączyć wodę. Na patelni podusić szpinak, dodać pomidora i ser feta pokrojone w kostkę. Wszystko wymieszać z makaronem.

PODWIECZOREK: Twarożek ziarnisty z kabanosem; 0,5 WW i 2,3 WBT

Twarożek ziarnisty.....	1 opakowanie; 200 g
Kabanos drobiowy.....	1 sztuka; 25 g
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

KOLACJA: Kanapka z polędwicą i ogórkiem;

5 WW i 0,5 WBT

Bułka owsiana.....	1½ sztuki; 90 g
Polędwica z kurczaka.....	3 plastry; 40 g
Ogórek zielony.....	½ sztuki; 100 g
Sałata zielona.....	2 listki; 10 g
Herbata zielona.....	300 ml
Woda mineralna.....	300 ml



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ PRZYGOTOWUJĄC DANIA:

- › jedz posiłki regularnie,
- › posiłki powinny być dość częste (3-5 dziennie) – nie za duże,
- › pij dużo wody – 1,5 litra dziennie to minimum,
- › warto podawać posiłki tak, by wyglądały na większe – to może sprawić mniejszy talerz, czy ułożenie kanapek na liściu sałaty,
- › ilość dziennie przyjmowanych kalorii powinna być podobna,
- › przy planowaniu posiłków należy zwrócić uwagę nie tylko na kaloryczność i wymienniki węglowodanowe produktów, ale także na zawartość witamin, błonnika i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

› DZIEŃ 2

ŚNIADANIE: Kefir z kiwi i otrębami + kanapka; 6 WW i 3,2 WBT

Kefir naturalny.....	1 opakowanie; 200 ml
Otręby.....	2 łyżki; 20 g
Kiwi.....	1 sztuka; 80 g
Bułka żytnia.....	1 mała sztuka; 50 g
Masło.....	2 łyżeczki; 10 g
Twarożek naturalny.....	100 g
Herbata lub kawa.....	300 ml

II ŚNIADANIE: Serek wiejski + kabanos; 0,5 WW i 1,8 WBT

Serek wiejski.....	1 duże opakowanie; 200 g
Kabanos z kurczaka.....	20 g
Woda mineralna.....	300 ml

OBIAD: Zupa krem z brokułów; 5 WW i 0,2 WBT

Brokuł.....	1 mała sztuka; 300 g
Ziemniaki.....	3 sztuki; 180 g
Kostka rosółowa.....	1 sztuka
Jogurt naturalny.....	2 łyżki; 50 g
Przyprawy: sól, pieprz.....	do smaku
Czosnek.....	3 ząbki
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Wrzucić kostkę rosółową do garnka z wodą, rozpuścić. Brokuły podzielić na bardzo drobne części, ziemniaki obrać i pokroić w drobną kostkę. Można dodać przyprawy według uznania. Wszystko gotować około 30 min, następnie zmiksować, dodać jogurt.

PODWIECZOREK: Pokrojona kalarepa

+ sok pomidorowy; 1 WW

Kalarepa.....	1 sztuka; 150 g
Sok pomidorowy.....	1 butelka; 300 ml
Woda mineralna.....	300 ml



KOLACJA:
Sałatka z tuńczykiem, serem feta i warzywami;
4,5 WW i 2,5 WBT

Pomidor.....	1 duża sztuka; 300 g
Ogórek kiszony.....	2 sztuki; 200 g
Cebula.....	½ sztuki; 30 g
Sałata lodowa.....	½ główki; 150 g
Ser feta.....	1 plaster; 30 g
Tuńczyk w zalewie.....	60 g
Oliwa z oliwek.....	1 łyżka; 10 g
Przyprawy: pieprz, sól, zioła, bazylia.....	do smaku
Chleb żytni razowy.....	1 ½ sztuki; 40 g
Masło.....	1 łyżeczka; 5 g
Herbata bez cukru.....	300 ml

› DZIEŃ 3

ŚNIADANIE: Kanapka z polędwicą i ogórkiem; 6 WW i 1,5 WBT

Chleb razowy.....	3 małe kromki; 120 g
Masło.....	3 łyżeczki; 15 g
Polędwica z kurczaka.....	3 plastry; 30 g
Ogórek zielony.....	8 plasterków; 30 g
Przyprawy: pieprz czarny, zioła włoskie.....	do smaku
Herbata zielona.....	300 ml



II ŚNIADANIE:
Twarożek ziarnisty;
0,5 WW i 1,8 WBT

Twarożek ziarnisty.....	1 opakowanie; 200 g
Woda mineralna.....	300 ml

OBIAD: Leczo z indykiem; 5 WW i 2,3 WBT

Cukinia.....	½ średniej sztuki; 250 g
Filet z indyka.....	1 średnia sztuka; 180 g
Pomidor.....	1 sztuka; 200 g
Papryka czerwona.....	½ sztuki; 100 g
Papryka zielona.....	½ sztuki; 100 g
Cebula.....	1 sztuka; 50 g
Czosnek.....	2 ząbki; 10 g
Olej rzepakowy.....	1 łyżeczka; 10 g
Ziemniaki.....	3 sztuki; 180 g
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Wszystkie warzywa umyć, obrać i pokroić w kostkę. Cebulę należy posiekać drobno. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i mięso z indyka pokrojone w kostkę. Następnie dodać paprykę, cukinię i pomidora. Przyprawić i dusić około 20–30 min. Ziemniaki ugotować, dodać do gotowej potrawy.

PODWIECZOREK: Maślanka + owoc; 2 WW i 0,4 WBT

Maślanka naturalna.....	200 ml
Nektarynka.....	1 sztuka; 95 g
Woda mineralna z listkami mięty.....	300 ml

KOLACJA: Kanapka z polędwicą, sałata i papryką + makrela; 4 WW i 3 WBT

Chleb razowy.....	2 kromki 80 g
Masło.....	2 płaskie łyżeczki; 10 g
Polędwica z kurczaka/indyka.....	2 plastry; 15 g
Sałata zielona.....	2 listki; 10 g
Papryka czerwona.....	½ małej sztuki; 100 g
Makrela wędzona.....	100 g
Herbata bez cukru.....	1 kubek; 300 ml

› DZIEŃ 4

ŚNIADANIE: Kanapka z serem żółtym, sałata i pomidorem; 6 WW i 2,4 WBT

Chleb żytni razowy.....	3 kromki; 120 g
Masło.....	3 płaskie łyżeczki; 15 g
Ser żółty.....	4 plastry; 40 g
Pomidor.....	½ sztuki; 100 g
Sałata lodowa.....	3 listki; 10 g
Kawa lub herbata.....	300 ml

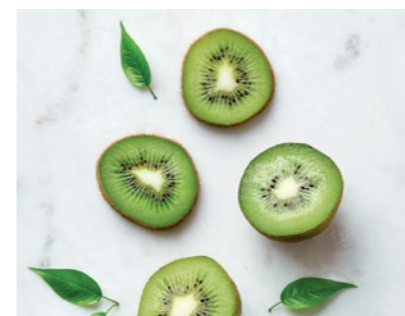
II ŚNIADANIE: Serek homogenizowany naturalny z papryką i przyprawami; 1 WW i 2 WBT

Serek homogenizowany.....	1 opakowanie; 150 g
Papryka czerwona.....	1 sztuka; 100 g
Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie.....	do smaku
Woda mineralna.....	300 ml

OBIAD: Kotlety z kaszy gryczanej z gotowaną pierśią z indyka; 5 WW i 3 WBT

Kasza gryczana.....	½ woreczka; 50 g
Ser twarogowy półtłusty.....	100 g
Jajko.....	1 sztuka; 60 g
Bułka tarta.....	około 15-20 g
Natka pietruszki.....	⅓ pęczka
Pierś z indyka.....	1 mała sztuka; 150 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....	do smaku
Woda mineralna.....	300 ml

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Kaszę gryczaną ugotować i ostudzić. Następnie wymieszać z twarogiem, przyprawami i posiekaną pietruszką. Z powstałej masy uformować kotlety, obtoczyć w jajku i bułce. Usmażyć. Pierś z indyka ugotować z przyprawami, podawać z kotletami z kaszy gryczanej.



PODWIECZOREK:
Owoc i otręby; 1 WW

Kiwi.....	2 sztuki; 120 g
Otręby pszenne.....	1 łyżka; 10 g
Woda mineralna z listkami mięty.....	300 ml

KOLACJA: Sałatka z selerem naciowym, pomidorem i jajkiem; 4,5 WW i 1,8 WBT

Seler naciowy.....	50 g
Pomidor.....	1 średnia sztuka; 200 g
Jajko gotowane.....	1 sztuka; 60 g
Jogurt naturalny.....	1 łyżka; 30 g
Chleb żytni razowy.....	2 sztuki; 80 g
Masło.....	3 łyżeczki; 15 g
Herbata.....	300 ml

› DZIEŃ 5

ŚNIADANIE: Kanapka z wędliną, pomidorem i mozzarellą; 4 WW i 3,5 WBT

Bułka pełnoziarnista.....	1 sztuka; 70 g
Oliwa z oliwek.....	1 łyżeczka; 5 g
Wędlina z kurczaka.....	2 plastry; 20 g
Pomidor.....	½ sztuki; 100 g
Ser mozzarella.....	½ sztuki; 75 g
Masło.....	2 łyżeczki; 10 g
Przyprawy: zioła włoskie (wymieszane z oliwą z oliwek).....	do smaku
Herbata zielona.....	300 ml

II ŚNIADANIE: Kabanos + serek wiejski z ogórkiem; 0 WW i 3 WBT

Kabanosy drobiowe.....	2 sztuki; 50 g
Serek wiejski.....	1 opakowanie; 200 g
Ogórki kiszzone.....	2 małe sztuki; 200 g
Woda mineralna.....	300 ml

OBIAD: Wołowina gotowana z sosem, z ziemniakami i warzywami 2,5 WW i 3 WBT

Rozbratel wołowy.....	100 g
Fasolka szparagowa.....	50 g
Pomidor.....	1 sztuka; 100 g
Ziemniaki.....	2 średnie sztuki; 120 g
Masło.....	2 łyżeczki masła; 10 g
Przyprawy: sól.....	do smaku

Sos:

Mąka pszenna.....	½ łyżki; 7 g
Koperek.....	1 łyżeczka; 5 g
Zielony szczypiorek.....	1 łyżeczka; 5 g

- **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Wołowinę gotować w osolonej wodzie do miękkości. Mąkę do sosu podpiec na patelni, aż ściemnieje. Dodać kilka łyżek wody i mieszać z mięsem. Fasolkę szparagową gotować osobno w osolonej wodzie. Pomidora pokroić na cząstki. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Wołowinę podawać z sosem, ziemniakami, pomidorem i fasolką.

PODWIECZOREK: Jogurt naturalny z otrębami + owoc; 2 WW i 0,6 WBT

Jogurt naturalny.....	1 opakowanie; 175 g
Otręby.....	1 łyżka; 10 g
Jabłko.....	1 średnia sztuka; 140 g
Woda mineralna z listkami mięty.....	300 ml

KOLACJA: Sałatka z rukolą, żurawiną, pomidorem i jajkiem + kanapka; 4 WW i 1,5 WBT

Rukola.....	½ opakowania
Pomidor.....	2 sztuki małe; 300 g
Jajko.....	1 sztuka; 60 g
Żurawina suszona.....	2 łyżki; 30 g
Pestki dyni.....	2 łyżki; 30 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....	do smaku
Oliwa z oliwek.....	1 łyżeczka; 5 g
Chleb razowy.....	1 kromka; 40 g
Masło.....	1 łyżeczka; 5 g
Polędwica sopočka.....	1 plaster; 10 g
Herbata bez cukru.....	300 ml