

## › DZIEŃ 6



### ŚNIADANIE: Musli z orzechami i żurawiną + pomarańcza; 6 WW i 0,5 WBT

Musli.....	4 łyżki; 50 g
Mleko 1,5 %.....	200 ml
Cynamon.....	1 łyżeczka; 5 g
Orzechy włoskie.....	3 sztuki; 10 g
Żurawina.....	10 g
Pomarańcza.....	1 sztuka; 150 g
Herbata lub kawa bez cukru.....	300 ml

### II ŚNIADANIE: Kabanos, krojone pomidory z ziołami; 0,5 WW i 1,5 WBT

Kabanos drobiowy.....	3 sztuki; 60 g
Pomidor.....	1 sztuka; 200 g
Przyprawy: zioła, pieprz, czosnek.....	do smaku
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

### OBIAD: Zrazy wołowe z kaszą gryczaną; 6 WW i 2,8 WBT

Wołowina.....	150 g
Ogórek kiszony.....	1 sztuka; 200 g
Cebula.....	½ sztuki; 30 g
Czosnek.....	1 ząbek
Sól, pieprz, liście laurowe.....	do smaku
Papryka marynowana.....	3 sztuki
Kasza gryczana.....	¾ woreczka; 75 g
Olej rzepakowy.....	1 łyżka; 10 g
Woda mineralna.....	300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Mięso umyć, pokroić w plastry i rozbić tłuczkiem. Posypać przyprawami. Cebulę i ogórka pokroić w paski i ułożyć na plastrach wołowiny. Zwinąć rolady i związać nitką. Smażyć na rozgrzanym oleju, podawać z sałatką z papryki i kaszą gryczaną.

### PODWIECZOREK: Tzatziki i truskawki; 2 WW i 0,6 WBT

Kefir naturalny.....	1 opakowanie; 200 g
Ogórki zielone.....	2 sztuki; 300 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....	do smaku
Truskawki.....	18 sztuk; 170 g
Woda mineralna.....	300 ml

### KOLACJA: Bułka razowa z serkiem, wędliną i warzywami; 9 WW i 2 WBT

Bułka razowa.....	2 sztuki; 180 g
Masło.....	3 płaskie łyżeczki; 15 g
Serek kanapkowy lekki.....	2 łyżki; 30 g
Polędwica z kurczaka.....	4 plasterki; 40 g
Sałata.....	2 listki
Ogórek.....	1 sztuka; 100 g
Papryka żółta.....	½ sztuki; 100 g
Pestki dyni.....	1 łyżka; 10 g
Herbata bez cukru.....	300 ml

## › DZIEŃ 7

### ŚNIADANIE: Kanapka z pasztetem pieczonym; 6 WW i 3 WBT

Chleb żytni razowy.....	3 kromki; 120 g
Paszтет pieczony.....	3 plastry; 90 g
Cebula.....	1 sztuka
Masło.....	1 łyżeczka; 10 g
Przyprawy: sól, pieprz.....	do smaku
Herbata lub kawa.....	300 ml

### II ŚNIADANIE: Sałatka z awokado; 1 WW i 1,3 WBT

Sałata zielona.....	8 listków
Awokado.....	½ sztuki; 50 g
Pomidory koktajlowe.....	5 sztuk
Ser feta.....	1 plaster
Przyprawy: sól, pieprz, zioła włoskie.....	do smaku
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

### OBIAD: Grillowana ryba z warzywami; 6 WW i 0,7 WBT

Filet z dorsza/soli/mintaja.....	1 sztuka; 200 g
Koperek.....	½ pęczka; 20 g
Warzywa na patelnię.....	½ opakowania; 200 g
Kalafior.....	200 g
Ryż brązowy.....	½ woreczka; 50 g
Woda mineralna z cytryną.....	300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Rybę posypać przyprawami, posypać koperkiem. Grillować około 15–20 min. Warzywa dusić na patelni, kalafiora ugotować. Podawać z ryżem.

### PODWIECZOREK: Maliny z otrębami; 1 WW

Maliny mrożone lub świeże.....	½ szklanki; 200 g
Otręby.....	2 łyżki; 20 g
Woda mineralna.....	300 ml

### KOLACJA: Sałatka chińska z ryżem i orzechami; 5 WW i 2,5 WBT

Ryż brązowy.....	½ woreczka; 50 g
Papryka.....	½ sztuki
Ogórek kiszony.....	1 sztuka; 100 g
Orzechy włoskie.....	6 sztuk; 25 g
Oliwa z oliwek.....	10 g
Pietruszka zielona.....	4 gałązki; 5 g
Cebula.....	½ sztuki; 30 g
Herbata bez cukru.....	300 ml



GENEXO SP. Z O.O.  
ul. Gen. Zajączka 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/09.2022/08

# Dieta tygodniowa pięcioposiłkowa o kaloryczności

# 2000 kcal

Autor: mgr Karolina Gryz, dietetyczka



## › DZIEŃ 1

### ŚNIADANIE: Jogurt naturalny z malinami mrożonymi, musli i otrębami pszennymi + kanapka; 8 WW i 0,7 WBT

Jogurt naturalny.....	1 opakowanie; 175 g
Musli.....	3 łyżki; 50 g
Maliny mrożone.....	½ szklanki; 100 g
Otręby pszenne.....	1 łyżka; 10 g
Bułka owsiana.....	2 sztuki; 100 g
Serek kanapkowy.....	1 łyżeczka; 5 g
Sałata zielona.....	1 listek
Herbata zielona.....	300 ml

### II ŚNIADANIE: Surówka z pomidorów i ogórków; 1 WW

Pomidor.....	1 sztuka duża; 200 g
Ogórki zielone.....	2 sztuki małe; 200 g
Cebula.....	½ sztuki; 30 g
Jogurt naturalny.....	1 łyżka; 30 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, zioła włoskie.....	do smaku
Woda mineralna.....	300 ml

### OBIAD: Spaghetti razowe z sosem bolońskim + ogórek kiszony; 6,5 WW i 1,8 WBT

Makaron spaghetti razowy.....	80 g
Mięso wołowe mielone.....	200 g
Koncentrat pomidorowy.....	20 g
Cebula.....	1 sztuka; 50 g
Przyprawy: papryka ostra, curry.....	do smaku
Ogórki kiszony.....	2 sztuki; 200 g
Woda mineralna.....	300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Makaron ugotować al dente, odsączyć z wody. Cebulę i pora pokroić w półkrążki, podsmażyć na patelni. Dodać mięso mielone, podsmażyć. Następnie dodać 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Całość dusić pod przykryciem 15 min. Dodać ostrą paprykę (2 łyżeczki) i łyżeczkę curry.

### PODWIECZOREK: Twarożek ziarnisty i kabanosy; 0,5 WW i 2,8 WBT

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

### KOLACJA: Kanapka z serem żółtym i pomidorem; 4 WW i 1,6 WBT

Bułka żytnia.....	1 sztuka; 70 g
Ser żółty.....	4 plastry; 40 g
Pomidor.....	½ sztuki; 100 g
Masło.....	1 łyżeczka; 5g
Herbata owocowa bez cukru z cynamonem.....	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: Kanapka z wędliną i ogórkiem; 6 WW i 1,8 WBT

Chleb razowy.....3 kromki; 100 g  
Masło.....3 łyżeczki; 15 g  
Szynka z kurczaka.....3 plastry; 30 g  
Ogórek zielony.....1 mała sztuka; 200 g  
Przyprawy: sól, pieprz.....do smaku  
Herbata zielona.....300 ml

### II ŚNIADANIE: Jajko + kabanos i banan; 2 WW i 1 WBT

Jajko.....1 sztuka; 60 g  
Kabanos drobiowy.....2 sztuki; 40 g  
Banan.....1 mała sztuka; 100 g  
Woda mineralna.....300 ml

### OBIAD: Filet rybny pieczony w folii z warzywami; 7 WW i 2,2 WBT

Filet z dorsza.....1 duża sztuka; 200 g  
Warzywa na patelnię.....½ opakowania; 225 g  
Ziemniaki.....4 sztuki; 230 g  
Sałatka:  
Fasolka szparagowa świeża lub mrożona ½ opakowania; 200 g  
Oliwa z oliwek.....1 łyżeczka; 5 g  
Nasiona słonecznika.....1 łyżka; 10 g  
Przyprawy: sól, pieprz.....do smaku  
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** *Filet z dorsza skropić cytryną, posypać przyprawami i położyć na folii aluminiowej. Następnie położyć warzywa, również posypując wcześniej przyprawami. Na sam koniec położyć obranego ziemniaka pokrojonego w cienkie plastry. Piec około 30–40 min w piekarniku w temp. około 175°C. Podawać razem z sałatką z fasolki szparagowej.*

### PODWIECZOREK: Mizeria z jogurtem; 1 WW

Ogórek zielony.....2 sztuki; 200 g  
Cebula.....½ sztuki; 30 g  
Jogurt naturalny.....2 łyżki; 30 g  
Sól, pieprz, ziola włoskie.....do smaku

### KOLACJA: Pieczona gruszka z otrębami + kanapka; 6,5 WW i 1,5 WBT

Gruszka.....1 sztuka; 150 g  
Otręby pszenne.....2 łyżki; 30 g  
Chleb pumpernikiel.....2 ½ kromki; 90 g  
Masło.....2 łyżeczki; 10 g  
Połędwica sopocka.....3 plastry; 30 g  
Pestki dyni.....1 łyżka; 10 g  
Przyprawy: cynamon, kardamon.....do smaku  
Herbata bez cukru.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** *Gruszkę umyć, przekroić na pół i wydrążyć środek. Posypać rodzynekami, otrębami i przyprawami, a następnie piec w piekarniku w temp. 180°C przez około 20–30 min.*

## › DZIEŃ 3

### ŚNIADANIE: Otrębowy omelet + kanapka; 7,5 WW i 2 WBT

Otręby pszenne.....4 łyżki; 40 g  
Jajko.....1 sztuka; 60 g  
Mleko.....½ szklanki; 100 ml  
Banan.....1 mała sztuka; 200 g  
Cynamon.....2 łyżeczki  
Chleb żytni razowy.....2 kromki; 70 g  
Masło.....2 łyżeczki; 10 g  
Ser żółty.....2 plastry; 20 g  
Herbata zielona lub kawa.....300 ml  
Woda mineralna.....300 ml

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

### II ŚNIADANIE: Czekolada gorzka; 1 WW

Czekolada gorzka 70%.....1 rządek; 25 g  
Woda mineralna.....300 ml

### OBIAD: Naleśniki ze szpinakiem, otrębami i z sosem czosnkowym + sałata z oliwą; 5 WW i 1,7 WBT

Jajko.....1 sztuka; 60 g  
Mąka.....około 50 g  
Mleko.....½ szklanki; około 100 ml  
Otręby pszenne.....3 łyżki; 30 g  
Szpinak mrożony.....½ opakowania; 200 g  
Czosnek.....2 ząbki  
Przyprawy: sól, pieprz, ziola.....do smaku  
Jogurt naturalny.....½ opakowania; 75 g  
Sałata zielona.....10 listków  
Oliwa z oliwek.....1 łyżka; 10 g  
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** *Usmażyć naleśniki według standardowego przepisu dodając otręby. Czosnek rozgnieść i wymieszać z jogurtem, szpinak do farszu rozmrozić i podgrzać na patelni.*

### PODWIECZOREK: Serek wiejski z cynamonem + owoc; 2,5 WW i 1,3 WBT

Serek wiejski light.....1 opakowanie; 150 g  
Przyprawy: cynamon, można dodać słodzik.....do smaku  
Brzoskwinia.....2 sztuki; 200 g  
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

### KOLACJA: Sałatka z kalafiora i warzyw z gotowanym kurczakiem; 6 WW i 2,5 WBT

Kalafior świeży lub mrożony.....¼ średniej sztuki; 200 g  
Kukurydza w puszcze.....3 łyżki; 30 g  
Papryka czerwona.....½ sztuki; 100 g  
Jogurt naturalny.....30 g  
Pierś z kurczaka.....½ sztuki; 120 g  
Chleb żytni razowy.....2 kromki; 80 g  
Masło.....2 łyżeczki; 10 g  
Herbata.....300 ml  
Woda mineralna.....300 ml

## › DZIEŃ 4

### ŚNIADANIE: Kanapka z mozzarellą, wędliną i pomidorem; 6 WW i 3,2 WBT

Bułka pełnoziarnista.....2 sztuki; 120 g  
Oliwa z oliwek.....2 łyżeczki; 10 g  
Wędlina z kurczaka.....4 plastry; 40 g  
Pomidor.....½ sztuki; 100 g  
Ser mozzarella.....½ sztuki; 75 g  
Przyprawy: ziola włoskie (wymieszane z oliwą z oliwek)do smaku  
Herbata zielona.....300 ml

### II ŚNIADANIE: Pasta z tuńczyka; 0,5 WW i 1,8 WBT

Tuńczyk w zalewie.....1 opakowanie; 120 g  
Twaróg chudy.....½ opakowania; 100 g  
Cebula.....½ sztuki; 30 g  
Ogórki kiszane.....2 sztuki; 200 g  
Jogurt naturalny.....1 łyżka; 30 g  
Woda mineralna.....300 ml

### OBIAD: Zupa krem brokułowo-szpinakowa; 6 WW i 0,5 WBT

Brokuł.....1 mała sztuka; 300 g  
Ziemniaki.....3 sztuki; 180 g  
Szpinak mrożony.....½ opakowania; 200 g  
Kostka rosółowa.....1 sztuka  
Jogurt naturalny.....1 opakowanie; 150 g  
Przyprawy: sól, pieprz.....do smaku  
Czosnek.....3 ząbki  
Ser parmezan.....30 g  
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. Szpinak rozmrozić na patelni. Można dodać przyprawy i czosnek według uznania. Wszystko gotować około 30 min, następnie zmiksować, dodać jogurt, można posypać parmezanem.*

### OBIAD II DANIE: Mięso z indyka z kaszą jęczmienną i surówką z kapusty czerwonej z cebulą; 4 WW i 2,4 WBT

Mięso indyka z podudzia bez skóry.....100 g  
Olej rzepakowy.....2 łyżeczki; 10 g  
Kasza jęczmienna gruba.....5 łyżek po ugotowaniu; 140 g  
Kapusta czerwona.....200 g  
Oliwa z oliwek.....1 łyżeczka; 5 g  
Cebula.....½ sztuki; 30 g

### PODWIECZOREK: Pomidory po włosku z mozzarellą; 0,7 WW i 1,8 WBT

Pomidory.....2 małe sztuki; 300 g  
Mozzarella.....½ opakowania; 75 g  
Przyprawy: sól, ziola włoskie, pieprz.....do smaku  
Woda mineralna z listkami mięty.....300 ml

### KOLACJA: Kanapka z wędliną drobiową z sałata i pomidorem; 2,5 WW i 1 WBT

Chleb razowy.....2 kromki; 70 g  
Masło.....2 łyżeczki; 10 g  
Wędlina drobiowa.....2 plasterki; 20 g  
Pomidor.....1 sztuka  
Sałata.....4 liście  
Herbata bez cukru.....300 ml

## › DZIEŃ 5



### ŚNIADANIE: Jajecznica z pomidorami i wędliną z kurczaka; 6 WW i 2,6 WBT

Jajka.....2 sztuki; 120 g  
Pomidor.....1 duża sztuka; 200 g  
Wędlina z kurczaka lub indyka.....3 plastry; 30 g  
Chleb żytni razowy.....4 kromki; 70 g  
Ser żółty.....2 plastry; 20 g  
Sałata.....1 listek  
Przyprawy: sól, pieprz.....do smaku  
Masło.....2 łyżeczki; 10 g  
Herbata lub kawa.....300 ml

### II ŚNIADANIE: Sok pomidorowy + serek naturalny i owoc; 3 WW i 2,2 WBT

Sok pomidorowy.....1 butelka; 330 ml  
Serek homogenizowany naturalny.....1 opakowanie; 150 g  
Kiwi.....2 sztuki; 170 g  
Woda mineralna.....300 ml

### OBIAD: Risotto z kurczakiem i cukinią; 5 WW i 4 WBT

Mięso z piersi kurczaka.....1 średnia sztuka; 180 g  
Cukinia.....½ sztuki; 80 g  
Papryka.....½ sztuki; 70 g  
Cebula.....1 mała sztuka; 40 g  
Oliwa z oliwek.....1 łyżka; 10 g  
Ryż brązowy.....½ woreczka; 50 g suchego produktu  
Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, przyprawy ziołowe...do smaku  
Woda mineralna.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** *Mięso z piersi kurczaka pokroić w kosteczkę, doprawić (sól, pieprz, papryka słodka, przyprawy ziołowe). Mięso podsmażyć na oliwie, dodać pokrojoną w krążki cebulę, następnie pokrojone w kostkę warzywa. Ryż ugotować według przepisu podanego na opakowaniu. Ugotowany ryż dodać do warzyw i mięsa.*

### PODWIECZOREK: Marchewki z otrębami; 1 WW

Marchewki.....2 małe sztuki; 200 g  
Otręby.....1 łyżka; 15 g  
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

### KOLACJA: Kanapka z serem żółtym i ogórkiem kiszonym + kabanos; 4 WW i 2,4 WBT

Bułka razowa z ziarnami.....1 duża sztuka; 80 g  
Masło.....2 płaskie łyżeczki; 10 g  
Ser żółty.....2 plastry; 20 g  
Ogórek kiszony.....1 sztuka; 100 g  
Przyprawy: pieprz, sól.....do smaku  
Kabanosy drobiowe.....2 sztuki; 50 g  
Herbata bez cukru.....300 ml