

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

potas - 506.6 mg | fosfor - 323.9 mg | białko - 9.1 g | energia - 386.3 kcal | sód - 79.4 mg | wapń - 265.5 mg

Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej z owocami

kasza jaglana	55 g
napój ryżowy, niesłodzony	190 g
miód pszczeli	11 g
maliny	40 g
jeżyny	40 g
kakao 16%, proszek	10 g

1. Kaszę przelej zimną wodą, a następnie wrzątkiem.
2. Mleko zagotuj, wsyp kaszę na gotujące się mleko, zamieszaj i gotuj na średnim ogniu, aż kasza wchłonie cały płyn. Nie mieszaj już kaszy w trakcie gotowania.
3. Zdejmij garnek z palnika i zostaw kaszę pod przykryciem na ok. 10 min.
5. Wszystkie składniki wrzucić do misy miksera i miksuj na gładką masę.
6. Jeżeli masa będzie zbyt gęsta możesz dodać wodę, w której moczyły się daktyle.
7. Zmiksowany budyń wstaw do lodówki na minimum 1 godzinę (możesz przygotować go dzień wcześniej).
8. Podaj z malinami i jagodami goji.

II ŚNIADANIE

potas - 508.6 mg | fosfor - 302.6 mg | białko - 16.1 g | energia - 660.0 kcal | sód - 365.2 mg | wapń - 344.4 mg

Naleśniki tradycyjne

mąka kukurydziana	100 g
mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	250 g
jaja kurze całe	100 g
napój owsiany (Alpro)	250 g
sól biała	1 g
olej rzepakowy uniwersalny	16 g
mąka pszenna, typ 500	100 g



Zjedz 5 sztuk.
Przepis na 10 sztuk.

1. Wsyp przesianą mąkę do miski, dodaj jajka oraz szczyptę soli.
2. Zaczniij mieszać dolewając mleko, tak aby uzyskać jednolitą masę bez grudek.
3. Jak masa będzie jednolita dodaj resztę mleka i dozuj wodę na tyle, aby ciasto było odpowiednio rzadkie (takie lejące się).
4. Na koniec dodaj olej i wymieszaj.
5. Smaż na rozgrzanej patelni cienkie placki.

PONADTO nektarynka	120 g
-----------------------	-------

OBIAD

potas - 536.2 mg | fosfor - 130.1 mg | białko - 7.3 g | energia - 175.3 kcal | sód - 281.0 mg | wapń - 128.9 mg

Zupa z fasolą, pomidorami i papryką

fasola czerwona (nerkowata), dojrzałe nasiona, w puszcze, bez zalewy	240 g
cebula	260 g
czosnek	20 g
papryka czerwona, słodka	245 g
pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym	250 g
olej rzepakowy uniwersalny	25 g
woda	500 g
pietruska, liście	8 g
bazylija suszona	2 g
oregano suszone	1 g
papryka, mielona, wędzona	1 g
kmin rzymski	1 g
sól morską jodowaną	1 g
pieprz czarny	1 g
jogurt naturalny, 2% tłuszczu	90 g



Zjedz 1 porcję.
Przepis na 4 porcje.

1. Cebulę i paprykę pokrój w kostkę.
2. Czosnek zmiażdż i posiekaj.
3. Cebulę podsmaż na oleju, po kilku minutach dodaj paprykę. Smaż dalej.
4. Pod koniec smażenia dodaj czosnek i przyprawy. Podsmaż chwilę.
5. Wlej wodę i pomidory oraz dodaj fasolę.
6. Gotuj jeszcze kilkanaście minut.
7. Podaj z jogurtem naturalnym.



PODWIECZOREK

potas - 967.4 mg | fosfor - 117.2 mg | białko - 4.9 g | energia - 236.5 kcal | sód - 256.9 mg | wapń - 524.0 mg

Chrupiąca przekąska

seler naciowy	30 g
marchew	55 g
kalarepa	50 g

1. Warzywa pokrój w słupki.

Deser kisiel jabłkowy

jabłko	155 g
mąka ziemniaczana	20 g
napój migdałowy, niesłodzony, UHT	245 g
ksylitol	5 g

1. Jabłko drobno pokrój, zalej wodą (zostaw trochę wody na rozmieszanie mąki).
2. Gotuj do czasu, aż jabłko zmięknie.
3. Rozmieszaj mąkę ziemniaczaną w niewielkiej ilości zimnej wody, dodaj do owoców i zagotuj, cały czas mieszając.

KOLACJA

potas - 627.5 mg | fosfor - 218.1 mg | białko - 9.1 g | energia - 199.3 kcal | sód - 160.5 mg | wapń - 115.0 mg

Kasza z warzywami i tofu

kasza gryczana niepalona, gotowana	150 g
fasola szparagowa żółta, gotowana, odsączona, bez soli	150 g
tofu MORI-NU, silken, firm	100 g
marchew	105 g
olej z awokado	4 g
oliwa z oliwek	2 g
sól morską jodowaną	0.5 g
ocet winny, czerwony	3 g
pieprz czarny	0.0 g
bazylię suszoną	2 g
rozmaryn suszony	1 g
tymianek suszony	1 g
czosnek w proszku	1 g



- Zjedz 0.5 porcji.

Przepis na porcję.

1. Kaszę przygotuj wg. przepisu na opakowaniu.
2. Fasolę i marchew ugotuj na parze.
3. Tofu przypraw solą oraz pieprzem, ziołami, czosnkiem, octem i oliwą z oliwek, odstaw na 20 minut, po czym usmaż na patelni.
4. Połącz wszystkie składniki na talerzu.

PODSUMOWANIE DNIA

potas - 3146.2 mg | fosfor - 1092.0 mg | białko - 46.5 g | energia - 1657.4 kcal | sód - 1143.0 mg | wapń - 1377.8 mg

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

potas - 487.1 mg | fosfor - 298.6 mg | białko - 6.2 g | energia - 438.5 kcal | sód - 83.6 mg | wapń - 299.8 mg

Owsianka z duszonym jabłkiem

płatki owsiane	40 g
napój ryżowy, niesłodzony	190 g
rodzynki, bez pestek, suszone	7.5 g
jabłko	140 g
miód pszczeni	14 g
cynamon mielony	3.8 g
kardamon	0.8 g
kurkuma mielona	0.8 g
pieprz czarny	0.0 g
PONADTO	
masło ekstra	7.5 g

1. Na gotujące się mleko wsyp płatki owsiane, wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu do miękkości.
2. Jabłko obierz i pokrój w kawałki.
3. W drugim garnku wsyp jabłka i wszystkie przyprawy, praż ciągle mieszając. Dodaj rodzynki. W czasie prażenia jabłek dodaj wodę, aby jabłka się nie przypaliły, a zmiękły.
4. Połącz płatki owsiane i jabłka.



II ŚNIADANIE

potas - 248.7 mg | fosfor - 71.4 mg | białko - 7.5 g | energia - 267.4 kcal | sól - 32.6 mg | wapń - 267.6 mg

Jogurt sojowy z płatkami i bakaliami

jogurt sojowy, naturalny
rodzynki, bez pestek, suszone
płatki jaglane

125 g
20 g
10 g

Zjedz 1.5 porcji.
Przepis na porcję.
1. Jogurt wymieszaj z płatkami i bakaliami.

OBIAD

potas - 1770.1 mg | fosfor - 415.2 mg | białko - 23.1 g | energia - 471.9 kcal | sól - 830.4 mg | wapń - 705.8 mg

Fasola z pomidorami

cebula
fasola biała navy, dojrzałe nasiona,
gotowana, bez soli
koncentrat pomidorowy, 30%
majeranek suszony
papryka, mielona, wędzona
cukier, biały
płatki drożdżowe, nieaktywne (Vita
Natura)
czosnek w proszku
oliwa z oliwek
pieprz czarny
sól morską jodowaną
papryka, mielona

40 g
165 g
6.5 g
25 g
25 g
1.3 g
2.6 g
0.5 g
6 g
0.3 g
0.3 g
0.3 g

1. Fasolę namocz na noc w dużej ilości wody.
2. Następnego dnia zlej wodę, zalej fasolę świeżą
wodą i ugotuj do miękkości.
3. Na oliwie podsmaż posiekaną cebulę, dodaj fasolę,
pokrojone i pomidory.
4. Duś tak wszystkie składniki mieszając co jakiś czas.
5. W międzyczasie dodaj wszystkie przyprawy i
koncentrat pomidorowy (w razie potrzeby dolej wody,
aby się nie przypaliło).
6. Kiedy wszystkie składniki będą miękkie, a sos
odpowiednio zgęstnieje potrawa jest gotowa.

PODWIECZOREK

potas - 416.5 mg | fosfor - 121.8 mg | białko - 3.7 g | energia - 166.4 kcal | sól - 9.2 mg | wapń - 34.2 mg

Przekąska kiwi, daktyle i orzechy

kiwi
daktyle, suszone
orzechy nerkowca, surowe

80 g
12 g
15 g

1. Kiwi obierz, pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zjedz daktyle i orzechy.

KOLACJA

potas - 450.8 mg | fosfor - 185.3 mg | białko - 5.8 g | energia - 216.8 kcal | sól - 57.9 mg | wapń - 56.0 mg

Salatka z komosy ryżowej z pomidorem i pietruszką

komosa ryżowa, gotowana
pomidory, suszone na słońcu, w oleju,
po odsączeniu
pietruszką, liście
czosnek
sok ze świeżej cytryny
pieprz czarny
ocet balsamiczny
olej rzepakowy tłoczony na zimno
musztarda
PONADTO
miód pszczeli

100 g
9 g
15 g
3 g
12 g
0.1 g
5 g
4 g
2.5 g
7 g

1. Z musztardy, octu, miodu, cytryny i oleju przygotuj
sos.
3. Wymieszaj wszystkie składniki z ugotowaną komosą
ryżową.

PODSUMOWANIE DNIA

potas - 3373.1 mg | fosfor - 1092.3 mg | białko - 46.3 g | energia - 1561.0 kcal | sól - 1013.8 mg | wapń - 1363.4 mg



DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

potas - 565.2 mg | fosfor - 122.4 mg | białko - 10.1 g | energia - 425.4 kcal | sód - 186.0 mg | wapń - 595.8 mg

Śniadaniowa gryczanka

płatki gryczane	50 g	1. Płatki gryczane wsyp do gotującego się napoju
napój migdałowy, niesłodzony, UHT	240 g	roślinnego i ugotuj. Płatki gotują się szybko, więc
gruszka	130 g	trzeba pilnować i mieszać.
cynamon mielony	10 g	2. Do płatków dodaj pokrojoną gruszkę i pozostałe
daktylę, suszone	18 g	składniki, wymieszaj.
siemię lniane	10 g	

II ŚNIADANIE

potas - 361.9 mg | fosfor - 89.1 mg | białko - 3.9 g | energia - 180.8 kcal | sód - 3.9 mg | wapń - 47.9 mg

Owoc z orzechami

jabłko	190 g	1. Zjedz w dowolnej formie.
migdały, łuskane	15 g	

OBIAD

potas - 1081.8 mg | fosfor - 454.9 mg | białko - 24.0 g | energia - 625.3 kcal | sód - 398.7 mg | wapń - 206.7 mg

Ciecierzycza w sosie curry

ryż basmati, brązowy, gotowany, bez soli	130 g	1. Na tłuszczu podsmaż pokrojoną cebulę, brokuły oraz groszek.
cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy	150 g	2. Dodaj pokrojony ząbek czosnku.
curry w proszku	5 g	3. Wlej wodę i śmietankę.
śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	30 g	4. Gotuj, a kiedy warzywa będą półmiękkie dodaj ciecierzycę oraz przyprawy. Przykryj i gotuj do miękkości.
cebula	70 g	5. Polej sokiem z cytryny.
brokuły	115 g	6. Podaj z ugotowanym ryżem.
groszek zielony, mrożony	50 g	
olej rzepakowy uniwersalny	4 g	
sól morską jodowaną	0.0 g	
pieprz biały	0.1 g	
czosnek	3 g	
sok ze świeżej cytryny	12 g	

PODWIECZOREK

potas - 258.2 mg | fosfor - 133.9 mg | białko - 8.0 g | energia - 255.7 kcal | sód - 346.4 mg | wapń - 39.7 mg

Warzywa z hummusem

cieciorka (ciecierzyca) w puszcze, bez zalewy	30 g	1. Przygotuj hummus.
masło sezamowe, tahini, z nieokreślonych rodzajów ziaren	3.7 g	2. Cieciorę, tahini, sok z cytryny i czosnek zmiksuj na gładką masę. Jeśli jest zbyt gęsta, dolej wody. Można też użyć ugotowanych surowych ziaren ciecierzycy namoczonych wcześniej w wodzie i ugotowanych.
sok ze świeżej cytryny	2.9 g	3. Dodaj przyprawy, oliwę z oliwek oraz siemię lniane i wymieszaj.
czosnek	1.5 g	
oliwa z oliwek	3.9 g	
sól morską jodowaną	0.1 g	
pieprz czarny	0.1 g	
woda	6 g	
siemię lniane	2.4 g	
papryka żółta, słodka	50 g	
PONADTO		
chleb pszenny	50 g	



KOLACJA

potas - 727.1 mg | fosfor - 187.6 mg | białko - 10.7 g | energia - 232.3 kcal | sól - 217.4 mg | wapń - 51.1 mg

Kanapki z pastą z soczewicy

chleb pszenny	45 g
pomidory, czerwone	150 g
soczewica, dojrzałe nasiona, gotowana, bez soli	60 g
olej lniany	2 g
pieprz czarny	0.1 g
zioła prowansalskie	1 g

1. Ugotowaną soczewicę zblenduj z podduszoną bez tłuszczu cebulką, pieprzem, ziołami oraz olejem lnianym.
2. Posmaruj pastą kanapki.
3. Podaj z pomidorem.

PODSUMOWANIE DNIA

potas - 2994.1 mg | fosfor - 987.9 mg | białko - 56.8 g | energia - 1719.5 kcal | sól - 1152.5 mg | wapń - 941.2 mg