

I zestaw

I Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

360 kcal	2,5 WW	22 g białka	19 g tłuszczu	2,5 WBT
----------	--------	-------------	---------------	---------

Jajecznicza na parze z pomidorami i szczypiorkiem
Kanapki z serem i sałatą
Słaba herbata

Jajko 50 g **1 szt.** całe i białko jaja 60 g **2 szt.**, pomidory koktajlowe 50 g **3 szt.**, szczypiorek 5 g **1 łyżka**, masło 5 g **1 łyżeczka**, chleb żytni 40 g **2 kromki**, śmietankowy serek kanapkowy 20 g **1 łyżka**, sałata 10 g **2 liście**

Jajko i białko jaja rozmieszczać na parze, dodać pokrojone pomidorki koktajlowe i szczypiorek, na koniec 1 łyżeczkę masła. Chleb, posmarować serem, dodać sałatę.

II Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

240 kcal	3 WW	11 g białka	7,5 g tłuszczu	1 WBT
----------	------	-------------	----------------	-------

Koktajl bananowy z migdałami i płatkami pszennymi

Jogurt 150 ml **3/4 szklanki** (mały kubeczek), banan 50 g **1/2 małej sztuki** bez skórki, płatki pszenne 10 g **2 łyżki**, płatki migdałowe 15 g **1 łyżka**

Jogurt naturalny 2%, zmiksować z bananem, dodać płatki pszenne i migdały.

Obiad

Wartość odżywcza potrawy

500 kcal	5 WW	38 g białka	17 g tłuszczu	3 WBT
----------	------	-------------	---------------	-------

Zupa krem brokułowa z grzankami i zieleciną
Pieczona w rękawie pierś z kurczaka w ziołach z brązowym ryżem
Surówka z marchewki i jabłka
Herbata zielona

Zupa: włoszczyzna 50 g (marchew 30 g, pietruszka 10 g, seler 10 g), brokuł 150 g, **1/2 sztuki**, zielona pietruszka 5 g **1 łyżka**, oliwa 3 g **1/2 łyżeczki**, chleb graham 20 g **1 kromka**
Drugie danie: filet z piersi z kurczaka 120 g **1 mały**, majeranek, koperek 5 g **1 łyżka**, oliwa 5 g **1 łyżeczka**, brązowy ryż 30 g **2 łyżki suchego**
Surówka: marchewka 100 g **2 średnie**, jabłko 50 g **1/2 sztuki**, oliwa 3 g **1/2 łyżeczki**, sok z cytryny 5 g **1 łyżeczka**

Zupa: włoszczyznę i brokuł ugotować do miękkości w 300 ml lekko osolonej wody, zmiksować, dodać kilka kropli oliwy i drobno pokrojoną zieloną pietruszkę, przyprawić do smaku. Chleb graham pokroić w kostkę wysuszyć w piekarniku lub na patelni bez tłuszczu.

Drugie danie: Mięso przyprawić szczyptą curry, soli, dodać oliwę i zioła. Piec w rękawie foliowym w temp. 180°C. Surówka: marchewkę i jabłko utrzeć, skropić sokiem z cytryny, dodać oliwę, wymieszać. Ryż ugotować na sypko.

Podwieczorek

Wartość odżywcza potrawy

170 kcal	2 WW	6 g białka	7 g tłuszczu	0,8 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Sałatka z kuskusa, truskawek i jogurtu

Kasza kuskus 15 g **1 łyżka**, masło 5 g **1 łyżeczka**, truskawki 70 g **1/2 szklanki**, mogą być mrożone lub inne, w zależności od sezonu, jogurt naturalny 2% 80 ml **8 łyżek**

Kaszę ugotuj według wskazówek na opakowaniu, dodaj masło, owoce, polej jogurtem.

Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

360 kcal	4 WW	14 g białka	16 g tłuszczu	2 WBT
----------	------	-------------	---------------	-------

Wegetariańskie leczo z czerwoną fasolą
Pieczywo z polędwicą
Herbata z melisy

Cukinia 150 g, cebula 30 g, papryka 50 g, pomidor 100 g, koncentrat 5 g **1 łyżeczka**, fasola czerwona 20 g **1 łyżka suchej** lub 45 g **3 łyżki z puszki**, oliwa 8 g **1 1/2 łyżeczki**, chleb żytni 40 g **2 kromki**, masło 5 g **1 łyżeczka**, polędwica 30 g **2 plasterki**

Jarzyny pokroić i dusić na oliwie, dodać koncentrat, przyprawić do smaku. Fasolę czerwoną ugotować, dodać do jarzyn.

II Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

160 kcal	2 WW	9 g białka	5 g tłuszczu	0,8 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Kanapki z wędliną i sałatą
Słaba herbata z cytryną

Chleb wieloziarnisty 40 g **2 kromki**, chuda szynka drobiowa 30 g **2 plasterki**, sałata 5 g **1 liść**, margaryna 4 g **1 łyżeczka**

Zapraszamy do odwiedzenia naszych stron:

www.mamazcukrzyca.pl

www.accu-chek.pl

www.youtube.com/accuchek

ACCU-CHEK®

II zestaw

I Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

340 kcal	2,5 WW	24 g białka	16 g tłuszczu	2,5 WBT
----------	--------	-------------	---------------	---------

Twarożek z jogurtem, szczypiorkiem i papryką
Chleb graham z masłem i sałatą lodową
Słaba herbata z cytryną

Twaróg półtłusty 80 g **1 gruby plaster**, szczypiorek 10 g **2 łyżki**, papryka 50 g **1/4 sztuki**, jogurt 2% 70 ml **1/3 szklanki**, Chleb graham 40 g **2 kromki**, sałata 5 g **1 liść**, margaryna 10 g **2 łyżeczki**

Twaróg pokruszyć, dodać drobno pokrojony szczypiorek, startą na tarce paprykę, połączyć jogurtem, przyprawić do smaku, wymieszać. Chleb graham posmarować masłem, nałożyć sałatę.

II Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

200 kcal	3 WW	10 g białka	7 g tłuszczu	1 WBT
----------	------	-------------	--------------	-------

Kanapki z wędliną, sałatą i koncentratem pomidorowym
Jabłko
Herbata zielona

Chleb wieloziarnisty 40 g **2 kromki**, Koncentrat pomidorowy 10 g **1 łyżka**, Szynka wieprzowa 40 g **2 plasterki**, Sałata 5 g **1 liść**, jabłko 100 g **1 małe**

Obiad

Wartość odżywcza potrawy

500 kcal	5 WW	40 g białka	15,5 g tłuszczu	3 WBT
----------	------	-------------	-----------------	-------

Zupa krem pomidorowa z bazylią
Roladki z indyka z aromatycznym nadzieniem, kasza gryczana na sypko
Surówka z selera, jabłka i orzechów włoskich
Herbata z kopru włoskiego

Zupa: włoszczyzna 50 g (marchew 30 g, pietruszka 10 g, seler 10 g), pomidory 150 g **2 sztuki**, mogą być z puszki, oliwa 3 g **1/2 łyżeczki**, bazylia 2 g **1/2 łyżeczki**
Drugie danie: filet z piersi indyka 120 g, chuda szynka 10 g **cienki plaster**, czosnek 5 g **1 ząbek**, zielona pietruszka 5 g **1 łyżka**, sok z cytryny 3 g **1/2 łyżeczki**, kasza gryczana 50 g **3 pełne łyżki suchej**, seler 100 g **1 duży plaster**, jabłko 50 g **1/2 sztuki**, orzechy włoskie 10 g **3 sztuki**, jogurt 40 ml **2 łyżki**

Zupa: Włoszczyznę i pomidory ugotować do miękkości w 300 ml lekko osolonej wody, zmiksować, dodać kilka kropel oliwy i drobno pokrojona bazylię, przyprawić pieprzem do smaku. **Drugie danie:** Filet rozbić tłuczkiem na cienki kotlet. Mięso natrzeć czosnkiem, posolić, przyprawić pieprzem, skropić sokiem z cytryny i posypać zieloną pietruszką, wiórkami ze startej skórki cytryny oraz ułożyć na nim plasterki chudej szynki. Zwinąć w roladę, dokładnie podwijając końce i spiąć wykałaczką. Rozgrzać piekarnik do temp. 170°. Piec w nagrzanym piekarniku ok. 30 min, lekko podlać wodą. Kaszę ugotować na sypko. **Salatka:** utrzeć seler i jabłko, skropić sokiem z cytryny, dodać orzechy, połączyć z jogurtem.

Podwieczorek

Wartość odżywcza potrawy

220 kcal	2 WW	8 g białka	12 g tłuszczu	1,5 WBT
----------	------	------------	---------------	---------

Salatka z melona, pestek dyni i płatków migdałowych w sosie jogurtowym

Melon 100 g, Pestki dyni 10 g **1 łyżka**, Płatki migdałowe 10 g **1 łyżka**, Jogurt 100 ml

Pestki dyni i płatki migdałowe krótko zrumienić na patelni teflonowej. Melona pokroić w kostkę, połączyć jogurtem, posypać ziarenkami.

Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

400 kcal	4 WW	24 g białka	16 g tłuszczu	2,5 WBT
----------	------	-------------	---------------	---------

Salatka z makreli z soczewicą, ogórkiem, zieloną pietruszką, kielkami rzodkiewki i sałatą lodową
Chleb razowy
Herbata z pokrzywy

Makrela 50 g **1/4 sztuki**, Sałata 20 g **4 liście**, ogórek gruntowy 80 g **1/2 sztuki**, zielona pietruszka 5 g **1/2 łyżki**, kiełki 15 g **2 łyżki**, soczewica 20 g **1 łyżka surowej** lub **3 płaskie ugotowanej**, może być z puszki, majonez 5 g **1 łyżeczka**, jogurt naturalny 2% 20 ml **1 łyżka**, chleb razowy 50 g **2 1/2 kromki**

Salatę porwać na cząstki, nać pietruszki drobno pokroić, ogórka pokroić w kostkę, dodać obraną z ości i rozdrobnioną makrelę, ugotowaną soczewicę (może być z puszki). Wszystkie składniki połączyć z majonezem i jogurtem, przyprawić do smaku. Chleb razowy można piec w tosterze.

II Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

150 kcal	2 WW	8 g białka	4 g tłuszczu	0,7 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Kanapka z serem mozzarella i pomidorem
Herbata z cytryną

Chleb wieloziarnisty 40 g **2 kromki**, Ser mozzarella 20 g **1 plaster**, Pomidor 50 g **1 mały**

Chleb można piec w tosterze, poczekać aż wystygnie. Położyć na nim ser i plastry pomidora.

Zapraszamy do odwiedzenia naszych stron:

www.mamazuczrzyca.pl

www.accu-chek.pl

www.youtube.com/accuchek

ACCU-CHEK®

III zestaw

I Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

320 kcal	2,5 WW	18 g białka	16 g tłuszczu	2 WBT
----------	--------	-------------	---------------	-------

Płatki owsiane z bakaliami gotowane na wodzie z dodatkiem jogurtu

Płatki owsiane 20 g **2 czubate łyżki**, suszone morele 8 g **2 małe sztuki**, orzechy włoskie 20 g **4 sztuki**, twaróg chudy 50 g **1 plaster**, jogurt naturalny 2% 100 ml **½ szklanki**

Płatki owsiane krótko gotować na wodzie, przestudzić, dodać pokruszony twaróg, przelane wrzątkiem, pokrojone suszone morele i pokruszone orzechy. Całość połączyć jogurtem.

II Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

250 kcal	3 WW	5,5 g białka	12 g tłuszczu	1,3 WBT
----------	------	--------------	---------------	---------

Salatka z awokado i papryki
Pieczywo
Herbata z pokrzywy
Mandarynka

Awokado 70 g **½ sztuki** (bez skórki i pestki), sok z cytryny 20 g **1 łyżka**, czerwona papryka 50 g **¼ sztuki**, chleb żytni razowy 40 g **2 kromki**, mandarynka 50 g **1 sztuka**

Dojrzałe awokado rozgnieść widelcem, skropić obficie sokiem z cytryny, dodać drobno pokrojoną czerwoną paprykę, przyprawić pieprzem i odrobiną soli.

Obiad

Wartość odżywcza potrawy

500 kcal	5 WW	42 g białka	14 g tłuszczu	3 WBT
----------	------	-------------	---------------	-------

Zupa jarzynowa z zielenią
Mintaj zapiekany z brokułami, ziemniaki, ćwikła z chrzanem
Herbata z cytryną

Zupa: włoszczyzna 100 g (marchew 50 g, pietruszka 20 g, seler 30 g), zielona fasolka szparagowa 50 g, kalafior 20 g **2 różyczki**, zielona pietruszka 5 g **1 łyżeczka**, śmietana 12% 6 g **1 łyżeczka**
Drugie danie: ziemniaki 180 g **3 małe sztuki**, filet z mintaja 200 g **1 sztuka**, brokuł 50 g **4 różyczki**, kefir 30 ml **¼ szklanki**, oliwa 5 g **1 łyżeczka**, czosnek 5 g, **1 ząbek**, szczypiorek 5 g **1 łyżka**, buraki 100 g **1 sztuka**, chrzan 3 g **½ łyżeczki**

Zupa: włoszczyznę drobno pokroić lub zetrzeć na tarce, zieloną fasolkę szparagową pokroić, dodać różyczki kalafiora, ugotować do miękkości przyprawić do smaku, posypać drobno pokrojoną pietruszką, ozdobić kleksem ze śmietany.

Drugie danie: ziemniaki ugotować. Mintaja przyprawić solą, wokół poukładać różyczki brokuła, zalać sosem z oliwy, kefiru i wyciśniętego czosnku. Zapiekać w piekarniku w rękawie foliowym. Po upieczeniu posypać drobno pokrojonym szczypiorkiem. Buraki ugotować i ostudzić, zetrzeć, dodać chrzan, przyprawić według uznania sokiem z cytryny.

Podwieczorek

Wartość odżywcza potrawy

200 kcal	2 WW	11 g białka	8 g tłuszczu	1,4 WBT
----------	------	-------------	--------------	---------

Kanapka z serem żółtym i sałata roszonek
Grejfrut
Herbata owocowa

Chleb wieloziarnisty 20 g **1 kromka**, Ser żółty z dziurami 30 g **1 plaster**, Sałata roszonek 30 g **3 sztuki**, Grejfrut 100 g **½ sztuki**

Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

379 kcal	4 WW	22 g białka	13,5 g tłuszczu	2 WBT
----------	------	-------------	-----------------	-------

Potrawka drobiowa
Pieczywo wieloziarniste
Herbata zielona

Chleb wieloziarnisty 60 g **3 kromki**, udko kurczaka bez skóry 80 g **½ sztuki**, olej 5 g **1 łyżeczka**, marchew 30 g **½ sztuki**, pietruszka 10 g **¼ sztuki**, seler naciowy 30 g **½ łydgi**, cebula 20 g **¼ sztuki**, pieczarki 15 g **1 sztuka**, kukurydza z puszki 20 g **1 łyżka**, koperk 10 g **1 łyżka**

Mięso pokroić w kostkę, odrobinę przyprawić solą, pieprzem i mieloną papryką, krótko obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu, wyciągnąć mięso. Warzywa i pieczarki pokroić, dodać obsmażone mięso, zalać 200 ml wody i dusić pod przykryciem do miękkości ok. 15 minut. Gotowe danie przyprawić szczyptą imbiru, posypać kukurydzą i koperkiem.

II Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

160 kcal	2 WW	7 g białka	6 g tłuszczu	0,8 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Kanapka z polędwicą, sałata
Słaba herbata

Chleb graham 40 g **2 kromki**, Polędwica sopocka 20 g **1 plaster**, Margaryna 4 g **1 łyżeczka**, Sałata 5 g **1 liść**

Chleb można piec w tosterze, gdy wystygnie posmarować margaryną, położyć plasterki polędwicy i liść sałaty.

Zapraszamy do odwiedzenia naszych stron:

www.mamazuckerzyca.pl

www.accu-check.pl

www.youtube.com/accuchek

ACCU-CHEK®

IV zestaw

I Śniadanie	Wartość odżywcza potrawy				
	300 kcal	2,5 WW	22 g białka	12 g tłuszczu	2 WBT

Wiosenna pasta z tuńczyka, pomidor

Chleb graham

Słaba herbata

Tuńczyk w oleju 60 g **4 łyżki**, Zielony gruntowy ogórek 20 g **½ sztuki**, Zielony groszek 10 g **1 łyżka**, Szcypiorek 5 g **1 łyżka**
Masło 5 g **1 łyżeczka**, Pomidor 30 g, Chleb graham 40 g **2 kromki**

Tuńczyka w oleju i groszek rozdrobnić widelcem, dodać drobno pokrojony ogórek, szczypiorek. Chleb posmarować pastą, na wierzchu położyć plastry pomidora.

II Śniadanie	Wartość odżywcza potrawy				
	220 kcal	3 WW	9 g białka	7 g tłuszczu	1 WBT

Koktajl z malin i migdałów
Pieczywo chrupkie

Jogurt naturalny 150 ml, Maliny (mogą być mrożone) 80 g **¾ szklanki**, Migdały 6 g **1 łyżka**, Pieczywo chrupkie 10 g **1½ sztuki**

Maliny zmiksować lub rozgnieść widelcem, dodać do jogurtu, wymieszać. Na wierzchu posypać posiekаныmi migdałami.

Obiad	Wartość odżywcza potrawy				
	510 kcal	5 WW	40 g białka	16,5 g tłuszczu	3 WBT

Zupa koperkowa z ziemniakami

Bitki wołowe w sosie własnym z kaszą jaglaną

Zielona fasolka szparagowa w sosie winegret

Herbata zielona

Zupa: włoszczyzna 50 g (marchew 30 g, pietruszka 10 g, seler 10 g), ziemniaki 50 g **1 mały**, koperek 15 g **3 łyżeczki**, Jogurt naturalny 5 g **1 łyżeczka**
Drugie danie: Kasza jaglana 30 g **2 łyżki suchej**, Wołowina ligawa lub polędwica 120 g, Cebula dymka 20 g **1 sztuka**, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, Zielona fasolka szparagowa 100 g, Oliwa 10 ml **1 łyżka**, Sok z cytryny 6 g **1 łyżka**, Zioła prowansalskie 1 g **szczypta**

Zupa: Włoszczyznę zetrzeć, ziemniaki pokroić w kostkę, zalać 300 ml wody, gotować do miękkości. Koperek pokroić, dodać do zupy, przyprawić wg uznania, dodać jogurt.
Drugie danie: Kaszę ugotować na sypko. Mięso rozbić, przyprawić lekko solą, gruboziarnistym pieprzem i krótko opiec z dwóch stron na patelni teflonowej. Podlać wodą, dodać pokrojoną cebulę i dusić pod przykryciem do miękkości. Pod koniec dodać ziele i dusić jeszcze ok. 10 min. Fasolkę ugotować, połączyć sosem z oliwy, cytryny i ziół prowansalskich.

Podwieczorek	Wartość odżywcza potrawy				
	200 kcal	2 WW	6 g białka	10 g tłuszczu	1 WBT

Deser jabłkowy z orzechami i cynamonem

Tost z chleba wieloziarnistego

Herbata z pokrzywy

Jabłko 100 g **1 małe**, Sok z cytryny 5 g **1 łyżeczka**, Orzechy włoskie 10 g **1 łyżka**, Pestki dyni 5 g **1 łyżeczka**, Cynamon, imbir 1 g **¼ łyżeczki**, Chleb wieloziarnisty 20 g **1 kromka**

Jabłko zetrzeć na tarce z grubymi otworami, skropić sokiem z cytryny, posypać szczyptą imbiru i cynamonu, dodać pokruszone orzechy i pestki dyni. Chleb opiec w tosterze.

Kolacja	Wartość odżywcza potrawy				
	360 kcal	4 WW	14 g białka	13,5 g tłuszczu	2 WBT

Sałatka z cukini, sera bałkańskiego i białka jaja kurzego

Chleb żytni

Herbata z cytryną

Mix sałat (dębolistna, rucola, lodowa i masłowa) 50 g, Cukinia 100 g **½ sztuki małej**, Pomidory 50 g **1 sztuka**, Ser bałkański 40 g **1 plaster**, Białko jaja 60 g **2 sztuki** ugotowane, Oliwa 5 g **1 łyżeczka**
Sos: Oliwa z oliwek 5 g **1 łyżeczka**, Czosnek 5 g **1 ząbek**, Ocet balsamiczny **2 krople**, dodać wodę, **1 łyżka** i otartą skórkę z cytryny

Cukinię pokroić w plastry, posmarować oliwą i podpiec w piekarniku na ruszcie. Sałatę porwać i ułożyć na talerzu. Plastry cukinii położyć na sałacie, dodać pokrojone w kostkę pomidory i białko jaja, a na wierzchu pokrojony w kostkę ser. **Sos:** czosnek przecisnąć przez praskę lub drobno pokroić, dodać oliwę, ocet balsamiczny, skórkę z cytryny i wodę, wymieszać i połączyć sałatkę.

II Kolacja	Wartość odżywcza potrawy				
	150 kcal	2 WW	8 g białka	4,5 g tłuszczu	0,7 WBT

Kanapka z szynką z indyka i papryką

Herbata rumiankowa

Chleb graham 50 g **2 kromki**, Szynka z indyka 30 g **1 plaster**, Czerwona papryka, 30 g **gruby plaster**, Margaryna 4 g **1 łyżeczka**

Chleb można opiec w tosterze, gdy wystygnie posmarować margaryną, położyć plasterki szynki i udekorować papryką.

Zapraszamy do odwiedzenia naszych stron:

www.mamazcukrzyca.pl

www.accu-chek.pl

www.youtube.com/accuchek

ACCU-CHEK®

V zestaw

I Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

310 kcal	2,5 WW	24 g białka	12 g tłuszczu	2 WBT
----------	--------	-------------	---------------	-------

Pasta twarogowa z nowalijkami
Chleb graham
Słaba herbata

Ser twarogowy półtłusty 80 g, Rzodkiewka 20 g **2 sztuki**, Cebula dymka 20 g **1 sztuka**
Ogórek 20 g **¼ sztuki**, Jogurt naturalny 50 g **¼ szklanki**, Chleb graham 50 g **2 kromki**, Masło 5 g **1 łyżeczka**

Ser zmiksować z jogurtem lub rozgnieść widelcem, dodać drobno pokrojone lub starte warzywa i wymieszać.

II Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

210 kcal	3 WW	9 g białka	6 g tłuszczu	1 WBT
----------	------	------------	--------------	-------

Kanapki z pieczenią z indyka, pomidor
Nektarynka
Zielona herbata

Pieczeń z indyka 30 g **2 cienkie plastry**, Pomidor 50 g **1 sztuka**, Masło 5 g **1 łyżeczka**
Chleb żytni 40 g **2 kromki**, Nektarynka 100 g **1 średnia**

Obiad

Wartość odżywcza potrawy

520 kcal	5 WW	41 g białka	17 g tłuszczu	3 WBT
----------	------	-------------	---------------	-------

Zupa krem z zielonego groszku
Ziemniaki z koperkiem
Schab pieczony w rękawie
Sałatka z czerwonej kapusty w majonezowo-jogurtowym sosie
Herbata owocowa

Zupa: włoszczyzna 50 g (marchew 30 g, pietruszka 10 g, seler 10 g), cebula 30 g **¼ dużej**. Zielony groszek (może być mrożony lub z puszki) 80 g **6 łyżek**, olej 5 g **1 łyżeczka**, śmietana 9% 20 g **1 łyżka**
Drugie danie: ziemniaki 180 g **3 małe**, Schab 120 g **1 porcja**, czosnek 5 g **1 ząbek**, cebula 20 g **1 gruby plaster**, majeranek **½ łyżeczki**, Czerwona kapusta surowa poszatko-wana 80 g **½ szklanki**, marchewka 30 g **½ sztuki**, jabłko 30 g **¼ sztuki**, szczypiorek 5 g **1 łyżka**, majonez 10 g, **1 pełna łyżeczka**, jogurt 20 g **1 pełna łyżka**

Zupa: Cebulę pokroić i krótko podsmażyć na oliwie. Włoszczyznę, zielony groszek i cebulę zalać 300 ml wody, lekko posolić i gotować do miękkości. Wyciągnąć ugotowaną marchewkę, pozostałe składniki zmiksować, przyprawić, posypać koperkiem, połączyć śmietaną.
Drugie danie: Schab lekko rozbić lub ponacinać, posolić, dodać pieprzu, natrzeć rozdrobnionym czosnkiem i szczyptą majeranku, obłożyć pokrojoną w krążki cebulą. Piec do miękkości w 170°C w rękawie foliowym z dodatkiem łyżki wody. Ugotowaną kapustę połączyć ze startą marchewką i jabłkiem, dodać szczypiorek. Majonez wymieszać z jogurtem, dodać do sałatki.

Podwieczorek

Wartość odżywcza potrawy

160 kcal	2 WW	9 g białka	5 g tłuszczu	0,8 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Galaretkę jogurtową z czarną porzeczką i migdałami

Jogurt naturalny 2% 100 g **½ szklanki**, Czarna porzeczka (można użyć mrożonej lub innych owoców) 50 g **½ szklanki**, Żelatyna 4 g **1 łyżeczka**, Migdały 5 g **1 łyżka**

Żelatynę namoczyć w łyżce wody, gdy napęcznieje dodać kilka łyżek gorącej wody. Ostudzić, wymieszać rozpuszczoną żelatynę z jogurtem i owocami. Przełożyć do salaterki lub pucharka i schłodzić w lodówce ok. 1 godziny. Udekorować rozdrobnionymi, prażonymi na suchej patelni teflonowej migdałami.

Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

360 kcal	4 WW	25 g białka	11 g tłuszczu	2 WBT
----------	------	-------------	---------------	-------

Makaron penne w pomidorowo-mięsny sosie z sałatą lodową i serem
Herbata z kopru włoskiego

Makaron penne 50 g **¼ szklanki suchego**, Chude mięso mielone z kurczaka 50 g, Pomidory (mogą być z puszki) 100 g **2 sztuki**, Cebula 20 g **½ małej**, Oliwa 5 g **1 łyżeczka**, Papryka mielona **szczypta**, Bazylia 3 g **½ łyżeczki**, Sałata lodowa 30 g **1 duży liść**, Ser żółty 15 g **1 łyżka**,

Makaron penne ugotować w lekko osolonej wodzie na półtwardo. Pomidory obrać ze skórki i pokroić. Mięso i drobno pokrojoną cebulę krótko obsmażyć na patelni teflonowej, dodać pokrojone pomidory, lekko podlać wodą, dodać oliwę i dusić ok. 20 minut aż sos zgęstnieje. Przyprawić ziołami do smaku. Makaron zalać sosem. Sałatę lodową porwać na kawałki i dodać do makaronu, wymieszać.

II Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

150 kcal	2 WW	9 g białka	4 g tłuszczu	0,7 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Kanapka z wędzonym łososiem i zieloną pietruszką
Herbata z cytryną

Chleb graham 40 g **2 kromki**, Łosoś 30 g **2 łyżki**, Zielona pietruszka 3 g **1 łyżeczka**

Zapraszamy do odwiedzenia naszych stron:

www.mamazcukrzyca.pl

www.accu-chek.pl

www.youtube.com/accuchek

ACCU-CHEK®

VI zestaw

I Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

320 kcal	2,5 WW	20 g białka	15,5 g tłuszczu	2 WBT
----------	--------	-------------	-----------------	-------

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, papryka, Chleb żytni
Kakao z mlekiem

Jajko 50 g **1 szt.**, białko jaja 60 g **2 szt.**, szczypiorek 5 g **1 łyżka**, majonez 3 g **½ łyżeczki**, musztarda 2 g **¼ łyżeczki**, jogurt naturalny 2% 20 g **1 łyżka**, czerwona papryka 50 g **2 plastry**, chleb wieloziarnisty 40 g, **2 kromki**, kakao naturalne 3 g **½ łyżeczki**, mleko 2% 50 ml **¼ szklanki**

Pasta: Jajka ugotować na twardo. Jajko i białko pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce. Dodać pokrojony szczypiorek, musztardę, jogurt, i majonez. Całość połączyć na jednolitą masę. Kakao rozpuścić w niewielkiej ilości wody, dolać mleko i uzupełnić wodą.

II Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

250 kcal	3 WW	12 g białka	9 g tłuszczu	1,3 WBT
----------	------	-------------	--------------	---------

Salatka z roszponki, twarogu, pomarańczy i orzecha w jogurtowym sosie
Tost z grahama
Herbata

Salata roszponka (lub inne, różne gatunki sałat) 40 g **4 wiązki**, ser twarogowy półtłusty 40 g **2 pełne łyżki**, Pomarańcza (bez skórki) 100 g **½ szt.**, Orzechy włoskie (całe bez łupiny) 8 g **2 szt.**, Jogurt naturalny 2% 70 ml **⅓ szklanki**, Chleb graham 20 g **1 kromka**

Roszponkę podzielić na listki, posypać pokruszonym twarogiem, dodać pokrojoną pomarańczę i połączyć jogurtem, na wierzchu posypać pokrojonymi orzechami.

Obiad

Wartość odżywcza potrawy

500 kcal	5 WW	41 g białka	15 g tłuszczu	3 WBT
----------	------	-------------	---------------	-------

Barszcz czerwony z ziemniakami
Ryż basmati, gulasz cielęcy
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem
Herbata owocowa

Zupa: włoszczyzna 50 g (marchew 30 g, pietruszka 10 g, seler 10 g), burak 120 g **1 duży**, koperek 5 g **1 łyżka**, jogurt 10 g **1 pełna łyżeczka**, ziemniak 60 g **1 mały**
Drugie danie: ryż basmati 30 g **2 łyżki** surowego, cielęcina 150 g, cebula 20 g **½ szt. małej**, papryka 20 g **1 plaster**, pieczarki 20 g **2 szt. małe**, olej 5 g **1 łyżeczka**, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy.
Kiszona kapusta 80 g **¾ szklanki**, marchewka 20 g **½ małej**, jabłko 50 g **½ małego**, oliwa 3 g **½ łyżeczki**, zielona pietruszka 3 g **1 łyżeczka**

Włoszczyznę i buraki pokroić, zalać 300 ml wody, lekko posolić, gotować do miękkości, całość zmiksować. Ziemniaka pokroić w kostkę, ugotować w lekko osolonej wodzie. Do zupy dodać ziemniaki, jogurt, posypać koperkiem. Ryż ugotować na sypko. Mięso pokroić w kostkę, przyprawić solą i pieprzem, lekko zrumienić na patelni teflonowej. Cebulę, paprykę, pieczarki pokroić, krótko podsmażyć na oleju. Do mięsa dodać jarzyny, podlać wodą i dusić. Po ok. 10 min dodać resztę przypraw i dusić do miękkości ok. 30 min. Kiszoną kapustę pokroić, dodać startą marchewkę, jabłko i drobno pokrojoną nać pietruszki, przyprawić szczyptą pieprzu, pokropić oliwą.

Podwieczorek

Wartość odżywcza potrawy

170 kcal	2 WW	8 g białka	6,5 g tłuszczu	0,9 WBT
----------	------	------------	----------------	---------

Koktajl z mango, płatkami owsianymi i ziarnami słonecznika

Maślanka 2% tłuszczu 100 ml **½ szklanki**, Mango (można zastąpić innymi owocami sezonowymi) 70 g **¼ szt.**, Płatki owsiane 10 g **2 łyżki**, Ziarna słonecznika 10 g **1 łyżka**

Maślankę i mango zmiksować, dodać płatki i ziarna słonecznika.

Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

400 kcal	4 WW	30 g białka	12,5 g tłuszczu	2,3 WBT
----------	------	-------------	-----------------	---------

Pieczony dorsz ze szpinakiem
Chleb żytni
Herbata rumiankowa

Filet z dorsza 150 g **½ fileta średniego**, Szpinak 100 g **1 wiązka świeżego** (można zastąpić mrożonym 50 g) Sok z cytryny 20 ml **1 łyżka**, skórka z ½ cytryny, czosnek 5 g **1 ząbek**, nać selera 5 g **8 listków**, oliwa z oliwek 3 g, **½ łyżeczki**, olej lniany 5 g **1 łyżeczka**, chleb żytni 80 g **4 kromki**

Szpinak włożyć do wrzącej, lekko osolonej wody. Wyjąć, kiedy tylko się zagotuje. Odsączyć, pokroić i wymieszać z drobno pokrojonym czosnkiem. Filet dorsza lekko posolić, skropić sokiem z cytryny i oliwą. Następnie obłożyć potartą skórką z cytryny i listkami selera. Naczynie żaroodporne wysmarować olejem, rozłożyć szpinak i filety z dorsza, zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 20 minut (można zapiekać w rękawie foliowym).

II Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

160 kcal	2 WW	8 g białka	5 g tłuszczu	0,8 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Kanapki z szynką, sałata
Herbata z pokrzywy

Chleb graham 40 g **2 kromki**, Majonez 5 g **1 łyżeczka**, Szynka wieprzowa 30 g **2 plasterki**, Sałata 5 g **1 liść**

Zapraszamy do odwiedzenia naszych stron:

www.mamazuckerzyca.pl

www.accu-chek.pl

www.youtube.com/accuchek

ACCU-CHEK®

VII zestaw

I Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

360 kcal	2,5 WW	22 g białka	19 g tłuszczu	2,6 WBT
----------	--------	-------------	---------------	---------

Parówki cielęce z chrzanem
Serek granulowany z rzodkiewką i szczypiorkiem
Chleb graham
Herbata z cytryną

Parówki cielęce 60 g **2 małe sztuki**, Chran 4 g **1 łyżeczka**, Serek wiejski granulowany odtłuszczony, 40 g **2 pełne łyżki**, Rzodkiewka 30 g **3 sztuki**, Szczypiorek 5 g **1 łyżka**, Chleb wieloziarnisty 40 g **2 kromki**

Parówki ugotować, przyprawić chrzanem. Szczypiorek i rzodkiewki drobno pokroić, wymieszać z serem.

II Śniadanie

Wartość odżywcza potrawy

250 kcal	3 WW	10 g białka	10 g tłuszczu	1,3 WBT
----------	------	-------------	---------------	---------

Koktajl z kiwi z migdałami
Tost z grahama

Jogurt naturalny 2% 150 ml, Kiwi 80 g **1 mała sztuka**, Płatki z migdałów 15 g **1 łyżka**, Chleb graham 25 g **1 kromka**

Jogurt zmiksować z kiwi, dodać pokrojone migdały. Chleb opiec w tosterze.

Obiad

Wartość odżywcza potrawy

520 kcal	5 WW	41 g białka	17,5 g tłuszczu	3 WBT
----------	------	-------------	-----------------	-------

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką
Pieczone udko z kurczaka (bez skóry)
Ziemniaki
Mizeria z koperkiem i jogurtem,
Brokuły gotowane na parze z masłem
Herbata z pokrzywy

Zupa: włoszczyzna 50 g (marchew 30 g, pietruszka 10 g, seler 10 g), koncentrat pomidorowy 30% 20 g **1 łyżka**, nać pietruszki 5 g **1 łyżka**, śmietana 9% 20 g **1 łyżka**, makaron nitki 15 g **2 łyżki suchego**
Drugie danie: Ziemniaki 180 g **3 szt.**, Udko z kurczaka bez skóry 180 g, majeranek 0, 5 g **1 płaska łyżeczka**, papryka w proszku 2 g **1/4 łyżeczki** oliwa 3 g **1/2 łyżeczki**, Ogórek 100 g **2 małe gruntowe** lub **1/2 szklarniowego**, jogurt 40 ml **2 łyżki**, koperek 5 g **1 łyżka**, sok z cytryny 3 ml **1/2 łyżeczki**, brokuły 80 g **6 różyczek**, masło 3 g **1/2 łyżeczki**

Zupa: ugotować włoszczyznę w 300 ml wody. Zmiksować, dodać koncentrat i śmietanę. Makaron ugotować na pół twardo, dodać do zupy. Posypać drobno pokrojoną natką. **Drugie danie:** Udko lekko posolić, przyprawić papryką i majerankiem, skropić oliwą i wodą. Piec ok. 30 min. w rękawie foliowym w nagrzanym piekarniku do 170°C. Ziemniaki i brokuły ugotować. Ogórka poszatkować, skropić sokiem z cytryny, połać jogurtem, posypać koperkiem. Ugotowane ziemniaki połać 1 łyżeczką sosu z pieczonego udka, a na ciepłe brokuły położyć masło.

Podwieczorek

Wartość odżywcza potrawy

140 kcal	2 WW	4 g białka	5 g tłuszczu	0,6 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Sałatka owocowa z jogurtem greckim
Maca razowa
Herbata z rumianku

Winogrona czerwone 20 g **4 kulki**, Pomarańcza 30 g **3 części**, Arbuz 40 g **4 kostki**, Jogurt grecki 20 g **1 łyżka**, **Szczypta** cynamonu i kakao, Maca razowa 12 g **1 kromka**

Owoce pokroić, zalać jogurtem, schłodzić. Przed jedzeniem posypać cynamonem i kakao. Sałatkę można skomponować z innych sezonowych lub z mrożonych owoców.

Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

370 kcal	4 WW	23 g białka	13 g tłuszczu	0,6 WBT
----------	------	-------------	---------------	---------

Kasza jęczmienna z jarzynami i indykiem
Chleb żytni z serem fromage i sałatą
Herbata z kopru włoskiego

Kasza jęczmienna 30 g **2 łyżki suchej**, Kapusta pekińska poszatkowana 50 g **1/2 szklanki**, papryka kolorowa: czerwona, żółta, zielona 100 g **2 krążki** z każdej, pieczarki 20 g **2 szt małe**, Filet z indyka 70 g **4 łyżki zmielonego**, Majeranek, bazylia 1 g **1 łyżeczka**, **szczypta** curry, oliwa z oliwek 5 g, **1 łyżeczka**, Chleb żytni 30 g **1 1/2 kromki**, Ser fromage śmietankowy 15 g **1 łyżka**, Sałata 5 g **1 liść**

Kaszę ugotować na sypko. Mięso zmielić lub drobno pokroić, przyprawić solą i curry, podsmażyć na patelni teflonowej. Pieczarki zetrzeć, jarzyny pokroić, krótko blanszować na pół twardo ok. 5 minut i dodać do mięsa. Dodać zioła. Kaszę podawać z jarzynami. Chleb opiec w tosterze, posmarować serem, dodać sałatę.

II Kolacja

Wartość odżywcza potrawy

160 kcal	2 WW	9 g białka	5 g tłuszczu	0,8 WBT
----------	------	------------	--------------	---------

Kanapki z serem żółtym i pomidorem
Herbata

Chleb razowy 40 g **2 kromki**, Ser żółty 20 g **1 plaster**, Pomidor 50 g **1/2 sztuki**

Chleb można opiec w tosterze, gdy wystygnie położyć na nim ser i plaster pomidora.

Zapraszamy do odwiedzenia naszych stron:

www.mamazuczrzyca.pl

www.accu-chek.pl

www.youtube.com/accuchek

ACCU-CHEK®