OSKAR TRACZYK™

PRZYKŁADOWY KOSZTORYS · PROGRAM ŻYWIENIOWY W APLIKACJI

PLAN 2000 KCAL. 7 DNI MEAL PREPU.

Tydzień jedzenia z dwóch sesji gotowania. Liczę tylko to, co zjesz w tych 7 dniach: gramy z przepisów × średnie ceny ze zwykłych sklepów.

207,08 zł	29,58 zł	ok. 887 zł	14,70 zł
JEDZENIE NA 7 DNI	ŚREDNIO ZA DZIEŃ	SZACUNKOWO 30 DNI	ZA 1000 KCAL

PARTIA A · DZIEŃ 1

Gotujesz raz te same posiłki na 4 dni: po 4 porcje śniadania, II śniadania, obiadu i kolacji.

PARTIA B · DZIEŃ 5

Gotujesz raz inne posiłki na 3 dni. W sumie 2 sesje gotowania w tygodniu.

PARTIA A — DNI 1–4

Koszt jedzenia na 4 dni: **115,53 zł**

POSIŁEK	PRZEPIS	KCAL	KOSZT PORCJI
ŚNIADANIE	Fit pasta jajeczna z pieczywem	555	6,95 zł
II ŚNIADANIE	Szybka tortilla po grecku	352	4,86 zł
OBIAD	Makaron z kurczakiem w sosie pieczarkowo-serowym	600	8,07 zł
KOLACJA	Big Mac tacos	505	9,00 zł
	Razem 1 dzień	**2012**	**28,88 zł**

PARTIA B — DNI 5–7

Koszt jedzenia na 3 dni: **91,55 zł**

POSIŁEK	PRZEPIS	KCAL	KOSZT PORCJI
ŚNIADANIE	Nocna owsianka kremowe toffi	553	6,23 zł
II ŚNIADANIE	Fit sernik z galaretką i malinami (½ przepisu)	354	9,68 zł
OBIAD	Szybkie kopytka w kremowym sosie z kurczakiem	603	8,53 zł
KOLACJA	Kanapki z twarożkiem po włosku	504	6,07 zł
	Razem 1 dzień	**2014**	**30,52 zł**

JAK TO LICZYŁEM

- Liczę tylko to, co zużyjesz w tych 7 dniach: gramy z przepisów × cena za kilogram. Resztę opakowania (np. przypraw, oliwy czy odżywki) zużyjesz w kolejnych dniach, więc nie wchodzi w ten koszt.
- Ceny to szacunkowe średnie ceny regularne z listopada 2026, bez promocji. Kupując w promocjach, wyjdzie taniej.
- Sernik to przepis na 2 porcje. Na 3 dni potrzebujesz 3 porcji, więc liczę 1,5 przepisu.

PLAN 2000 KCAL · 7 DNI

CO ZUŻYJESZ W 7 DNI I ILE TO KOSZTUJE.

PRODUKT	ZUŻYJESZ W 7 DNI	CENA	KOSZT ZUŻYTEJ ILOŚCI
MIĘSO I RYBY			
Mięso mielone z kurczaka/indyka 2–3% tłuszczu	400 g	× 31,98 zł/kg	12,79 zł
Kurczak pierś	917 g	× 24,99 zł/kg	22,92 zł
NABIAŁ I JAJA			
Jajko kurze	600 g	× 18,98 zł/kg	11,39 zł
Mleko 1,5%	345 g	× 3,49 zł/kg	1,20 zł
Proteinowy ser żółty (np. Go Active)	160 g	× 49,93 zł/kg	7,99 zł
Pudding proteinowy czekoladowy (dowolna marka)	270 g	× 22,45 zł/kg	6,06 zł
Ser Feta	60 g	× 42,45 zł/kg	2,55 zł
Ser Grana Padano	20 g	× 74,95 zł/kg	1,50 zł
Ser twarogowy półtłusty	375 g	× 15,16 zł/kg	5,68 zł
Skyr naturalny	445 g	× 19,27 zł/kg	8,57 zł
Twarożek grani	560 g	× 16,45 zł/kg	9,21 zł
Śmietana 12%	385 g	× 9,97 zł/kg	3,84 zł
PIECZYWO			
Chleb żytni razowy na zakwasie	640 g	× 12,98 zł/kg	8,31 zł
Tortilla pszenna	480 g	× 15,25 zł/kg	7,32 zł
PRODUKTY ZBOŻOWE			
Herbatniki	60 g	× 19,95 zł/kg	1,20 zł
Kopytka	495 g	× 11,98 zł/kg	5,93 zł
Makaron Penne pszenny	264 g	× 8,98 zł/kg	2,37 zł
Płatki owsiane	195 g	× 6,58 zł/kg	1,28 zł
Skrobia ziemniaczana	33 g	× 9,98 zł/kg	0,33 zł
WARZYWA			
Cebula	220 g	× 3,29 zł/kg	0,72 zł
Koper świeży	15 g	× 49,80 zł/kg	0,75 zł
Marchew	105 g	× 2,99 zł/kg	0,31 zł
Ogórek	240 g	× 9,99 zł/kg	2,40 zł
Ogórek konserwowy	80 g	× 15,53 zł/kg	1,24 zł
Oliwki czarne	40 g	× 33,27 zł/kg	1,33 zł
Papryka czerwona	105 g	× 13,99 zł/kg	1,47 zł
Pieczarki	640 g	× 11,98 zł/kg	7,67 zł
Pomidor czerwony	415 g	× 8,99 zł/kg	3,73 zł
Pomidory koktajlowe	120 g	× 17,98 zł/kg	2,16 zł
Pomidory suszone w oleju z ziołami w paskach	120 g	× 32,11 zł/kg	3,85 zł

CO ZUŻYJESZ W 7 DNI
CIĄG DALSZY.

PRODUKT	ZUŻYJESZ W 7 DNI	CENA	KOSZT ZUŻYTEJ ILOŚCI
WARZYWA (CD.)			
Rzodkiewka	300 g	× 14,95 zł/kg	4,49 zł
Sałata rzymska	160 g	× 19,97 zł/kg	3,19 zł
Szczypiorek	72 g	× 62,25 zł/kg	4,48 zł
OWOCE			
Maliny	187,5 g	× 51,92 zł/kg	9,73 zł
Truskawki mrożone	210 g	× 19,98 zł/kg	4,20 zł
TŁUSZCZE I ORZECHY			
Majonez lekki (Winiary)	148 g	× 24,97 zł/kg	3,70 zł
Masło orzechowe	48 g	× 27,11 zł/kg	1,30 zł
Nasiona słonecznika	30 g	× 15,96 zł/kg	0,48 zł
Oliwa z oliwek	58 g	× 40,57 zł/kg	2,35 zł
SŁODKIE I DODATKI			
Erytrytol	75 g	× 25,98 zł/kg	1,95 zł
Galaretka o smaku malinowym (50% mniej cukru)	60 g	× 57,25 zł/kg	3,44 zł
Odżywka białkowa (WPC)	48 g	× 96,91 zł/kg	4,65 zł
Żelatyna	27 g	× 99,80 zł/kg	2,69 zł
SOSY I PRZYPRAWY			
Bazylia suszona	9 g	× 249,00 zł/kg	2,24 zł
Bulion warzywny w słoiczku (np. Winiary)	61 g	× 56,19 zł/kg	3,43 zł
Curry przyprawa	6 g	× 124,50 zł/kg	0,75 zł
Czosnek w proszku	18 g	× 89,80 zł/kg	1,62 zł
Ketchup bez dodatku cukru	60 g	× 23,30 zł/kg	1,40 zł
Musztarda	52 g	× 15,74 zł/kg	0,82 zł
Musztarda miodowa	28 g	× 21,00 zł/kg	0,59 zł
Papryka ostra przyprawa	6 g	× 124,50 zł/kg	0,75 zł
Papryka wędzona w proszku	12 g	× 149,50 zł/kg	1,79 zł
Przyprawa do kurczaka	6 g	× 99,60 zł/kg	0,60 zł
Słodka papryka przyprawa	3 g	× 124,50 zł/kg	0,37 zł
Razem: koszt jedzenia zużytego w 7 dni			207,08 zł