

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 422kcal, B o.: 4.31g, T: 16.17g, W o.: 68.71g)

Koktajl owocowy z zieloną herbatą (E: 422kcal, B o.: 4.31g, T: 16.17g, W o.: 68.71g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl owocowy z zieloną herbatą - 1 porcja

Składniki:

- Awokado - 3/4 sztuki (100g)
- Banan - 1 sztuka (130g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Miód lipowy "Sądecki Bartnik" - 3/4 łyżki (20g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Herbata zielona, parzona - (200ml)



Sposób przygotowania:

Zieloną herbatę zblendować z obranym jabłkiem, bananem i awokado. Do smaku dodać sos z cytryny i miód.

► Drugie śniadanie (E: 466kcal, B o.: 12.07g, T: 27.47g, W o.: 52.88g)

Sałatka owocowa z prażonymi migdałami (E: 466kcal, B o.: 12.07g, T: 27.47g, W o.: 52.88g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka owocowa z prażonymi migdałami - 1 porcja

Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kiwi - 2 sztuki (150g)
- Migdały płatki Sun Grown - 5 łyżek (50g)



Sposób przygotowania:

Owoce umyć, kiwi obrać ze skórki. Pokroić na kawałki. Płatki migdałów podprażyć na suchej patelni.

► Obiad (E: 750kcal, B o.: 29.42g, T: 21.24g, W o.: 113.53g)

Kotlety z kaszą jaglaną i warzywami (E: 750kcal, B o.: 29.42g, T: 21.24g, W o.: 113.53g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kotlety z kaszą jaglaną i warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Sezam, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Kasza jaglana - 1 woreczek (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5ml)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 1/4 szklanki (36g)



Sposób przygotowania:

Kaszę gotujemy w osolonej wodzie do miękkości, odstawiamy do wystudzenia. Sezam i słonecznik prażymy na suchej patelni. Marchew i cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach. Wszystkie składniki łączymy ze sobą, mieszamy na jednolitą masę. Z masy formujemy kotleciki, które układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 C przez około 50 min.

► **Przekąska (E: 324kcal, B o.: 9.12g, T: 26.66g, W o.: 16.5g)**

Muffinki z owocami Low Carb (E: 324kcal, B o.: 9.12g, T: 26.66g, W o.: 16.5g)

2 porcje

Jadłospis

PRZEPIS: Muffinki z owocami Low Carb - 6 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Ekstrakt wanilii - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Ksylitol Sante - 1 i 3/4 łyżeczki (12g)
- Maliny - 1/4 szklanki (30g)
- Olej kokosowy - 6 łyżek (60ml)
- Porzeczki czerwone - 2/3 garści (30g)
- Proszek do pieczenia - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Sól biała - 1 łyżeczka (6g)
- Mąka kokosowa - 4 łyżki (48g)
- Woda, z kranu - 1/7 szklanki (36ml)



Sposób przygotowania:

+ 1/2 łyżeczki wanilii+ ew. ksylitol do smakuPrzygotować silikonowe foremki na muffinki lub posmarować tłuszczem metalowe formy.Wbić jajka do miski, a następnie zmiksować.Dodać rozpuszczony, letni olej kokosowy.W drugim naczyniu wymieszać sól, wanilię oraz opcjonalnie ksylitol i dodać mąkę kokosową. Całość dokładnie wymieszać.Połączyć ze sobą suche i mokre składniki.Dodawać stopniowo po 1 łyżce zimnej wody ciągle mieszając. Mąka kokosowa wchłania wodę i należy ją dolewać do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji tak, aby do ciasta łatwo było dodać owoce.Dodać owoce i delikatnie wymieszać. Następnie ciasto umieścić w 6 foremkach.Piec przez ok 15-20 minut w temperaturze 190° C aż uzyskają złoty kolor.

► Kolacja (E: 472kcal, B o.: 16.83g, T: 18.28g, W o.: 65.73g)

zupa pomidorowa (E: 472kcal, B o.: 16.83g, T: 18.28g, W o.: 65.73g)

1 porcja

PRZEPIS: zupa pomidorowa - 1 porcja



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Ryż dziki - 4 łyżki (60g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (240g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

pomidory podduś na odrobinie oliwy/oleju dopraw do smaku i gotuj przez ok. 10 minut. Zupę zmiksuj na puree, dopraw bazylią i innymi ziołami. Pestki dyni podpraż, posiekaj i posyp zupę na wierzchu.



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2434 kcal
Tłuszcz:	109.82 g
Błonnik pokarmowy:	45.46 g

Białko ogółem:	71.75 g
Węglowodany ogółem:	317.35 g

Jadłospis

**Wtorek****► Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 21.29g, T: 44.4g, W o.: 12.97g)**

Śniadaniowa sałatka z tofu (E: 525kcal, B o.: 21.29g, T: 44.4g, W o.: 12.97g)

1 porcja

PRZEPIS: Śniadaniowa sałatka z tofu - 1 porcja**Składniki:**

- Cukinia - 1/3 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Sezam Sante - 2 łyżki (20g)
- Tofu naturalne Albert Heijn - 5 łyżek (100g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - (50g)

**Sposób przygotowania:**

Pomidora myjemy i kroimy w plasterki, potem jeszcze na pół. Cukinię kroimy w plasterki. Dobrze ją myjemy i nie obieramy z skórki. Tofu kroimy w kostkę. Składniki łączymy i lekko mieszamy. Dodajemy sałatę, pokrojone tofu i natkę pietruszki. Kropimy oliwą i doprawiamy solą. Delikatnie mieszamy. Na koniec posypujemy sezamem.

► Drugie śniadanie (E: 368kcal, B o.: 6.54g, T: 2.73g, W o.: 82.63g)

zielone smoothie (E: 368kcal, B o.: 6.54g, T: 2.73g, W o.: 82.63g)

1 porcja

PRZEPIS: zielone smoothie - 1 porcja**Składniki:**

- Natumi - Mleko ryżowe - 3/4 szklanki (160ml)
- Kiwi - 1 sztuka (80g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Płatki ryżowe Cenos - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Sok z cytryny - 16 i 2/3 łyżek (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i miksujemy.

► Obiad (E: 720kcal, B o.: 19.43g, T: 25.67g, W o.: 102.67g)

Jadłospis

Naleśniki wegańskie (E: 720kcal, B o.: 19.43g, T: 25.67g, W o.: 102.67g)

1 porcja

PRZEPIS: Naleśniki wegańskie - 1 porcja



Składniki:

- Dżem wiśniowy, wysokosłodzony - 3/4 łyżeczki (12g)
- Masło orzechowe Sante - 1/3 łyżki (10g)
- Mąka gryczana - 1/2 szklanki (70g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 szklanki (50g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Siemię lniane Sante - 2 łyżki (20g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/8 łyżeczki (0g)
- Woda - 1/8 szklanki (25ml)



Sposób przygotowania:

Siemię lniane zmiel lub zblenduj. Następnie zalej wrzątkiem, ponownie zmiel, po czym zostaw do wystygnięcia. Gdy siemię lniane przestygnie dodaj sól, skrobię ziemniaczaną, mąkę gryczaną, olej i znowu zmiksuj. Dodaj wodę i wymieszaj. Gotowe ciasto wylewaj porcjami na patelnię i smaż z obu stron. Podawaj z masłem orzechowym i niskosłodzonym dżemem.

► Przekąska (E: 374kcal, B o.: 7.39g, T: 1.94g, W o.: 87.51g)

Owocowy koktajl (E: 374kcal, B o.: 7.39g, T: 1.94g, W o.: 87.51g)

1 porcja

PRZEPIS: Owocowy koktajl - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 3/4 sztuki (160g)
- Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Pomarańcza - 1 i 3/4 sztuki (450g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Owoce, umyć, obrać i pokroić. Zmiksować wszystko z na jednolitą konsystencję.

► Kolacja (E: 443kcal, B o.: 7.45g, T: 21.09g, W o.: 60.3g)

Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych (E: 443kcal, B o.: 7.45g, T: 21.09g, W o.: 60.3g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczki (0g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/8 łyżeczki (0g)
- Batat - 3/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Warzywa korzeniowe myjemy i obieramy ze skórki. Kroimy wszystkie w dużą kostkę i przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Tak samo na blaszkę układamy czosnek, cebulę, por i paprykę. Wszystkie warzywa polewamy 2 łyżkami oliwy z oliwek. Doprawiamy papryką słodką i ostrą, natką pietruszki, kurkumą, solą, pieprzem i imbirem. Warzywa wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Pieczemy do uzyskania ciemnych plamek na warzywach, czyli około 15-20 minut. Po wyjęciu warzyw z piekarnika blendujemy je na bardzo drobno. Do gotowego puree warzywnego dodajemy bulion warzywny własnej roboty bądź po prostu wody. Dolać tyle płynu, aby zupa miała konsystencję zupy krem. Posypać natką pietruszki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2430 kcal
Tłuszcz:	95.83 g
Błonnik pokarmowy:	50.07 g

Białko ogółem:	62.1 g
Węglowodany ogółem:	346.08 g

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 13.17g, T: 18.13g, W o.: 91.93g)

..... Pudding jaglany z musem jabłkowym (E: 552kcal, B o.: 13.17g, T: 18.13g, W o.: 91.93g)

1 porcja

PRZEPIS: Pudding jaglany z musem jabłkowym - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczki (50g)
- Migdały płatki Sun Grown - 3 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj i zmiksuj z bananem. 2. Jabłko obierz, pokrój w kawałki, ugotuj i zmiksuj na puree razem z bananem. 3. Pudding wyłóż do miski, na górę mus i płatki migdałów.

► Drugie śniadanie (E: 366kcal, B o.: 7.36g, T: 21.66g, W o.: 34.08g)

..... Batony z amarantusem i bakaliami (E: 366kcal, B o.: 7.36g, T: 21.66g, W o.: 34.08g)

1 porcja

PRZEPIS: Batony z amarantusem i bakaliami - 10 porcji



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 10 łyżek (100ml)
- Dynia, pestki, łuskane - 6 i 2/3 garści (100g)
- Amarantus BIO Sante 250g Sante - 33 i 1/3 łyżki (100g)
- Daktyle, suszone - 5 i 2/3 garści (250g)
- Masło orzechowe 25% mniej tłuszczu Felix - 7 i 1/3 łyżki (110g)
- Chia nasiona Sante - 5 łyżek (50g)
- Żurawina suszona Helio - 2 i 1/2 garści (100g)



Sposób przygotowania:

Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na co najmniej pół godziny. Następnie odlać wodę, dokładnie zblendować i przełożyć do większej miski. Nasiona chia zalać niewielką ilością wody i odstawić do zgęstnienia. Do daktyli dodać masło orzechowe, podgrzany olej i nasiona chia. Wymieszać. Wsypać amarantus, pestki dyni, żurawinę. Masę przełożyć na blachę wyłożoną papierem, wyrównać i wstawić do zamrażarki na godzinę. Po tym czasie wyciągnąć blaszkę i pokroić masę na 10 części. Przechowywać w lodówce. UWAGA: użyć amarantusa ekspandowanego.

► Obiad (E: 735kcal, B o.: 13.13g, T: 19.96g, W o.: 137.11g)

..... gulasz z batatem (E: 735kcal, B o.: 13.13g, T: 19.96g, W o.: 137.11g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: gulasz z batatem - 1 porcja



Składniki:

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)
- Papryka chili, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Cząber mielony - 1 łyżeczka (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 sztuki (180g)
- Batat, marynowany - 3/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

W szerokim rondlu lekko rozgrzać olej. Marchewkę obrać i dusić około 5 minut. Wsypać mielone przyprawy (paprykę słodką, wędzoną, ostrą, cynamon). Wymieszać. Przesmażyć na małym ogniu przez 1 minutę. Dodać krojone pomidory. Do puszek po pomidorach wlać wodę, wymieszać, a następnie dolać do potrawy. Wymieszać, przykryć i dusić na małym ogniu ok. 25-30 minut lub do momentu kiedy bataty będą miękkie. Przyprawić solą. Jeśli używany jest jarmuż, to należy go wrzucić na ostatnie 3 minuty gotowania. Spróbować i ewentualnie raz jeszcze doprawić solą. Gotowe danie posypać posiekaną natką pietruszki.

► Przekąska (E: 335kcal, B o.: 4.02g, T: 20.58g, W o.: 33.96g)

Czekolada gorzka (E: 335kcal, B o.: 4.02g, T: 20.58g, W o.: 33.96g)

6 kostek (60g)

► Kolacja (E: 450kcal, B o.: 19.45g, T: 17.89g, W o.: 55.23g)

Kuskus z warzywami (E: 450kcal, B o.: 19.45g, T: 17.89g, W o.: 55.23g)

0.5 porcji

Jadłospis

PRZEPIS: Kuskus z warzywami - 0.5 porcji



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Brokuły, mrożone - 1/3 opakowania (150g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kalafior - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kasza kuskus - 1/2 woreczki (50g)



Sposób przygotowania:

Warzywa ugotuj na parze. Ser feta pokrusz. Czosnek przeciśnij przez praskę. Kuskus przygotuj według opisu na opakowaniu. Następnie kuskus przypraw czosnkiem, curry, pieprzem i solą. Wymieszaj kaszę z warzywami. Następnie całość skrop olejem. Danie pokrusz pokruszonym serem feta.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2438 kcal
Tłuszcz:	98.22 g
Błonnik pokarmowy:	52.1 g

Białko ogółem:	57.13 g
Węglowodany ogółem:	352.31 g

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 14.37g, T: 23g, W o.: 85.76g)

jaglanka z mlekiem ryżowym (E: 594kcal, B o.: 14.37g, T: 23g, W o.: 85.76g)

1 porcja

PRZEPIS: jaglanka z mlekiem ryżowym - 1 porcja

Składniki:

- Natumi - Mleko ryżowe - 2/3 szklanki (125ml)
- Kiwi - 1 sztuka (70g)
- Migdały - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Płatki ryżowe Cenos - 5 i 3/4 łyżki (70g)



Sposób przygotowania:

płatki ryżowe zalej mlekiem ryżowym (ciepłe lub zimne jak wolisz) dodaj orzechy i pokrojone kiwi.

► Drugie śniadanie (E: 327kcal, B o.: 17.95g, T: 21.05g, W o.: 18.75g)

Chrupiąca sałatka (E: 327kcal, B o.: 17.95g, T: 21.05g, W o.: 18.75g)

1 porcja

PRZEPIS: Chrupiąca sałatka - 1 porcja

Składniki:

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Koper włoski, fenkuł - 1/5 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka zielona - 3/4 sztuki (100g)
- Seler naciowy - 1/4 sztuki (100g)
- Tuńczyk kawałki w sosie własnym SuperFish - 2 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Kawałki pokrojonej papryki zanurzyć we wrzątku na 1 minutę, starannie odcedzić.
Wszystkie warzywa pokrojone na równe kawałki i tuńczyka - włożyć do salaterki. Posypać zieloną pietruszką lub koperkiem. Połączyć oliwą.

► Obiad (E: 758kcal, B o.: 12.73g, T: 28.77g, W o.: 116.56g)

curry z mleczkiem kokosowym (E: 758kcal, B o.: 12.73g, T: 28.77g, W o.: 116.56g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: curry z mleczkiem kokosowym - 1 porcja



Składniki:

- Fasola mung, kielki - 3 łyżki (30g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 5 łyżek (50ml)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (83g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (27g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kolendra, nasiona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ryż biały - 1 i 1/4 woreczki (120g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Na rozgrzany olej kokosowy wrzucić cebulę i podsmażać ją. Po paru minutach wrzucić wyciśnięty czosnek, mieloną kolendrę oraz kurkumę i smażyć kolejną minutę. Wleć wcześniej przygotowany bulion i zagotować go. Następnie dodać pokrojone w kostkę warzywa. Gotować pod przykryciem 25-30 minut do momentu aż warzywa będą miękkie. Dodać mleczko kokosowe. Gotować 2 minuty. Zamieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku. Nałożyć warzywa na ryż i posyp wierzch dania listkami świeżej kolendry.

► Przekąska (E: 346kcal, B o.: 6.7g, T: 32.45g, W o.: 6.17g)

Ciasto czekoladowe bez mąki (E: 346kcal, B o.: 6.7g, T: 32.45g, W o.: 6.17g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Ciasto czekoladowe bez mąki - 10 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 4 i 3/4 sztuki (250g)
- Aromat waniliowy, do ciast - 2 i 1/2 łyżeczki (10ml)
- Czekolada gorzka dark 90% Wawel - 30 kostek (300g)
- Mleczko kokosowe A-Tip - 20 łyżek (200g)
- Olej kokosowy - 15 łyżek (150ml)
- Sól biała - 1/8 łyżeczki (0g)



Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do 160° C. Tortownicę o ok 20-22 cm średnicy wyłożyć na dnie papierem do pieczenia, a boki posmarować tłuszczem. Czekoladę i olej kokosowy roztopić w kąpielii wodnej lub w garnuszku często mieszając i pilnując, żeby się nie przypaliły. Następnie odstawić do przestudzenia. Rozdzielić białka od żółtek. Białka ubić z odrobiną soli na sztywną pianę. W drugiej misce ubić żółtka z wanilią do momentu, aż masa będzie gładka. Rozpuszczoną masę czekoladową wlać do żółtek, ciągle mieszając. Następnie całość wlać do białek i delikatnie, ale dokładnie wymieszać. Ciasto przelać do formy i stawić do piekarnika na 15-20 minut. Można sprawdzić, czy jest gotowe patyczkiem, ale nie będzie to wiarygodny test, ponieważ ciasto ma być wilgotne.

► Kolacja (E: 370kcal, B o.: 17.51g, T: 23.79g, W o.: 23.7g)

sałatka z pomarańczą i granatem (E: 370kcal, B o.: 17.51g, T: 23.79g, W o.: 23.7g)

1 porcja

PRZEPIS: sałatka z pomarańczą i granatem - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 2/3 garści (10g)
- Awokado - 1/3 sztuki (47g)
- Granat, surowy - 1/3 sztuki (33g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczki (0g)
- Rukola - 2/3 garści (13g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Twaróg półtłusty Polmlek - 2 i 1/4 plastry (67g)



Sposób przygotowania:

Salatę rukolę umyć i osuszyć, pomarańczę i awokado pokroić w plasterki i wyłożyć na talerz razem z sałatą. Całość posypać pestkami dyni, granatu i rozdrobnionym twarogiem. Następnie doprawić do smaku solą i pieprzem. Na sam koniec skropić oliwą.



Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2395 kcal
Tłuszcz:	129.06 g
Błonnik pokarmowy:	28.68 g

Białko ogółem:	69.26 g
Węglowodany ogółem:	250.94 g

Jadłospis

Piątek

► Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 13.64g, T: 31.01g, W o.: 69.21g)

omlet ryżowe (E: 609kcal, B o.: 13.64g, T: 31.01g, W o.: 69.21g)

1 porcja

PRZEPIS: omlet ryżowe - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- Banan - 1 sztuka (130g)
- Ekstrakt wanilii - 1/4 łyżeczki (1g)
- Masło orzechowe Sante - 1/3 łyżki (10g)
- Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec - 4 łyżki (47g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

Sposób przygotowania:

Banana rozdrabniamy nożem na mniejsze kawałki i wsypujemy do blendera razem z jajkiem, ziarenkami wanilii i płatkami ryżowymi. po czym miksujemy dokładnie (możemy dodać odrobinę wody lub mleka). Otrzymaną masę smażymy z obu stron na rozgrzanej patelni lekko nasmarowanej tłuszczem z obu stron do zarumienienia. Podajemy z dżemem lub masłem orzechowym.

► Drugie śniadanie (E: 308kcal, B o.: 5.52g, T: 16.4g, W o.: 38.48g)

Smoothie jagodowo - jabłkowe (E: 308kcal, B o.: 5.52g, T: 16.4g, W o.: 38.48g)

1 porcja

PRZEPIS: Smoothie jagodowo - jabłkowe - 1 porcja

Składniki:

- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)
- Czarne jagody, mrożone - 2 garście (100g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Woda niegazowana, Aquafina - 1/2 szklanki (120ml)



Sposób przygotowania:

Owoce umyć.
Z jabłek usunąć gniazda nasienne.
Wszystkie składniki zmiksować do uzyskania płynnej, jednolitej masy.

► Obiad (E: 770kcal, B o.: 16.93g, T: 42.89g, W o.: 83g)

Makaron z zielonymi warzywami (E: 770kcal, B o.: 16.93g, T: 42.89g, W o.: 83g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Makaron z zielonymi warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1 i 1/4 garści (35g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Jarmuż - 2 garście (40g)
- Makaron ryżowy - 2 garście (80g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Szpinak - 1 i 1/2 garści (38g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Cebulę pokroić w drobną kostkę, zeszklić na patelni z dodatkiem oliwy oraz startego w blenderze brokuła. Podsmażyć około 5 minut następnie dodać cukinię. Gdy cukinia będzie miękka dodać szpinak i jarmuż. Wymieszać z makaronem, Całość posypać posiekanymi orzechami.

► Przekąska (E: 240kcal, B o.: 9.6g, T: 0.54g, W o.: 54.93g)

galaretka z owocami (E: 240kcal, B o.: 9.6g, T: 0.54g, W o.: 54.93g)

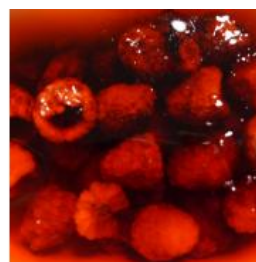
1.5 porcji

PRZEPIS: galaretka z owocami - 1 porcja



Składniki:

- Galaretka o smaku truskawkowym FoodCare - 1 szklanka (220g)
- Maliny - 1 szklanka (120g)



Sposób przygotowania:

Rozpuść galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszaj dokładnie do rozpuszczenia. Ostudź galaretkę, przelej do naczynia i wrzuć owoce. Wstaw do lodówki, aby galaretka stężała.

► Kolacja (E: 508kcal, B o.: 24.92g, T: 29.95g, W o.: 36.77g)

Salatka warstwowa ze śledzi i buraczków (E: 508kcal, B o.: 24.92g, T: 29.95g, W o.: 36.77g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka warstwowa ze śledzi i buraczków - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Buraki tarte gotowane Witold Stefanek - 1/5 szklanki (35g)
- Cebula czerwona - 1/7 sztuki (15g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Kukurydza konserwowa Pudliszki - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Płaty śledziowe marynowane w zalewie octowej - bismarck Kaufland - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

1. Jajka ugotować na twardo z dodatkiem szczypty soli (ok. 8 minut); ostudzić, obrać; oddzielić żółtka od białek. 2. Filety śledziowe odsączyć z zalewy octowej i pokroić w paseczki. 3. Cebulę obrać, pokroić w kostkę. 4. Buraczki i kukurydzę odsączyć z zalewy. 5. Ugotowane ziemniaki również pokroić w kostkę. 6. Jabłko obrać ze skóry i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. 7. W szklanym naczyniu układać warstwami poszczególne składniki w następującej kolejności: ziemniaki, majonez, śledzie, cebula, kukurydza, buraczki, jabłko, białka, żółtka.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2435 kcal
Tłuszcz:	120.79 g
Błonnik pokarmowy:	37.83 g

Białko ogółem:	70.61 g
Węglowodany ogółem:	282.39 g

Jadłospis

**Sobota****► Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 27.16g, T: 41.96g, W o.: 5.24g)**

Jajecznica z suszonymi pomidorami (E: 511kcal, B o.: 27.16g, T: 41.96g, W o.: 5.24g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z suszonymi pomidorami - 1 porcja**Składniki:**

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Szczypiorek - 1/2 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 5 plastrów (35g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka wbić do miseczki. Rozgrzać patelnię i na małym ogniu roztopić 2 łyżki masła, dodać jajka i oprószyć delikatnie solą. Smażyć na małym ogniu, delikatnie przesuwając jajka drewnianą łyżką. Pod koniec smażenia jajecznicy dodać suszone pomidory, doprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po nałożeniu do naczynia, jajecznicę posypać szczypiorkiem.

► Drugie śniadanie (E: 377kcal, B o.: 9.35g, T: 27.81g, W o.: 22.15g)

mus orzechowy (E: 377kcal, B o.: 9.35g, T: 27.81g, W o.: 22.15g)

1 porcja

PRZEPIS: mus orzechowy - 1 porcja**Składniki:**

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mieszanka orzechów i rodzynek Tesco - 1 garść (40g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 10 łyżek (100ml)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (250g)

**Sposób przygotowania:**

przez noc orzechy namoczyć w mleku. Od rana zblendować razem z kakao i mlekiem kokosowym.

► Obiad (E: 750kcal, B o.: 30.39g, T: 35.59g, W o.: 83.12g)

Zapiekanka z kaszy gryczanej (E: 750kcal, B o.: 30.39g, T: 35.59g, W o.: 83.12g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zapiekanka z kaszy gryczanej - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1 woreczek (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pomidory suszone Iposea - 3 plastry (21g)
- Przecier pomidorowy MUTTI S. - 1 łyżka (15g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Roszponka Lidl - 2 garście (50g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie, odcedź i odstaw do ostygnięcia, a następnie dodaj pokrojone w kostkę pieczarki, lekko rozdrobnioną roszponkę i marchew utartą na dużych oczkach. W kubeczku roztrzep jajko z przecierem pomidorowym, zmiażdżonym ząbkem czosnku i suszonymi pomidorami. Wlej do reszty składników, wymieszaj dokładnie i przełóż całość do naczynia żaroodpornego. Piecz w 180 st. C około 25 minut, ostatnie 5 minut przy włączonym termoobiegu.

► Podwieczorek / przekąska II (E: 388kcal, B o.: 7.98g, T: 1.78g, W o.: 91.75g)

Zielony koktajl imbirowy z bananem (E: 388kcal, B o.: 7.98g, T: 1.78g, W o.: 91.75g)

1 porcja

PRZEPIS: Zielony koktajl imbirowy z bananem - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (130g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Pomarańcza - 2 sztuki (500g)
- Szpinak - 3 garście (75g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblenduj ze sobą. Jeżeli koktajl jest zbyt gęsty to można dodać nieco wody mineralnej.

► Kolacja (E: 435kcal, B o.: 15.95g, T: 18.98g, W o.: 53.82g)

spring rolls z warzywami (E: 435kcal, B o.: 15.95g, T: 18.98g, W o.: 53.82g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: spring rolls z warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Sezam, nasiona - 3 łyżki (30g)
- Kapusta pekińska - 1/4 sztuki (160g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Papier ryżowy TAN VIET - 6 sztuk (54g)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sos sojowy - 4 łyżeczki (20ml)



Sposób przygotowania:

Ogórka i paprykę pokrój w paski, a natkę posiekaj. Kapustę pekińską pokrój w plastry. Zmieszaj imbir, sos sojowy, ocet ryżowy (1 łyżeczka opcjonalnie), sezam i chilli (ilość według uznania) - otrzymasz sos. Przygotuj talerz z letnią wodą oraz drugi talerz (suchy) o średnicy papieru ryżowego. Zanurz kawałek papieru ryżowego w wodzie i przełóż go na suchy talerz. Ważne, żeby nie namaczać go za długo, bo będzie bardzo lepki. Wystarczy zanurzyć go w wodzie na 3 sekundy i odłożyć na drugi talerz. Po chwili sam rozmięknie. Teraz wystarczy nałożyć wszystkie składniki i zwinąć całość jak naleśnika (najlepiej zawinąć brzegi do środka i potem ciasno zrolować). Składniki nadzienia możesz też delikatnie pokropić przygotowanym sosem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2461 kcal	Białko ogółem:	90.83 g
Tłuszcz:	126.12 g	Węglowodany ogółem:	256.08 g
Błonnik pokarmowy:	36.18 g		

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 292kcal, B o.: 8.68g, T: 25.8g, W o.: 12.06g)

Jajko pieczone w awokado (E: 292kcal, B o.: 8.68g, T: 25.8g, W o.: 12.06g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajko pieczone w awokado - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1 sztuka (140g)
- Szczypiorek - 1/4 sztuki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Awokado przekroić, wyjąć pestkę, w miejscu po niej wlać jajko. Posypać ziołami, wyłożyć na blachę, piec ok. 15min w temp. 170°C. Z wierzchu posypać szczypiorkiem.

► Drugie śniadanie (E: 609kcal, B o.: 15.48g, T: 28.64g, W o.: 81.45g)

Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami (E: 609kcal, B o.: 15.48g, T: 28.64g, W o.: 81.45g)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Migdały płatki Sun Grown - 2 łyżki (20g)
- Orzechy nerkowca - 1 garść (35g)
- Płatki jaglane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (125g)



Sposób przygotowania:

Zalać płatki jaglane mlekiem, moczyć przez ok. 15 minut, aż będą miękkie. Następnie dodać banana pokrojonego w kostkę i łyżeczkę płatków migdałowych, cynamon oraz orzechy.

► Obiad (E: 655kcal, B o.: 16.34g, T: 26.79g, W o.: 92.85g)

Jadłospis

Kotlety z kaszy jaglanej i buraka z surówką z marchewki (E: 655kcal, B o.: 16.34g, T: 26.79g, W o.: 92.85g)

1 porcja

PRZEPIS: Kotlety z kaszy jaglanej i buraka z surówką z marchewki - 1 porcja



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 i 2/3 łyżki (17ml)
- Nasiona słonecznika, suszone - 1 i 1/3 garści (13g)
- Buraki, gotowane w wodzie - 1 sztuka (120g)
- Cebula czerwona - 1/6 sztuki (17g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kasza jaglana - 1 woreczek (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (77g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Ugotowanego buraka zetrzeć na tarce, dodać posiekaną cebulkę, natkę pietruszki, czosnek, dodać ugotowaną kaszę jaglaną, słonecznik, wszystko wymieszać z łyżką oleju. Uformować kotleciki, ułożyć na papierze do pieczenia, piec aż się zrumieni w piekarniku w temperaturze 180 st. Podawaj z surówką z tartej marchewki.

► Przekąska (E: 419kcal, B o.: 11.56g, T: 26.52g, W o.: 39.37g)

Mandarynki (E: 117kcal, B o.: 1.56g, T: 0.52g, W o.: 29.12g)

4 sztuki (260g)

Migdały (E: 302kcal, B o.: 10g, T: 26g, W o.: 10.25g)

3 i 1/3 łyżki (50g)

► Kolacja (E: 439kcal, B o.: 10.87g, T: 20.26g, W o.: 58.75g)

krem paprykowy (E: 439kcal, B o.: 10.87g, T: 20.26g, W o.: 58.75g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: krem paprykowy - 1 porcja



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 i 2/3 łyżki (17ml)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczki (50g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/2 szklanki (360ml)



Sposób przygotowania:

Umyj paprykę, usuń gniazda, pokrój warzywo w kostkę, czosnek drobno posiekaj. Na rozgrzanym oleju podduś warzywa, dodaj pomidory z puszek oraz bulion warzywny. Zupę doprowadź do wrzenia, dopraw solą i pieprzem. Gotuj przez kolejne 15 minut, dodaj tymianek oraz majeranek. Zmiksuj zupę do postaci kremu.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2414 kcal
Tłuszcz:	128.01 g
Błonnik pokarmowy:	45.26 g

Białko ogółem:	62.93 g
Węglowodany ogółem:	284.48 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Amarantus BIO Sante 250g Sante	100g (33 i 1/3 łyżki)
☐	Kasza gryczana	100g (1 woreczek)
☐	Kasza jaglana	300g (3 woreczki)
☐	Kasza kuskus	50g (1/2 woreczki)
☐	Mąka gryczana	70g (1/2 szklanki)
☐	Mąka orkiszowa	36g (1/4 szklanki)
☐	Makaron ryżowy	80g (2 garście)
☐	Mąka ziemniaczana	50g (1/3 szklanki)
☐	Papier ryżowy TAN VIET	54g (6 sztuk)
☐	Płatki jaglane	40g (4 łyżki)
☐	Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec	97g (8 łyżek)
☐	Płatki ryżowe Cenos	100g (8 i 1/3 łyżki)
☐	Ryż biały	120g (1 i 1/4 woreczki)
☐	Ryż dziki	60g (4 łyżki)



Warzywa

☐	Batat	200g (3/4 sztuki)
☐	Batat, marynowany	200g (3/4 sztuki)
☐	Brokuły	50g (1/8 sztuki)
☐	Brokuły, mrożone	150g (1/3 opakowania)
☐	Buraki, gotowane w wodzie	120g (1 sztuka)
☐	Cebula	115g (1 sztuka)
☐	Cebula czerwona	32g (1/3 sztuki)
☐	Cukinia	330g (1 i 1/3 sztuki)
☐	Czosnek	17.5g (3 i 1/3 ząbka)
☐	Fasola mung, kielki	30g (3 łyżki)
☐	Jarmuż	40g (2 garście)
☐	Kalafior	50g (1/8 sztuki)
☐	Kapusta pekińska	160g (1/4 sztuki)
☐	Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)
☐	Koper włoski, fenkuł	100g (1/5 sztuki)
☐	Kukurydza konserwowa Pudliszki	40g (2 i 2/3 łyżki)

Lista zakupów

☐	Marchew	390g (8 i 2/3 sztuki)
☐	Ogórek	280g (1 i 2/3 sztuki)
☐	Papryka czerwona	376g (1 i 2/3 sztuki)
☐	Papryka zielona	100g (3/4 sztuki)
☐	Papryka żółta	70g (1/2 sztuki)
☐	Pietruszka, korzeń	52g (2/3 sztuki)
☐	Pietruszka, liście	31g (5 i 1/4 łyżeczki)
☐	Pomidor	150g (3/4 sztuki)
☐	Pomidory suszone Iposea	21g (3 plastry)
☐	Pomidory w puszcze	610g (2 i 1/2 szklanki)
☐	Por	35g (1/4 sztuki)
☐	Roszonka Lidl	50g (2 garście)
☐	Rukola	13g (2/3 garści)
☐	Salata zielona, liście	50g
☐	Seler korzeniowy	63g (1/5 sztuki)
☐	Seler naciowy	100g (1/4 sztuki)
☐	Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods	35g (5 plastrów)
☐	Szczypiorek	15g (3/4 sztuki)
☐	Szpinak	163g (6 i 1/2 garści)
☐	Ziemniaki, późne	90g (1 sztuka)
☐	Ziemniaki, wczesne	180g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

☐	Ser typu "Feta"	40g (1/5 kostki)
☐	Twaróg półtłusty Polmlek	67g (2 i 1/4 plastry)



Mięso i jaja

☐	Jaja kurze całe	900g (17 i 2/3 sztuk)
--------------------------	-----------------	-----------------------



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	20g (2 plastry)
☐	Masło orzechowe 25% mniej tłuszczu Felix	110g (7 i 1/3 łyżki)
☐	Masło orzechowe Sante	20g (3/4 łyżki)
☐	Olej kokosowy	240ml (24 łyżki)

Lista zakupów

☐	Olej rzepakowy	10ml (1 łyżka)
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	174ml (17 i 1/3 łyżek)
☐	Oliwa z oliwek	113ml (11 i 1/3 łyżek)



Cukier i słodczyce

☐	Aromat waniliowy, do ciast	10ml (2 i 1/2 łyżeczki)
☐	Czekolada gorzka	60g (6 kostek)
☐	Czekolada gorzka dark 90% Wawel	300g (30 kostek)
☐	Dżem wiśniowy, wysokosłodzony	12g (3/4 łyżeczki)
☐	Galaretka o smaku truskawkowym FoodCare	440g (2 szklanki)
☐	Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
☐	Ksylitol Sante	12g (1 i 3/4 łyżeczki)
☐	Miód lipowy "Sądecki Bartnik"	20g (3/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

☐	Płaty śledziowe marynowane w zalewie octowej - bismarck Kaufland	100g (1 sztuka)
☐	Tuńczyk kawałki w sosie własnym SuperFish	60g (2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Awokado	287g (2 sztuki)
☐	Banan	630g (5 i 1/4 sztuki)
☐	Chia nasiona Sante	50g (5 łyżek)
☐	Czarne jagody, mrożone	100g (2 garście)
☐	Daktyl, suszone	250g (5 i 2/3 garści)
☐	Dynia, pestki, łuskane	125g (8 i 1/3 garści)
☐	Granat, surowy	33g (1/3 sztuki)
☐	Jabłko	880g (4 i 3/4 sztuki)
☐	Kiwi	300g (4 sztuki)
☐	Korzeń imbiru, surowy	15g (1/7 sztuki)
☐	Maliny	270g (2 i 1/4 szklanki)
☐	Mandarynki	260g (4 sztuki)
☐	Mieszanka orzechów i rodzynek Tesco	40g (1 garść)
☐	Migdały	90g (6 łyżek)
☐	Migdały płatki Sun Grown	100g (10 łyżek)

Lista zakupów

☐	Mleczko kokosowe A-Tip	200g (20 łyżek)
☐	Nasiona słonecznika, suszone	13g (1 i 1/3 garści)
☐	Orzechy nerkowca	35g (1 garść)
☐	Orzechy włoskie	60g (2 garście)
☐	Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
☐	Pomarańcza	1030g (4 i 1/4 sztuki)
☐	Porzeczki czerwone	30g (2/3 garści)
☐	Sezam, nasiona	40g (4 łyżki)
☐	Sezam Sante	20g (2 łyżki)
☐	Siemię lniane Sante	20g (2 łyżki)
☐	Słonecznik, nasiona, łuskane	15g (1 i 1/2 łyżki)
☐	Żurawina suszona Helio	100g (2 i 1/2 garści)



Napoje

☐	Herbata zielona, parzona	200ml
☐	Sok z cytryny	118ml (19 i 2/3 łyżek)
☐	Woda	111ml (1/2 szklanki)
☐	Woda niegazowana, Aquafina	120ml (1/2 szklanki)



Przyprawy

☐	Bazylia, świeża	10g (3 i 1/3 garści)
☐	Bulion rosółowy	360ml (1 i 1/2 szklanki)
☐	Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
☐	Curry, w proszku	2.5g (2/3 łyżeczki)
☐	Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
☐	Cząber mielony	5g (1 łyżeczka)
☐	Ekstrakt wanilii	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
☐	Imbir, mielony	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Kolendra, nasiona	1g (1/4 łyżeczki)
☐	Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
☐	Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
☐	Majeranek, suszony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
☐	Majonez	15g (2/3 łyżki)
☐	Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)

Lista zakupów

☐	Papryka chili, w proszku	2g (2/3 łyżeczki)
☐	Papryka, w proszku	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
☐	Pieprz czarny	7g (7 łyżeczek)
☐	Proszek do pieczenia	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
☐	Przecier pomidorowy MUTTI S.	15g (1 łyżka)
☐	Sól biała	9g (1 i 1/2 łyżeczki)
☐	Sól Himalajska Sante 350g	4.5g (3/4 łyżeczki)
☐	Sól morską Sante	7g (7 szczypt)
☐	Sos sojowy	25ml (5 łyżeczek)
☐	Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)



Produkty wegetariańskie

☐	Mąka kokosowa	48g (4 łyżki)
☐	Mleczko kokosowe House of Asia	150ml (15 łyżek)
☐	Mleko migdałowe, niesłodzone	375g
☐	Natumi - Mleko ryżowe	285ml (1 i 1/3 szklanki)
☐	Tofu naturalne Albert Heijn	100g (5 łyżek)



Dania gotowe

☐	Buraki tarte gotowane Witold Stefanek	35g (1/5 szklanki)
--------------------------	---------------------------------------	--------------------

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Koktajl owocowy z zieloną herbatą	Śniadaniowa sałatka z tofu	Pudding jaglany z musem jabłkowym	jaglanka z mlekiem ryżowym	omlet ryżowe	Jajecznicza z suszonymi pomidorami	Jajko pieczone w awokado
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Sałatka owocowa z prażonymi migdałami	zielone smoothie	Batony z amarantusem i bakaliami	Chrupiąca sałatka	Smoothie jagodowo - jabłkowy	mus orzechowy	Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kotlety z kaszą jaglaną i warzywami	Naleśniki wegańskie	gulasz z batatem	curry z mleczkiem koksowym	Makaron z zielonymi warzywami	Zapiekanka z kaszy gryczanej	Kotlety z kaszy jaglanej i buraka z surówką z marchewki
Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Przekąska	Podwieczorek / przekąska II	Przekąska
Muffinki z owocami Low Carb	Owocowy koktajl	Czekolada gorzka	Ciasto czekoladowe bez mąki	galaretka z owocami	Zielony koktajl imbirowy z bananem	Mandarynki Migdały
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
zupa pomidorowa	Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych	Kuskus z warzywami	sałatka z pomarańczą i granatem	Sałatka warstwowa ze śledzi i buraczków	spring rolls z warzywami	krem paprykowy