

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 306kcal, B o.: 5.13g, T: 20.63g, W o.: 30.65g)

Kokosowe placuszki (E: 306kcal, B o.: 5.13g, T: 20.63g, W o.: 30.65g)

1.5 porcji

PRZEPIS: Kokosowe placuszki - 1.5 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/6 sztuki (9g)
- Wiórki kokosowe - 2 i 2/3 łyżki (16g)
- Ksylitol Sante - 2/3 łyżeczki (4g)
- Mleczko kokosowe A-Tip - 4 i 2/3 łyżki (46g)
- Olej kokosowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Płatki owsiane - 1/8 szklanki (4g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Siemię lniane Sante - 1/8 łyżki (1g)
- Sól biała - 1/8 łyżeczek (0g)
- Syrop klonowy - 1/5 łyżeczki (1ml)
- Mąka orkiszowa - 1/6 szklanki (22g)



Sposób przygotowania:

Wiórki kokosowe wysypać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Podpiec w piekarniku rozgrzanym do 175 C (termoobieg) przez ok. 3-5 minut, do czasu aż nabiorą złotego koloru. Przełożyć do blendera, dodać cukier i zmiksować. Siemię lniane zmielić, dodać wodę, wymieszać i odstawić na bok. Płatki owsiane zmiksować blenderem na mąkę. Dodać zmiksowane wiórki z cukrem, proszek do pieczenia, sól morską, mąkę orkiszową i wymieszać. Olej kokosowy wymieszać z syropem klonowym, mlekiem kokosowym i napęczniałym siemieniem lnianym. Mokre składniki przelać do suchych i wymieszać tylko do połączenia się składników. Jeśli masa będzie zbyt gęsta można dodać trochę mleka kokosowego (masa powinna być dość gęsta, ale lejąca). Ciasto odstawić na ok. 5 minut, w tym czasie rozgrzać teflonową patelnię. Smażyć placuszki z obu stron na złoty kolor.

► Drugie śniadanie (E: 256kcal, B o.: 3.39g, T: 1.43g, W o.: 61.24g)

Kwaśna sałatka z owocami (E: 256kcal, B o.: 3.39g, T: 1.43g, W o.: 61.24g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kwaśna sałatka z owocami - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 3/4 sztuki (90g)
- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (85g)
- Kiwi - 1 i 1/2 sztuki (110g)
- Pomarańcza - 1/2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Owoce obrać i pokroić w kostkę. Skropić sokiem wyciśniętym z cytryny.

► Obiad (E: 591kcal, B o.: 23.6g, T: 11.16g, W o.: 106.37g)

pieczone pulpeciki jaglane (E: 591kcal, B o.: 23.6g, T: 11.16g, W o.: 106.37g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: pieczone pulpeciki jaglane - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili - 1/7 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycyca surowa - 4 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Pulpeciki: kaszę jaglaną ugotować i ostudzić. Białą i jasnozieloną część pora umyć i pokroić na plasterki. Zeszklić na 1 łyżce oliwy, ostudzić. Kaszę i pora włożyć do pojemnika melaksera, dodać ugotowaną, odcedzoną ciecierzycę. Dodać przyprawy, starty czosnek, listki natki oraz 1 łyżkę oliwy. Zmiksować. Z powstałej masy ulepić 16 kuleczek i ułożyć je na blaszce na papierze do pieczenia. Wstawić do nagrzanego do 200 stopni C piekarnika i piec przez 25 minut. Sos pomidorowy: w rondelku na oliwie podsmażyć starty czosnek, dodać pokrojoną papryczkę bez pestek i wymieszać. Wlać pomidory z puszki, doprawić solą, pieprzem i cukrem i zagotować. Gotować pod przykryciem przez 10 minut, następnie zmiksować blenderem na bardziej gładki sos. Pod koniec miksowania można dodać liście bazylii. Pulpety podawać na brązowym ryżu, polane sosem.

► **Kolacja (E: 271kcal, B o.: 16.7g, T: 16.5g, W o.: 14.46g)**

sałatka z łososiem i orzechami (E: 271kcal, B o.: 16.7g, T: 16.5g, W o.: 14.46g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: sałatka z łososiem i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (17g)
- Cebula czerwona - 1/6 sztuki (18g)
- Łosoś różowy, surowy - (57g)
- Ocet cydrowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (77g)
- Pomidor koktajlowy - 3 i 1/3 sztuki (67g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Rukola - 1/3 garści (7g)
- Sok z limonki - 1/3 łyżki (2ml)
- Sól morską Sante - (0g)
- Sałata - 1/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

Umyj wszystkie warzywa, pokrój łososa na kawałki i podsmaż lekko na patelni. Przygotuj sos składający się z oliwy, octu winnego, soli i pieprzu oraz limonki. Pokrój cebulę, paprykę w kostkę, pomidorki na pół, ser w kostkę. Sałatę porwij, wszystkie składniki dokładnie wymieszaj razem (oprócz sera pleśniowego, który kładziemy na górę sałatki). Polej sałatkę przygotowany sosem i delikatnie wymieszaj, na koniec posyp orzechami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1424 kcal
Tłuszcz:	49.72 g
Błonnik pokarmowy:	35.41 g

Białko ogółem:	48.82 g
Węglowodany ogółem:	212.72 g

Jadłospis


Wtorek

► Śniadanie (E: 222kcal, B o.: 16.87g, T: 10.73g, W o.: 16.61g)

omlet ze szpinakiem (E: 222kcal, B o.: 16.87g, T: 10.73g, W o.: 16.61g)

1 porcja

PRZEPIS: omlet ze szpinakiem - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Liście szpinaku Tesco - 1 garść (25g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Woda gazowana, aquafina - 1/4 szklanki (70ml)


Sposób przygotowania:

Rozgrzej na patelni niewielką ilość oleju. Posiekaj cebulkę i zeszklij ją, następnie dodaj świeży szpinak. Dodaj wyciśnięty czosnek. Białka oddziel od żółtek i ubij na gęstą pianę. Następnie dodaj żółtka i ubij ponownie. Dodaj wody gazowanej dla osiągnięcia efektu puszystości. Wylej na patelnię. Smaż z obu stron. Po usmażeniu na omlet wyłóż świeżego pomidora.

► Drugie śniadanie (E: 361kcal, B o.: 6.39g, T: 14.17g, W o.: 58.49g)

Smoothie super jagodowo-fenkułowe (E: 361kcal, B o.: 6.39g, T: 14.17g, W o.: 58.49g)

1 porcja

PRZEPIS: Smoothie super jagodowo-fenkułowe - 1 porcja

Składniki:

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Czarne jagody, mrożone - 3 garście (150g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Koper włoski, fenkuł - 1/8 sztuki (60g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (200g)


Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować.

► Obiad (E: 615kcal, B o.: 34.05g, T: 19.29g, W o.: 99.45g)

Jadłospis

Zupa pomidorowo-paprykowa z mozzarellą (E: 615kcal, B o.: 34.05g, T: 19.29g, W o.: 99.45g)

1 porcja

PRZEPIS: Zupa pomidorowo-paprykowa z mozzarellą - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (220g)
- Papryka zielona - 1 sztuka (150g)
- Papryka żółta - 1 sztuka (150g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanki (250g)
- Por - 3/4 sztuki (125g)
- Papryka chili, w proszku - 2 łyżeczki (6g)
- Bazylia, suszona - 10 łyżeczek (10g)
- Papryka, w proszku - 2 łyżeczki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Ser mozzarella Galbani Metzo - 1/2 sztuki (59g)
- Sól biała - 1 łyżeczka (6g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

Z włoszczyzny przygotowujemy wywar. Gotujemy na małym ogniu przez pół godziny. Suszone pomidory lekko opłukujemy (zależy nam, żeby została na nich minimalna ilość oliwy do duszenia) i podduszamy na małym ogniu w sosie własnym. Po 15 minutach dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę czerwoną, zieloną oraz żółtą. Dusimy około 10-15 minut (do miękkości). Na końcu dodajemy 1 szklankę pomidorów w puszcze oraz pokrojonego świeżego pomidora. Dodajemy przyprawy (ilość można modyfikować w zależności od preferencji poziomu ostrości potraw). Dusimy razem przez 20 minut. Następnie zawartość dolewamy do przygotowanego wcześniej wywaru i gotujemy wszystko razem około 20 minut. Całość blendujemy. Przed podaniem dodajemy plasterki lub kostki mozzarelli oraz świeże liście bazylii. Smacznego!

► Kolacja (E: 367kcal, B o.: 7.1g, T: 12.23g, W o.: 62.51g)

Sok marchwiowy (E: 113kcal, B o.: 1g, T: 0.25g, W o.: 28.25g)

250ml

kolorowa sałatka (E: 254kcal, B o.: 6.1g, T: 11.98g, W o.: 34.26g)

1 porcja

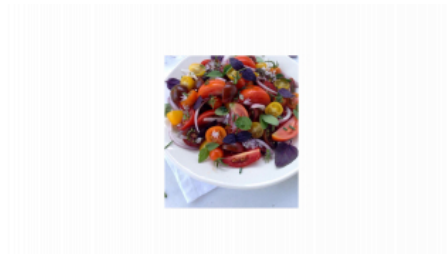
Jadłospis

PRZEPIS: kolorowa sałatka - 1 porcja



Składniki:

- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (30g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Sałata - 1/4 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Sałatę porwać, wszystkie warzywa pokroić w kostkę i połączyć ze sobą. Oliwę, musztardę, miód i sok wyciśnięty z cytryny wymieszać i gotowym dressingiem polać sałatkę.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1565 kcal
Tłuszcz:	56.42 g
Błonnik pokarmowy:	67.08 g

Białko ogółem:	64.41 g
Węglowodany ogółem:	237.06 g

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 355kcal, B o.: 14.92g, T: 13.43g, W o.: 45.17g)

Naleśniki gryczane ze szpinakiem (E: 355kcal, B o.: 14.92g, T: 13.43g, W o.: 45.17g)

1 porcja

PRZEPIS: Naleśniki gryczane ze szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Fasola mung, kielki - 1/3 łyżki (3g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/5 garści (3g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Mąka gryczana - 1/4 szklanki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory suszone Iposea - 1 i 1/4 plastra (9g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (13g)
- Sól biała - 1/8 łyżeczek (0g)
- Szpinak - 2 i 1/2 garści (63g)
- Soczewica, kielki - 1/8 szklanki (3g)
- Mąka orkiszowa - 1/7 szklanki (18g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (50g)
- Woda - 1/7 szklanki (30ml)



Sposób przygotowania:

Farsz: Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodajemy pokrojoną na drobną kostkę cebulkę. Następnie dodajemy szpinak, pomidory suszone i ser feta pokrojony w kostkę. Dusimy przez 10 minut i zdejmujemy z palnika. Na drugiej patelni na suchu prażymy pestki dyni i kielki. Prażymy do uzyskania złotego koloru. Ciasto naleśnikowe: Ubić jajka z odrobiną soli. Dodać mąkę, wlać mleko i wodę. Dokładnie wymieszać i sprawdzić, czy ciasto ma dobrą konsystencję, podnosząc łyżkę pionowo – powinno spływać i jednocześnie pokrywać powierzchnię łyżki. Smażyć naleśniki na płaskiej patelni bez dodatku tłuszczu.

► Drugie śniadanie (E: 270kcal, B o.: 12.02g, T: 9.65g, W o.: 35.55g)

sałatka z surimi (E: 270kcal, B o.: 12.02g, T: 9.65g, W o.: 35.55g)

1.5 porcji

Jadłospis

PRZEPIS: sałatka z surimi - 1.5 porcji



Składniki:

- Szczypiorek - 1/3 sztuki (7g)
- Ogórek - 3/4 sztuki (135g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Paluszki surimi Frosta - 6 i 3/4 sztuki (108g)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (172g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1/2 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

Pokrój wszystkie składniki i wymieszaj ze sobą. Polej oliwą, dopraw do smaku.

► Obiad (E: 533kcal, B o.: 8.67g, T: 22.53g, W o.: 77.97g)

Makaron z sosem z pomidorów i awokado (E: 533kcal, B o.: 8.67g, T: 22.53g, W o.: 77.97g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron z sosem z pomidorów i awokado - 1 porcja



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Makaron kukurydziany - (80g)



Sposób przygotowania:

Cebulę posiekaj i wrzuc na rozgrzaną patelnię z olejem. Pomidory sparz, obierz, pokrój w kostkę i dodaj do cebuli. Dodaj koncentrat, pokrojone w kostkę awokado oraz odrobinę wody. Duś do miękkości składników i przypraw pieprzem, majerankiem i chili. Otrzymany sos wymieszaj z ugotowanym makaronem al dente.

► Kolacja (E: 360kcal, B o.: 8.57g, T: 18.59g, W o.: 41.35g)

Wytrawna jaglanka (E: 360kcal, B o.: 8.57g, T: 18.59g, W o.: 41.35g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Wytrawna jaglanka - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 garści (7g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 3 plastry (21g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, dodać awokado, suszone pomidory, pestki dyni, olej lniany, natkę pietruszki.

foto: pinterest.com



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1518 kcal
Tłuszcz:	64.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.57 g

Białko ogółem:	44.18 g
Węglowodany ogółem:	200.04 g

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 301kcal, B o.: 6.24g, T: 3.69g, W o.: 64.27g)

Jaglanka pomarańczowo - cynamonowa (E: 301kcal, B o.: 6.24g, T: 3.69g, W o.: 64.27g)

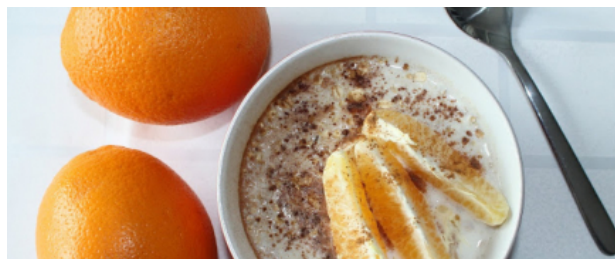
1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka pomarańczowo - cynamonowa - 1 porcja



Składniki:

- Płatki jaglane - 4 łyżki (40g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (200g)



Sposób przygotowania:

Do mleka dodać płatki owsiane. Zagotować. Pomarańczę obrać i podzielić na ćwiartki. Owsiankę przełożyć do miseczki, dodać pomarańczę i posypać cynamonem.

► Drugie śniadanie (E: 316kcal, B o.: 6g, T: 18.45g, W o.: 33.6g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

1 sztuka (120g)

Orzechy włoskie (E: 200kcal, B o.: 4.8g, T: 18.09g, W o.: 5.4g)

1 garść (30g)

► Obiad (E: 561kcal, B o.: 29.89g, T: 13.88g, W o.: 81.87g)

Dorsz z warzywami (E: 561kcal, B o.: 29.89g, T: 13.88g, W o.: 81.87g)

1 porcja

PRZEPIS: Dorsz z warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Cebula czerwona - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Sałata zielona, liście - 9 liści (45g)



Sposób przygotowania:

Dorsza wraz z pokrojoną cebulką ułożyć na folii do pieczenia. Następnie folię szczelnie zawinąć. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piec ok. 20 min. Ugotować kaszę. Pomidora pokroić, umyć wraz z sałatą. Skropić oliwą. Wszystko razem serwować.

Jadłospis

► Kolacja (E: 387kcal, B o.: 9.02g, T: 25.5g, W o.: 36.04g)

Gaspacho z awokado i pomidorów (E: 387kcal, B o.: 9.02g, T: 25.5g, W o.: 36.04g)

1 porcja

PRZEPIS: Gaspacho z awokado i pomidorów - 1 porcja


Składniki:

- Awokado - 1 sztuka (140g)
- Szalotka - 1/2 sztuki (50g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 2/3 łyżeczki (3g)
- Orzechy włoskie czarne, suszone - 1/6 garści (5g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Przecier pomidorowy MUTTI S. - 1 łyżka (15g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Warzywa dokładnie umyć, obrać, usunąć pestki. Pomidory sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę i pokroić na drobne kawałki i wrzucić wszystko do naczynia. Następnie zblendować na gładki krem wszystkie składniki. Dodać przyprawy. Całość posypać orzechami włoskimi.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1565 kcal
Tłuszcz:	61.52 g
Błonnik pokarmowy:	26.79 g

Białko ogółem:	51.15 g
Węglowodany ogółem:	215.78 g

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 21.2g, T: 21.42g, W o.: 42.83g)

Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni (E: 452kcal, B o.: 21.2g, T: 21.42g, W o.: 42.83g)

1 porcja

PRZEPIS: Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Kasza kuskus - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Kuskus ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Liście sałaty wymieszać z plasterkami ryby i przyprawić solą i pieprzem. Połączyć oliwą, sokiem z cytryny i posypać prażonymi pestkami dyni. Dodać ugotowany kuskus.

► Drugie śniadanie (E: 251kcal, B o.: 4.14g, T: 4.25g, W o.: 56.76g)

Borówkowy shake (E: 251kcal, B o.: 4.14g, T: 4.25g, W o.: 56.76g)

1.5 porcji

PRZEPIS: Borówkowy shake - 1.5 porcji



Składniki:

- Borówka amerykańska - 3 garście (150g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Maliny - 1 i 1/4 szklanki (150g)
- Miód lipowy "Sądecki Bartnik" - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (300g)



Sposób przygotowania:

Borówki oraz maliny opłukać i otrząsnąć z wody, a następnie włożyć je do dzbanka blendera. Dodać mleko miód oraz imbir i dokładnie zmiksować. Udekorować owocami i listkami świeżej mięty.

Jadłospis

► Obiad (E: 500kcal, B o.: 25.46g, T: 23.96g, W o.: 47.02g)

Makaron z łososiem i cukinią (E: 500kcal, B o.: 25.46g, T: 23.96g, W o.: 47.02g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron z łososiem i cukinią - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Łosoś, świeży - 1/2 sztuki (100g)
- Makaron ryżowy - 1 i 1/4 garści (50g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 7 łyżek (70ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Łososia myjemy, osuszamy, skrapiamy sokiem z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem. Rybę zawijamy w folię aluminiową, pieczemy w piekarniku przez mniej więcej 20 min. Upieczoną i lekko ostudzoną rybę dzielimy delikatnie widelcem na mniejsze kawałki. Cukinię myjemy i kroimy w wąskie paski. Najlepiej zrobić to obierakiem do jarzyn. Gotujemy w garnku wodę, wrzucamy paski cukinii i gotujemy 1-1,5 min. Wyjmujemy, odsączamy. Na rozgrzaną patelnię wlewamy mleczko kokosowe, doprawiamy ją solą, pieprzem i gotujemy, aż sos zacznie gęstnieć. Bazylie kroimy w paseczki. Do sosu dajemy bazylie, kawałki łososia i paski cukinii. Delikatnie mieszamy i chwilę razem podgrzewamy. Gotujemy makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu. Łączymy sos łososiowo-cukiniowy z ugotowanym makaronem.

► Kolacja (E: 306kcal, B o.: 8.77g, T: 17.7g, W o.: 32.64g)

Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni (E: 306kcal, B o.: 8.77g, T: 17.7g, W o.: 32.64g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać oliwę z oliwek i zeszklić posiekaną cebulę. Ziemniaka i selera obrać, pokroić w kostkę, dodać do cebuli i smażyć przez ok. 4 minuty. Następnie dodać starty imbir, zalać bulionem i gotować około 20 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą i pieprzem. Posypać posiekaną natką pietruszki i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1509 kcal	Białko ogółem:	59.57 g
Tłuszcz:	67.33 g	Węglowodany ogółem:	179.25 g
Błonnik pokarmowy:	27.58 g		

Jadłospis



Sobota

► Śniadanie (E: 321kcal, B o.: 19.93g, T: 25.29g, W o.: 3.16g)

Jajecznica z suszonymi pomidorami (E: 321kcal, B o.: 19.93g, T: 25.29g, W o.: 3.16g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z suszonymi pomidorami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 1/2 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 2 plastry (14g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

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, jajecznice posypać szczypiorkiem.

► Drugie śniadanie (E: 341kcal, B o.: 7.96g, T: 10.39g, W o.: 57.71g)

Shake jaglany (E: 341kcal, B o.: 7.96g, T: 10.39g, W o.: 57.71g)

1 porcja

PRZEPIS: Shake jaglany - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Masło sezamowe, tahini - 3/4 łyżki (15g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (200g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotuj al dente. Następnie odcedź. Zmiksuj wszystkie składniki.

► Obiad (E: 624kcal, B o.: 24.63g, T: 20.96g, W o.: 85.73g)

Jadłospis

Zapiekanka z kaszy jaglanej z warzywami (E: 624kcal, B o.: 24.63g, T: 20.96g, W o.: 85.73g)

1 porcja

PRZEPIS: Zapiekanka z kaszy jaglanej z warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (75g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kasza jaglana Sante - 2/3 szklanki (100g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz cayenne - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól morska Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną przepłukać pod zimną bieżącą wodą, przelać wrzątkiem. Gotować 20 minut w osolonej wodzie w stosunku 1:2 (jeśli woda szybko się wchłonie, trzeba dolać). Następnie odstawić pod przykrywką na bok. Na patelni rozgrzać olej kokosowy bądź rzepakowy. Dorzucić pokrojoną drobno cebulę, por w talarki oraz brokuł podzielony na różyczki. Ugotowaną kaszę oraz surowe jajka lekko zblendować (kasza nie powinna zmienić swojej konsystencji). Następnie dodać warzywa i przyprawy. Całość wymieszać drewnianą łyżką. Przełożyć powstałą masę do foremki. Na wierzch położyć pomidorki koktajlowe. Piec ok 45 minut w 180 stopniach.

► Kolacja (E: 240kcal, B o.: 5.61g, T: 18.29g, W o.: 15.85g)

sałatka czerwono-biało-żółta (E: 240kcal, B o.: 5.61g, T: 18.29g, W o.: 15.85g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: sałatka czerwono-biało-żółta - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 2/3 garści (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (67g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (67g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (70g)
- Kminek, suszony - 1/8 łyżeczki (0g)
- Koperek, suszony - 1/8 łyżeczki (0g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczki (0g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

W dużej salaterce wymieszać oba rodzaje poszatowanej kapusty i pokrojonej papryki. Zmieszać oliwę z kminkiem i nasionami kopru na gładki sos. Polać nim sałatkę. Mieszać tak długo aż sos pokryje wszystkie składniki. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Posypać pestkami dyni.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1526 kcal	Białko ogółem:	58.13 g
Tłuszcz:	74.93 g	Węglowodany ogółem:	162.45 g
Błonnik pokarmowy:	20.26 g		

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 9.62g, T: 20.48g, W o.: 58.16g)

Jaglanka z orzechami i żurawiną (E: 443kcal, B o.: 9.62g, T: 20.48g, W o.: 58.16g)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka z orzechami i żurawiną - 1 porcja



Składniki:

- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Miód pszczele - 1/3 łyżki (10g)
- Orzechy laskowe - 1 garść (30g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (240ml)
- Żurawina suszona - 1/3 garści (12g)



Sposób przygotowania:

Suchą kaszę jaglaną prażyć w garnku na średnim ogniu przez kilka minut. Zdjąć z ognia i przelać wrzątkiem na sicie. Odsączoną kaszę umieścić w garnku o grubym dnie, zalać szklanką wrzątku, dodać szczyptę soli i gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut, bez mieszania. Po 15 minutach zdjąć kaszę z ognia i pozostawić jeszcze na kilka minut. W międzyczasie prażyć orzechy laskowe na suchej patelni do zrumienienia. Ugotowaną kaszę wymieszać z miodem. Posypać kaszę żurawiną i prażonymi orzechami.

► Drugie śniadanie (E: 191kcal, B o.: 2.76g, T: 6.1g, W o.: 36.03g)

Smoothie green (E: 191kcal, B o.: 2.76g, T: 6.1g, W o.: 36.03g)

1 porcja

PRZEPIS: Smoothie green - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Banan - 1/2 sztuki (65g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Kiwi - 1/2 sztuki (40g)
- Pomarańcza - 1/4 sztuki (60g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)



Sposób przygotowania:

Owoce umyć i pokroić na mniejsze kawałki. Wrzucić wszystko do wysokiego naczynia, zalać wodą i zmiksować na gładką masę.

► Obiad (E: 616kcal, B o.: 37.88g, T: 24.07g, W o.: 69.16g)

Jadłospis

Krewetki z patelni z pomidorami, szpinakiem i ryżem (E: 616kcal, B o.: 37.88g, T: 24.07g, W o.: 69.16g)

1 porcja

PRZEPIS: Krewetki z patelni z pomidorami, szpinakiem i ryżem - 1 porcja



Składniki:

- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Miód pszczeleli - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (75g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 1 i 1/4 garści (30g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Krewetki, surowe - (150g)



Sposób przygotowania:

Krewetki wymieszać z drobno posiekanym czosnkiem, solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać 3 łyżki masła i wrzucić krewetki. Pomidory koktajlowe przekroić na pół, posolić i wymieszać z oliwą i miodem. Ułożyć na patelni obok krewetek i podsmażyć kolejną minutę. Szpinak doprawić solą, pieprzem i z łyżką masła, położyć obok krewetek na patelni, smażyć kolejną minutę. Podawać z ryżem.

► Kolacja (E: 253kcal, B o.: 6.02g, T: 10.57g, W o.: 36.21g)

Pieczone warzywa (E: 253kcal, B o.: 6.02g, T: 10.57g, W o.: 36.21g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Pieczone warzywa - 1 porcja



Składniki:

- Sezam, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
- Wiórki kokosowe - 1/2 łyżki (3g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (42g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (38g)
- Papryka żółta - 1/6 sztuki (23g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (57g)
- Przecier pomidorowy MUTTI S. - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Kwiat gałki muszkatołowej, mielony - 1/8 łyżek (0g)
- Papryka, w proszku - 1/8 łyżeczek (0g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Sól morska Sante - (0g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa prócz cebuli i czosnku należy starannie umyć, obrać i pokroić w kostkę (ziemniaki w większą kostkę). Następnie pokrojone ziemniaki włożyć do miski, lekko posolić i dodać dwie łyżki oliwy, wymieszać. Tak przygotowane ziemniaki przełożyć na blachę lub do dużego naczynia żaroodpornego bez przykrywk i włożyć do piekarnika nagrzanego do 190 °C. Piec, aż będą miękkie i lekko się zarumienią.

W tym czasie drobno posiekaną cebulę i zmiążdżony czosnek podsmażyć na złoty kolor, na 2 łyżkach oliwy z oliwek, w dużym rondlu lub głębokiej patelni. Następnie dodać przyprawę i pokrojone pomidory. Dusić pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając, aż pomidory będą miękkie i rozpadną się. Powstały sos można dodatkowo zmiksować blenderem ręcznym.

Następnie do sosu dodać paprykę, a po około 4/5 minutach również cukinię. Dusić pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie. Na koniec dodać wiórki kokosowe i sezam, które należy lekko podprażyć na suchej patelni (do momentu, aż nabiorą lekko złotawego koloru i zaczną pachnieć). Wszystko dokładnie wymieszać, posolić i dusić jeszcze około 3 minut. Następnie tak przygotowanym sosem, zalać upieczone na blasze lub w naczyniu żaroodpornym ziemniaki, wymieszać i wstawić do piekarnika, jeszcze na 5 minut.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1503 kcal	Białko ogółem:	56.28 g
Tłuszcz:	61.22 g	Węglowodany ogółem:	199.56 g
Błonnik pokarmowy:	25.21 g		

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Kasza jaglana	250g (2 i 1/2 woreczka)
☐	Kasza jaglana Sante	100g (2/3 szklanki)
☐	Kasza kuskus	50g (1/2 woreczka)
☐	Mąka gryczana	35g (1/4 szklanki)
☐	Mąka orkiszowa	40.5g (1/3 szklanki)
☐	Makaron ryżowy	50g (1 i 1/4 garści)
☐	Płatki jaglane	40g (4 łyżki)
☐	Płatki owsiane	4.5g (1/8 szklanki)
☐	Ryż brązowy	105g (2/3 szklanki)



Warzywa

☐	Brokuły	75g (1/7 sztuki)
☐	Cebula	277g (2 i 2/3 sztuki)
☐	Cebula czerwona	198g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Ciecierzycy surowa	60g (4 łyżki)
☐	Cukinia	167g (2/3 sztuki)
☐	Czosnek	16g (3 i 1/4 ząbka)
☐	Fasola mung, kielki	3g (1/3 łyżki)
☐	Kapusta biała	67g (1/8 sztuki)
☐	Kapusta czerwona	67g (2/3 szklanki)
☐	Koper włoski, fenkuł	60g (1/8 sztuki)
☐	Liście szpinaku Tesco	25g (1 garść)
☐	Marchew	45g (1 sztuka)
☐	Ogórek	225g (1 i 1/4 sztuki)
☐	Papryka chili	3g (1/7 sztuki)
☐	Papryka czerwona	737.5g (3 i 1/4 sztuki)
☐	Papryka zielona	150g (1 sztuki)
☐	Papryka żółta	243g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Pietruszka, korzeń	80g (1 sztuka)
☐	Pietruszka, liście	29g (4 i 3/4 łyżeczki)
☐	Pomidor	1117g (6 i 2/3 sztuki)

Lista zakupów

☐	Pomidor koktajlowy	167g (8 i 1/3 sztuki)
☐	Pomidory suszone Iposea	9g (1 i 1/4 plastra)
☐	Pomidory w puszcze	450g (1 i 3/4 szklanki)
☐	Por	265g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Rukola	7g (1/3 garści)
☐	Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
☐	Salata	140g (2/3 sztuki)
☐	Salata zielona, liście	45g (9 liści)
☐	Seler korzeniowy	270g (3/4 sztuki)
☐	Seler naciowy	10g (1/8 sztuki)
☐	Soczewica, kielki	3g (1/8 szklanki)
☐	Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods	49g (7 plastrów)
☐	Szalotka	50g (1/2 sztuki)
☐	Szczypiorek	17.5g (3/4 sztuki)
☐	Szpinak	118g (4 i 3/4 garści)
☐	Ziemniaki, późne	190g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

☐	Ser mozzarella Galbani Metzo	59g (1/2 sztuki)
☐	Ser typu "Feta"	13g (1/8 kostki)



Mięso i jaja

☐	Jaja kurze całe	361g (7 sztuk)
--------------------------	-----------------	----------------



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	30g (3 plastry)
☐	Masło sezamowe, tahini	15g (3/4 łyżki)
☐	Olej kokosowy	14.5ml (1 i 1/3 łyżki)
☐	Olej lniany	5ml (1/2 łyżki)
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
☐	Oliwa z oliwek	83.5ml (8 i 1/3 łyżki)

Lista zakupów



Cukier i słodczyce

☐	Cukier brązowy	3g (1/3 łyżki)
☐	Ksylitol Sante	4.5g (2/3 łyżeczki)
☐	Miód lipowy "Sądecki Bartnik"	15g (2/3 łyżki)
☐	Miód pszczeli	25g (1 łyżka)
☐	Syrup klonowy	1.5ml (1/5 łyżeczki)



Ryby i owoce morza

☐	Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 sztuka)
☐	Krewetki, surowe	150g
☐	Łosoś różowy, surowy	57g
☐	Łosoś, świeży	100g (1/2 sztuki)
☐	Łosoś, wędzony	50g (1/2 opakowania)
☐	Paluszki surimi Frosta	108g (6 i 3/4 sztuki)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Awokado	350g (2 i 1/2 sztuki)
☐	Banan	395g (3 i 1/4 sztuki)
☐	Borówka amerykańska	150g (3 garście)
☐	Cytryna	10g (1/7 sztuki)
☐	Czarne jagody, mrożone	150g (3 garście)
☐	Dynia, pestki, łuskane	50g (3 i 1/3 garści)
☐	Jabłko	130g (3/4 sztuki)
☐	Kiwi	150g (2 sztuki)
☐	Korzeń imbiru, surowy	9g (1/8 sztuki)
☐	Maliny	150g (1 i 1/4 szklanki)
☐	Mleczko kokosowe A-Tip	46.5g (4 i 2/3 łyżki)
☐	Orzechy laskowe	30g (1 garść)
☐	Orzechy włoskie	47g (1 i 2/3 garści)
☐	Orzechy włoskie czarne, suszone	5g (1/6 garści)
☐	Pomarańcza	660g (2 i 3/4 sztuki)
☐	Sezam, nasiona	5g (1/2 łyżki)

Lista zakupów

☐	Siemię Iniane Sante	1.5g (1/8 łyżki)
☐	Wiórki kokosowe	19.5g (3 i 1/4 łyżki)
☐	Żurawina suszona	12g (1/3 garści)



Napoje

☐	Sok marchwiowy	250ml
☐	Sok z cytryny	15ml (2 i 1/2 łyżki)
☐	Sok z limonki	2ml (1/3 łyżki)
☐	Woda	330ml (1 i 1/3 szklanki)
☐	Woda gazowana, aquafina	70ml (1/4 szklanki)



Przyprawy

☐	Bazylią, suszona	10g (10 łyżeczek)
☐	Bazylią, świeża	50g (16 i 2/3 garści)
☐	Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
☐	Kminek, suszony	0g (1/8 łyżeczki)
☐	Koncentrat pomidorowy, 30%	5g (1/3 łyżeczki)
☐	Koperek, suszony	0g (1/8 łyżeczki)
☐	Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
☐	Kwiat gałki muskatołowej, mielony	0g (1/8 łyżek)
☐	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Mięta pieprzowa, świeża	3g (2/3 łyżeczki)
☐	Musztarda	10g (1 łyżeczka)
☐	Ocet cydrowy	2ml (1/3 łyżki)
☐	Papryka chili, w proszku	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
☐	Papryka, w proszku	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
☐	Pieprz cayenne	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz czarny	7.5g (7 łyżeczek)
☐	Proszek do pieczenia	1.5g (1/4 łyżeczki)
☐	Przecier pomidorowy MUTTI S.	35g (2 i 1/3 łyżki)
☐	Sól biała	12g (2 łyżeczki)
☐	Sól Himalajska Sante 350g	3g (2/3 łyżeczki)
☐	Sól morską Sante	5g (5 szczypt)

Lista zakupów

☐	Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
--------------------------	-------------------	-------------------



Produkty wegetariańskie

☐	Makaron kukurydziany	80g
☐	Mleczko kokosowe House of Asia	70ml (7 łyżek)
☐	Mleko migdałowe, niesłodzone	950g

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kokosowe placuszki	omlet ze szpinakiem	Naleśniki gryczane ze szpinakiem	Jaglanka pomarańczowo - cynamonowa	Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni	Jajecznicza z suszonymi pomidorami	Jaglanka z orzechami i żurawiną
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Kwaśna sałatka z owocami	Smoothie super jagodowo-fenkułowe	sałatka z surimi	Banan Orzechy włoskie	Borówkowy shake	Shake jaglany	Smoothie green
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
pieczone pulpeciki jaglane	Zupa pomidorowo-paprykowa z mozzarellą	Makaron z sosem z pomidorów i awokado	Dorsz z warzywami	Makaron z łososiem i cukinią	Zapiekanka z kaszy jaglanej z warzywami	Krewetki z patelni z pomidorami, szpinakiem i ryżem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
sałatka z łososiem i orzechami	Sok marchwiowy kolorowa sałatka	Wytrawna jaglanka	Gaspacho z awokado i pomidorów	Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni	sałatka czerwono-biało-żółta	Pieczone warzywa