

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 9.66g, T: 12.21g, W o.: 89.85g)

owsianka z masłem orzechowym (E: 498kcal, B o.: 9.66g, T: 12.21g, W o.: 89.85g)

1 porcja

PRZEPIS: owsianka z masłem orzechowym - 1 porcja

Składniki:

- Natumi - Mleko ryżowe - 1 i 1/4 szklanki (250ml)
- Czarne jagody - 3/4 szklanki (100g)
- Masło orzechowe 25% mniej tłuszczu Felix - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Płatki ryżowe Cenos - 5 łyżek (60g)



Sposób przygotowania:

płatki ugotuj w mleko, na samo koniec dodaj masło orzechowe i posyp jagodami (lub zamień je na 1 kiwi).

► Drugie śniadanie (E: 170kcal, B o.: 14.09g, T: 9.75g, W o.: 7.55g)

Tortille z sałaty z Mozzarellą (E: 170kcal, B o.: 14.09g, T: 9.75g, W o.: 7.55g)

1 porcja

PRZEPIS: Tortille z sałaty z Mozzarellą - 1 porcja

Składniki:

- Szczypiorek - 1/8 sztuki (2g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ser mozzarella Carrefour - 1/2 sztuki (60g)
- Sałata zielona, liście - 10 liści (50g)



Sposób przygotowania:

Na umyte liście sałaty połóż pokrojoną mozzarellę oraz pomidora. Posyp posiekanym szczypiorkiem oraz pieprzem. Zwiń liście w ruloniki.

► Obiad (E: 610kcal, B o.: 26.56g, T: 22.97g, W o.: 73.78g)

Grillowany tuńczyk z zieleniną (E: 610kcal, B o.: 26.56g, T: 22.97g, W o.: 73.78g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Grillowany tuńczyk z zieleniną - 1 porcja



Składniki:

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Roszponka Lidl - 2 garście (50g)
- Rozmaryn - 1/5 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk błękitnopleśwy, surowy - (100g)
- Tymianek, świeży - 1/8 sztuki (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)
- Batat, marynowany - 1 sztuka (220g)



Sposób przygotowania:

Tuńczyka marynujemy w tymianku, rozmarynie, soku z cytryny, soli, pieprzu i 1 łyżce oliwy z oliwek. Odstawiamy do lodówki na 20 minut przed grillowaniem. W międzyczasie myjemy roszponkę, mieszamy ją z sosem vinegrette (1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka oliwy z oliwek, przyprawy). Tuńczyka grillujemy z obu stron po 2 minuty każda. Do posiłku przygotuj frytki z batata (reszta oliwy + zioła)

► Kolacja (E: 345kcal, B o.: 8.67g, T: 9.39g, W o.: 57.25g)

makaron ryżowy z czerwonym sosem (E: 345kcal, B o.: 8.67g, T: 9.39g, W o.: 57.25g)

1 porcja

PRZEPIS: makaron ryżowy z czerwonym sosem - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Makaron ryżowy - 1 i 1/2 garści (60g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 7 i 1/4 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmaż cukinię pokrojone w drobną kostkę. Po paru minutach podlej wszystko dwoma szklankami wody. Wrzuć suszone pomidory i delikatnie mieszaj. Na sam koniec dodaj dużą ilość natki pietruszki. Nałóż sos na ugotowany makaron.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1623 kcal
Tłuszcz:	54.32 g
Błonnik pokarmowy:	17 g

Białko ogółem:	58.98 g
Węglowodany ogółem:	228.43 g

Jadłospis



Wtorek

► Śniadanie (E: 462kcal, B o.: 10.77g, T: 17.63g, W o.: 67.76g)

jaglanka z mlekiem ryżowym (E: 462kcal, B o.: 10.77g, T: 17.63g, W o.: 67.76g)

1 porcja

PRZEPIS: jaglanka z mlekiem ryżowym - 1 porcja



Składniki:

- Natumi - Mleko ryżowe - 2/3 szklanki (125ml)
- Kiwi - 1 sztuka (70g)
- Migdały - 2 łyżki (30g)
- Płatki ryżowe Cenos - 4 i 1/4 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 305kcal, B o.: 12.52g, T: 21.91g, W o.: 16.03g)

sałatka z awokado i granatem (E: 305kcal, B o.: 12.52g, T: 21.91g, W o.: 16.03g)

0.5 porcji

PRZEPIS: sałatka z awokado i granatem - 0.5 porcji



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1/3 garści (5g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Granat, surowy - 1/4 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomarańcza - 1/4 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczki (0g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Ser typu feta light, 30% tłuszczu - 1/5 sztuki (55g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (E: 622kcal, B o.: 31.26g, T: 18.64g, W o.: 93.05g)

Jadłospis

Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą (E: 622kcal, B o.: 31.26g, T: 18.64g, W o.: 93.05g)

1 porcja

PRZEPIS: Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Czosnek, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Quinoa Sante 250g - 4 łyżki (40g)
- Ser mozzarella Galbani Metzo - 1/4 sztuki (30g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1 łyżeczka (5g)
- Ciecierzycy surowa - 5 i 1/3 łyżki (80g)



Sposób przygotowania:

Cukinię rozkroić wzdłuż na pół i wydrążyć środek. Komosę ryżową gotować w lekko osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu. Na niewielkiej ilości oleju podsmażyć posiekanego drobno pora, przyprawić go solą, ostrą papryką i czosnkiem granulowanym, a także tymiankiem i oregano. Do podsmażonego pora dodać ciecierzycę (z puszki, odsączoną z zalewy), dokładnie wymieszać i na patelnię wrzucić również ugotowaną komosę, znów dokładnie wymieszać. Tak przygotowanym farszem wypełnić wydrążoną cukinię i na wierzchu ułożyć cieniutkie plasterki mozzarelli. Piec ok 30-40min w 180stopniach - najlepiej w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem.

► Kolacja (E: 275kcal, B o.: 4.82g, T: 13.07g, W o.: 38.51g)

Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych (E: 275kcal, B o.: 4.82g, T: 13.07g, W o.: 38.51g)

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 - 1 łyżka (10ml)
- 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 łyżeczek (0g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/8 łyżeczek (0g)
- Batat, marynowany - 1/4 sztuki (58g)



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:	1664 kcal	Białko ogółem:	59.37 g
Tłuszcz:	71.25 g	Węglowodany ogółem:	215.35 g
Błonnik pokarmowy:	36.67 g		

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 318kcal, B o.: 15.41g, T: 22.58g, W o.: 16.25g)

Sałatka z wędzoną rybą i warzywami (E: 318kcal, B o.: 15.41g, T: 22.58g, W o.: 16.25g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka z wędzoną rybą i warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pstrąg, wędzony - 1/6 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

wszystkie składniki pokroić w drobne cząstki, wymieszać z majonezem i doprawić solą i pieprzem.

► Drugie śniadanie (E: 252kcal, B o.: 7.66g, T: 13.04g, W o.: 30.77g)

Kuskus z brokułami (E: 252kcal, B o.: 7.66g, T: 13.04g, W o.: 30.77g)

0.5 porcji

Jadłospis

PRZEPIS: Kuskus z brokułami - 0.5 porcji



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1/3 garści (5g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kasza kuskus Sante - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Otręby pszenne - 1/8 szklanki (2g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1/8 łyżeczek (0g)
- Majeranek, suszony - 1/8 łyżeczek (0g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Sól morską Sante - (0g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Warzywa oczyść i pokrój na mniejsze kawałki. Olej rozgrzać na patelni, dodać pokrojone warzywa i dusić pod przykryciem. Następnie dodać przyprawy wg uznania. Ciepłe warzywa połączyć z kuskusem. Posypać pestkami dyni i otrębami oraz pietruszką.

► Obiad (E: 655kcal, B o.: 36.98g, T: 28.89g, W o.: 64.87g)

Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw (E: 655kcal, B o.: 36.98g, T: 28.89g, W o.: 64.87g)

1 porcja

PRZEPIS: Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw - 1 porcja



Składniki:

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 3/4 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuki (100g)
- Batat, marynowany - 1/3 sztuki (100g)
- Sałata zielona, liście - 14 liści (70g)



Sposób przygotowania:

Mięso mielone doprawiamy według uznania i formujemy kotlety. Pieczemy w piekarniku lub na grillu bez tłuszczu około 20 minut w temp. 180 stopni. Do posiłku przygotowujemy puree z ziemniaków wymieszanych z batatami oraz surówkę z warzyw (papryka, ogórek kiszony, sałata + olej/oliwa), doprawić ziołami według uznania.

Jadłospis

► Kolacja (E: 372kcal, B o.: 4.77g, T: 15.43g, W o.: 55.24g)

Ryż na mleku migdałowym z borówkami (E: 372kcal, B o.: 4.77g, T: 15.43g, W o.: 55.24g) 1 porcja

PRZEPIS: Ryż na mleku migdałowym z borówkami - 1 porcja



Składniki:

- Borówka amerykańska - 1 garść (50g)
- Cukier brązowy - 1/2 łyżki (5g)
- Ryż biały - 1/2 woreczka (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (250g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku, dodać masło i cukier. Posypać borówkami.

foto: Freepik.com



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1597 kcal	Białko ogółem:	64.82 g
Tłuszcz:	79.94 g	Węglowodany ogółem:	167.13 g
Błonnik pokarmowy:	19.82 g		

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 396kcal, B o.: 13.7g, T: 35.39g, W o.: 6.62g)

sałatka z mozzarellą i pomidorami (E: 396kcal, B o.: 13.7g, T: 35.39g, W o.: 6.62g)

0.5 porcji

PRZEPIS: sałatka z mozzarellą i pomidorami - 0.5 porcji



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/2 garści (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Ser mozzarella Galbani Metzo - 1/2 sztuki (62g)



Sposób przygotowania:

Mozzarella (bez laktozy) kroimy w cienkie paski i przekładamy naprzemiennie z pokrojonymi plastrami pomidorów. Polewamy oliwą wymieszaną z posiekaną bazylią i posypujemy posiekanymi orzechami włoskimi.

► II śniadanie / przekąska (E: 206kcal, B o.: 3.13g, T: 6.17g, W o.: 36.98g)

Smoothie green (E: 206kcal, B o.: 3.13g, T: 6.17g, W o.: 36.98g)

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 (65g)
- 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: 642kcal, B o.: 38.78g, T: 24.91g, W o.: 70.41g)

Jadłospis

Pieczony halibut z kuskusem i ciecierzycą (E: 642kcal, B o.: 38.78g, T: 24.91g, W o.: 70.41g)

1 porcja

PRZEPIS: Pieczony halibut z kuskusem i ciecierzycą - 1 porcja



Składniki:

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Halibut biały, świeży - 1/5 sztuki (100g)
- Kasza kuskus Sante - 1/3 szklanki (60g)
- Migdały płatki Sun Grown - 2 łyżki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kolendra, nasiona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ciecierzycy surowa - 2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 220 stopni C. Rybę ułożyć na talerzu, doprawić solą i pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny i oliwą. Natrzeć nasionami kolendry i oregano. Ułożyć na blaszce do pieczenia, wstawić do piekarnika i piec przez ok. 15 minut. Na 2 minuty przed końcem pieczenia posypać rybę płatkami migdałów. Kuskus wsypać do głębokiego talerza, zalać wrzątkiem 1/2 cm ponad poziom kaszy i zostawić na 5 minut. Następnie wymieszać go z ciecierzycą, pietruszką, czosnkiem oraz sokiem z cytryny, gdyby wyszedł za suchy. Upieczoną rybę podawać na kuskusie.

► Kolacja (E: 362kcal, B o.: 10.22g, T: 12.14g, W o.: 58.92g)

grillowany bakłażan w sosie pomidorowym (E: 362kcal, B o.: 10.22g, T: 12.14g, W o.: 58.92g)

1 porcja

PRZEPIS: grillowany bakłażan w sosie pomidorowym - 1 porcja



Składniki:

- Bakłażan - 1 sztuka (220g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 2 i 1/3 sztuki (400g)



Sposób przygotowania:

bakłażana kroimy wzdłuż na cienkie plastry, oblewamy odrobiną oliwy i grillujemy na patelni grillowej lub w piekarniku. Pomidory kroimy w kostkę i gotujemy na małym ogniu aby uzyskać sos, doprawiamy świeżymi ziołami i polewamy grillowane bakłażany. Do posiłku podajemy miseczkę dowolnej kaszy. (w przepisie wykorzystano jaglaną).

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1606 kcal	Białko ogółem:	65.83 g
Tłuszcz:	78.61 g	Węglowodany ogółem:	172.93 g
Błonnik pokarmowy:	29.32 g		

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 28.88g, T: 21.61g, W o.: 56.4g)

Jaglane naleśniki bezglutenowe z pieczarkami i mozzarellą (E: 526kcal, B o.: 28.88g, T: 21.61g, W o.: 56.4g)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglane naleśniki bezglutenowe z pieczarkami i mozzarellą - 1 porcja



Składniki:

- Ser, parmezan - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 1/4 sztuki (5g)
- Mąka jaglana - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko sojowe - 1/4 szklanki (50ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ser mozzarella Carrefour - 1/4 sztuki (30g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

W rondlu podsmażyć bez tłuszczu pokrojoną w kostkę cebulę. Należy ją ciągle mieszać, aby się nie przypaliła. Dodać dokładnie umyte, pokrojone pieczarki, przykryć i dusić, aż będą miękkie (15-20 minut), doprawić solą i mielonym pieprzem. W tym czasie zmiksować razem mąkę, jajka i mleko, dodać trochę soli i pieprzu. Jeżeli ciasto jest zbyt gęste, można dodać więcej mleka. Patelnię do smażenia posmarować bardzo małą ilością oliwy, wylać na nią chochlę ciasta naleśnikowego. Po kilku minutach, gdy naleśnik się zrumieni od spodu, obrócić go na drugą stronę i smażyć kolejne kilka minut. Gdy naleśniki są już gotowe, do ciepłych pieczarek dodać kawałki mozzarelli i parmezanu – wymieszać farsz i nakładać na naleśniki, posypać dużą ilością szczypiorku.

► Drugie śniadanie (E: 199kcal, B o.: 2.18g, T: 5.92g, W o.: 38.28g)

Koktajl truskawkowo-bananowy (E: 199kcal, B o.: 2.18g, T: 5.92g, W o.: 38.28g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Koktajl truskawkowo-bananowy - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Olej lniany tłoczony na zimno Oleofarm - 1/2 łyżki (5ml)
- Truskawki, mrożone - 3/4 szklanki (140g)



Sposób przygotowania:

Zblendować truskawki z bananem, dodać olej lniany.

► Obiad (E: 588kcal, B o.: 37.57g, T: 27.56g, W o.: 53.04g)

Klopsiki szpinakowe w sosie pomidorowym z ryżem (E: 588kcal, B o.: 37.57g, T: 27.56g, W o.: 53.04g)

1 porcja

PRZEPIS: Klopsiki szpinakowe w sosie pomidorowym z ryżem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Tymianek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (45g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Indyk, pieczony - 1/8 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzać oliwę, podsmażyć na niej czosnek i szpinak. Mięso wymieszać z odrobiną soli, jajkiem i pieprzem oraz podsmażonym szpinakiem. Uformować pulpety i gotować w sosie przez około 15-20 min. Podawać z ryżem. Sos pomidorowy: cebulę i czosnek podsmażyć na rozgrzanej oliwie. Dodać sparzone pomidory i dusić przez kilka minut. Przyprawić ulubionymi ziołami.

► Kolacja (E: 324kcal, B o.: 12g, T: 23.8g, W o.: 21.87g)

Sałatka z jarmużu, pieczonych buraków i fety (E: 324kcal, B o.: 12g, T: 23.8g, W o.: 21.87g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z jarmużu, pieczonych buraków i fety - 2 porcje



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Burak - 3/4 sztuki (76g)
- Szalotka - 1 sztuki (106g)
- Jarmuż - 10 garści (200g)
- Pieprz czarny - 2 łyżeczki (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Na patelnię wlać olej, dodać posiekaną cebulę, plasterki buraka, przyprawić solą, pieprzem i dusić około 5 minut. Dorzucić jarmuż, dusić jeszcze 3 minuty. Całość wyłożyć na talerz, posypać fetą i orzechami.

foto: Freepik.com



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1637 kcal	Białko ogółem:	80.63 g
Tłuszcz:	78.89 g	Węglowodany ogółem:	169.59 g
Błonnik pokarmowy:	29.17 g		

Jadłospis

**Sobota****► Śniadanie (E: 406kcal, B o.: 10g, T: 30.93g, W o.: 20.39g)**

Orzechowa chia pudding (E: 406kcal, B o.: 10g, T: 30.93g, W o.: 20.39g) 1 porcja

PRZEPIS: Orzechowa chia pudding - 1 porcja

**Składniki:**

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Borówka amerykańska - 1 i 1/3 garści (70g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 8 łyżek (80ml)
- Mleko sojowe waniliowe light, z wapniem i wit. A i D - 1/2 szklanki (100ml)
- Chia nasiona Sante - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Nasiona chia zalewamy mleczkiem kokosowym oraz mlekiem roślinnym. energicznie mieszamy wszystkie składniki, odstawiamy na około 2h do lodówki. (najlepiej przygotuj sobie wieczorem, na kolejny dzień) Przed podaniem posypujemy pokruszonymi orzechami i borówkami.

► Drugie śniadanie (E: 241kcal, B o.: 7.12g, T: 11.53g, W o.: 30.48g)

Salatka z komosą ryżową (E: 241kcal, B o.: 7.12g, T: 11.53g, W o.: 30.48g) 1 porcja

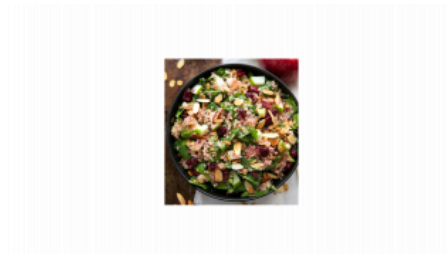
Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z komosą ryżową - 1 porcja



Składniki:

- Biała rzodkiew - 1/8 sztuki (25g)
- Cykoria endywia - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Kapusta pekińska - 1/7 sztuki (90g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (55g)
- Quinoa Bio Planet - 1/4 szklanki (25g)
- Roshponka Lidl - 1/2 garści (13g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Sezam Sante - 1/3 łyżki (3g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Komosę ryżową płuczemy dokładnie, następnie w garnku zalewamy wrzątkiem i gotujemy ok. 15 min, mieszając co jakiś czas. Gdy kasza się gotuje, przygotowujemy resztę składników: do wysokiej miski dodajemy umyte i rozdrobnione sałaty, posiekaną kapustę pekińską, paprykę, ogórka i rzodkiew pokrojone w kostkę. Następnie szykujemy sos: wymienione składniki dodajemy do miseczki, mieszamy intensywnie na jednolitą masę i wlewamy sos do sałatki. Gdy komosa już będzie miękka, opłukujemy ją w chłodnej wodzie i również dorzucamy do sałatki. Posypujemy czarnym sezamem i mieszamy. I gotowe!

► **Obiad (E: 623kcal, B o.: 37.14g, T: 16.22g, W o.: 95.22g)**

Leczo z kurczakiem (E: 623kcal, B o.: 37.14g, T: 16.22g, W o.: 95.22g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Leczo z kurczakiem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Cukinia - 3/4 sztuki (200g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1/2 sztuki (100g)
- Masło klarowane SM Mlekovita - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (110g)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (70g)
- Pomidory w puszcze - 1 i 2/3 szklanki (400g)
- Majeranek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Rozmaryn - 1 łyżeczka (5g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1 łyżeczka (5g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

W garnku, na maśle klarowanym podpiec pokrojona w kostkę cebulę, lekko posolić, dodać resztę warzyw i pierś z kurczaka, pokrojonych w kostkę, zalać sosem pomidorowym, dodać zioła, dusić pod przykryciem, aż ziemniaki będą miękkie.

► Kolacja (E: 386kcal, B o.: 3.93g, T: 20.18g, W o.: 48.26g)

Frytki z batata (E: 386kcal, B o.: 3.93g, T: 20.18g, W o.: 48.26g)

1 porcja

PRZEPIS: Frytki z batata - 1 porcja



Składniki:

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Batat - 1 sztuka (230g)



Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 220 stopni. Batata pokroić w długie słupki i wymieszać z oliwą i przyprawami. Gotowe słupki wyłożyć na blaszce do pieczenia. Piec około 20 minut, do uzyskania złocistego koloru.

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1656 kcal	Białko ogółem:	58.19 g
Tłuszcz:	78.86 g	Węglowodany ogółem:	194.35 g
Błonnik pokarmowy:	40.27 g		

Jadłospis

**Niedziela****► Śniadanie (E: 353kcal, B o.: 22.49g, T: 26.42g, W o.: 7.11g)**

jajecznica z pomidorami (E: 353kcal, B o.: 22.49g, T: 26.42g, W o.: 7.11g)

1 porcja

PRZEPIS: jajecznica z pomidorami - 1 porcja**Składniki:**

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Olej kokosowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Polędwica sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

na rozgrzaną patelnię wrzucamy posiekanego pomidora i szynkę. Podsmażamy chwilę, a następnie wrzucamy jaja. Powoli mieszamy na małym ogniu.

► Drugie śniadanie (E: 290kcal, B o.: 29.45g, T: 11.54g, W o.: 22.01g)

Świeża sałata z warzywami i tuńczykiem (E: 290kcal, B o.: 29.45g, T: 11.54g, W o.: 22.01g)

1 porcja

PRZEPIS: Świeża sałata z warzywami i tuńczykiem - 1 porcja**Składniki:**

- Ogórek - 1 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (200g)
- Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal - 4 łyżki (120g)

**Sposób przygotowania:**

sałatę mieszamy z pokrojonymi warzywami i posypujemy kawałkami tuńczyka. Wszystko polewamy mieszanką oliwy/oleju ze świeżymi ziołami.

► Obiad (E: 570kcal, B o.: 30.91g, T: 23.68g, W o.: 59.95g)

Jadłospis

Łosoś z surówką ze świeżych warzyw w pesto (E: 570kcal, B o.: 30.91g, T: 23.68g, W o.: 59.95g)

1 porcja

PRZEPIS: Łosoś z surówką ze świeżych warzyw w pesto - 1 porcja



Składniki:

- Łosoś różowy, surowy - (100g)
- Ogórek kwaszony - 3 sztuki (180g)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Sos green pesto Tesco - 2 łyżki (40g)
- Ziemniaki, wczesne - 3 sztuki (280g)



Sposób przygotowania:

Łososa marynujemy w świeżych ziołach i oliwie. Ziemniaki kroimy w drobne ćwiartki i pieczemy razem z rybą w naczyniu żaroodpornym w temperaturze 180 stopni około 15-20 minut żeby łosoś pozostał soczysty, a ziemniaki były spieczone z wierzchu. Do ryby przygotowujemy surówkę z pokrojonych ogórków i pomidorów wymieszanych z odrobiną zielonego pesto.

► Kolacja (E: 397kcal, B o.: 12.46g, T: 14.87g, W o.: 57.39g)

Warzywa z dzikim ryżem i pestkami dyni (E: 397kcal, B o.: 12.46g, T: 14.87g, W o.: 57.39g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Warzywa z dzikim ryżem i pestkami dyni - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 garści (8g)
- Bakłażan - 1/5 sztuki (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Ryż dziki - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, suszona - 1/3 sztuki (5g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Cebulę obrać i pokroić drobno, a następnie zeszklić na patelni, na oliwie z oliwek. Obrać marchewki i obieraczką „pokroić” je w paski, wrzucić do cebuli. Pokroić paprykę i bakłażana w większą kostkę i po 10 minutach dorzucić do cebuli i marchewek. Dusić, dolewając w razie potrzeby wodę. Gdy warzywa zaczną lekko mięknąć dodać przyprawy i pestki dyni, a także ocet balsamiczny. Na sam koniec wsypać drobno posiekaną natkę pietruszki, ugotowany dziki ryż. Wszystko dokładnie wymieszać.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1610 kcal	Białko ogółem:	95.31 g
Tłuszcz:	76.51 g	Węglowodany ogółem:	146.46 g
Błonnik pokarmowy:	25.92 g		

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Kasza jaglana	40g (1/3 woreczka)
☐	Kasza kuskus Sante	85g (1/2 szklanki)
☐	Mąka jaglana	60g (1/3 szklanki)
☐	Makaron ryżowy	60g (1 i 1/2 garści)
☐	Otręby pszenne	2g (1/8 szklanki)
☐	Płatki ryżowe Cenos	110g (9 i 1/4 łyżki)
☐	Ryż biały	50g (1/2 woreczka)
☐	Ryż brązowy	45g (1/4 szklanki)
☐	Ryż dziki	50g (3 i 1/3 łyżki)



Warzywa

☐	Bakłażan	270g (1 i 1/4 sztuki)
☐	Batat	230g (1 sztuka)
☐	Batat, marynowany	378g (1 i 2/3 sztuki)
☐	Biała rzodkiew	25g (1/8 sztuki)
☐	Brokuły	50g (1/8 sztuki)
☐	Burak	76g (3/4 sztuki)
☐	Cebula	255g (2 i 1/3 sztuki)
☐	Ciecierzycy surowa	110g (7 i 1/3 łyżki)
☐	Cukinia	475g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Cykoria endywia	13g (1/8 sztuki)
☐	Czosnek	11.5g (2 i 1/4 ząbka)
☐	Jarmuż	200g (10 garści)
☐	Kapusta pekińska	90g (1/7 sztuki)
☐	Marchew	113g (2 i 1/2 sztuki)
☐	Ogórek	240g (1 i 1/3 sztuki)
☐	Ogórek kwaszony	420g (7 sztuk)
☐	Papryka chili, suszona	5g (1/3 sztuki)
☐	Papryka czerwona	553g (2 i 1/3 sztuki)
☐	Papryka żółta	70g (1/2 sztuki)
☐	Pieczarka uprawna, świeża	120g (6 sztuk)

Lista zakupów

☐	Pietruszka, korzeń	25g (1/3 sztuki)
☐	Pietruszka, liście	62g (10 i 1/3 łyżeczki)
☐	Pomidor	1425g (8 i 1/3 sztuki)
☐	Pomidory w puszcze	400g (1 i 2/3 szklanki)
☐	Por	75g (1/2 sztuki)
☐	Roszonka Lidl	63g (2 i 1/2 garści)
☐	Rukola	20g (1 garść)
☐	Salata lodowa	200g (1/2 sztuki)
☐	Salata zielona, liście	120g (24 liście)
☐	Seler korzeniowy	63g (1/5 sztuki)
☐	Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods	50g (7 i 1/4 plastra)
☐	Szalotka	106g (1 sztuki)
☐	Szczypiorek	7g (1/3 sztuki)
☐	Szpinak	125g (5 garści)
☐	Ziemniaki, późne	280g (3 sztuki)
☐	Ziemniaki, wczesne	280g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

☐	Ser mozzarella Carrefour	90g (3/4 sztuki)
☐	Ser mozzarella Galbani Metzo	92.5g (3/4 sztuki)
☐	Ser, parmezan	10g (1 i 1/4 łyżki)
☐	Ser typu "Feta"	50g (1/4 kostki)
☐	Ser typu feta light, 30% tłuszczu	55g (1/5 sztuki)



Mięso i jaja

☐	Indyk, pieczony	100g (1/8 sztuki)
☐	Jaja kurze całe	200g (4 sztuki)
☐	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	250g (1 i 1/4 sztuki)
☐	Polędwica sopocka	40g (3 i 1/3 plastra)



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	15g (1 i 1/2 plastra)
☐	Masło klarowane SM Mlekovita	10g (1 i 1/4 łyżeczki)

Lista zakupów

☐	Masło orzechowe 25% mniej tłuszczu Felix	20g (1 i 1/3 łyżki)
☐	Olej kokosowy	15ml (1 i 1/2 łyżki)
☐	Olej lniany tłoczony na zimno Oleofarm	5ml (1/2 łyżki)
☐	Olej rzepakowy	15ml (1 i 1/2 łyżki)
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	20ml (2 łyżki)
☐	Oliwa z oliwek	153ml (15 i 1/3 łyżki)



Cukier i słodyczne

☐	Cukier brązowy	5g (1/2 łyżki)
--------------------------	----------------	----------------



Ryby i owoce morza

☐	Halibut biały, świeży	100g (1/5 sztuki)
☐	Łosoś różowy, surowy	100g
☐	Pstrąg, wędzony	40g (1/6 sztuki)
☐	Tuńczyk błękitnoplekwy, surowy	100g
☐	Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal	120g (4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Awokado	70g (1/2 sztuki)
☐	Banan	185g (1 i 1/2 sztuki)
☐	Borówka amerykańska	120g (2 i 1/3 garści)
☐	Chia nasiona Sante	20g (2 łyżki)
☐	Czarne jagody	100g (3/4 szklanki)
☐	Dynia, pestki, łuskane	18g (1 i 1/4 garści)
☐	Granat, surowy	25g (1/4 sztuki)
☐	Jabłko	45g (1/4 sztuki)
☐	Kiwi	110g (1 i 1/2 sztuki)
☐	Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
☐	Migdały	30g (2 łyżki)
☐	Migdały płatki Sun Grown	20g (2 łyżki)
☐	Orzechy włoskie	80g (2 i 2/3 garści)
☐	Pomarańcza	125g (1/2 sztuki)
☐	Quinoa Bio Planet	25g (1/4 szklanki)

Lista zakupów

☐	Quinoa Sante 250g	40g (4 łyżki)
☐	Sezam Sante	3g (1/3 łyżki)
☐	Truskawki, mrożone	140g (3/4 szklanki)



Napoje

☐	Sok z cytryny	26ml (4 i 1/3 łyżki)
☐	Woda	110ml (1/2 szklanki)



Przyprawy

☐	Bazylia, suszona	0.5g (1/8 łyżeczek)
☐	Czosnek, w proszku	3g (1 łyżeczka)
☐	Kolendra, nasiona	2g (1/2 łyżeczki)
☐	Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
☐	Majeranek, suszony	7.5g (2 i 1/3 łyżeczki)
☐	Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
☐	Ocet balsamiczny	3ml (1/2 łyżki)
☐	Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
☐	Papryka, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz czarny	10g (10 łyżeczek)
☐	Rozmaryn	6g (1 i 1/4 łyżeczki)
☐	Sól biała	1.5g (1/6 łyżeczki)
☐	Sól Himalajska Sante 350g	14g (2 i 3/4 łyżeczki)
☐	Sól morska Sante	4.5g (4 szczypty)
☐	Sos green pesto Tesco	40g (2 łyżki)
☐	Tymianek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
☐	Tymianek, świeży	1g (1/8 sztuki)



Produkty wegetariańskie

☐	Mleczko kokosowe House of Asia	80ml (8 łyżek)
☐	Mleko migdałowe, niesłodzone	250g
☐	Mleko sojowe	50ml (1/4 szklanki)
☐	Mleko sojowe waniliowe light, z wapniem i wit. A i D	100ml (1/2 szklanki)
☐	Natumi - Mleko ryżowe	375ml (1 i 2/3 szklanki)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
owsianka z masłem orzechowym	jaglanka z mlekiem ryżowym	Salatka z wędzoną rybą i warzywami	sałatka z mozzarellą i pomidorami	Jaglane naleśniki bezglutenowe z pieczarkami i mozzarellą	Orzechowa chia pudding	jajecznicza z pomidorami
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	II śniadanie / przekąska	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Tortille z sałaty z Mozzarellą	sałatka z awokado i granatem	Kuskus z brokułami	Smoothie green	Koktajl truskawkowo-bananowy	Salatka z komosą ryżową	Świeża sałata z warzywami i tuńczykiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Grillowany tuńczyk z zieleniną	Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą	Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw	Pieczony halibut z kuskusem i ciecierzycą	Klopsiki szpinakowe w sosie pomidorowym z ryżem	Leczo z kurczakiem	Łosoś z surówką ze świeżych warzyw w pesto
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
makaron ryżowy z czerwonym sosem	Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych	Ryż na mleku migdałowym z borówkami	grillowany bakłażan w sosie pomidorowym	Salatka z jarmużu, pieczonych buraków i fety	Frytki z batata	Warzywa z dzikim ryżem i pestkami dyni