

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 11.56g, T: 16.51g, W o.: 92.75g)

owsianka z masłem orzechowym (E: 555kcal, B o.: 11.56g, T: 16.51g, W o.: 92.75g)

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 - 2 łyżki (30g)
- 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: 413kcal, B o.: 36.2g, T: 26.91g, W o.: 7.66g)

Tortille z sałaty z Mozzarellą (E: 413kcal, B o.: 36.2g, T: 26.91g, W o.: 7.66g)

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 i 1/3 sztuki (170g)
- 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: 793kcal, B o.: 31.58g, T: 35.32g, W o.: 86.65g)

Grillowany tuńczyk z zieloną (E: 793kcal, B o.: 31.58g, T: 35.32g, W o.: 86.65g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Grillowany tuńczyk z zieleniną - 1 porcja



Składniki:

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Roszponka Lidl - 2 garście (50g)
- Rozmaryn - 1/5 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk błękitnopleśwy, surowy - (120g)
- Tymianek, świeży - 1/8 sztuki (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)
- Batat, marynowany - 1 i 1/4 sztuki (260g)



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)

► Podwieczorek / przekąska II (E: 181kcal, B o.: 6g, T: 15.6g, W o.: 6.15g)

Migdały (E: 181kcal, B o.: 6g, T: 15.6g, W o.: 6.15g)

2 łyżki (30g)

► Kolacja (E: 425kcal, B o.: 10.21g, T: 10.46g, W o.: 73.34g)

makaron ryżowy z czerwonym sosem (E: 425kcal, B o.: 10.21g, T: 10.46g, W o.: 73.34g)

1 porcja

PRZEPIS: makaron ryżowy z czerwonym sosem - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Makaron ryżowy - 2 garście (80g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 7 i 3/4 plastra (55g)



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.

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2367 kcal
Tłuszcz:	104.8 g
Błonnik pokarmowy:	22.37 g

Białko ogółem:	95.55 g
Węglowodany ogółem:	266.55 g

Jadłospis



Wtorek

► Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 11.78g, T: 19.01g, W o.: 89.12g)

jaglanka z mlekiem ryżowym (E: 562kcal, B o.: 11.78g, T: 19.01g, W o.: 89.12g)

1 porcja

PRZEPIS: jaglanka z mlekiem ryżowym - 1 porcja

Składniki:

- Natumi - Mleko ryżowe - 1 i 1/4 szklanki (250ml)
- Kiwi - 1 sztuki (80g)
- Migdały - 2 łyżki (30g)
- Płatki ryżowe Cenoss - 5 łyżek (60g)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 342kcal, B o.: 13.14g, T: 25.55g, W o.: 16.48g)

sałatka z awokado i granatem (E: 342kcal, B o.: 13.14g, T: 25.55g, W o.: 16.48g)

0.5 porcji

PRZEPIS: sałatka z awokado i granatem - 0.5 porcji

Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 garści (7g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Granat, surowy - 1/4 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- 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: 831kcal, B o.: 36.32g, T: 39.06g, W o.: 93.37g)

Jadłospis

Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą (E: 831kcal, B o.: 36.32g, T: 39.06g, W o.: 93.37g)

1 porcja

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



Składniki:

- Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- 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 - 1/2 sztuki (60g)
- 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.

► Podwieczorek / przekąska II (E: 178kcal, B o.: 1.25g, T: 0.5g, W o.: 44g)

Winogrona (E: 178kcal, B o.: 1.25g, T: 0.5g, W o.: 44g)

3 i 2/3 garści (250g)

► Kolacja (E: 452kcal, B o.: 5.29g, T: 24.89g, W o.: 55.39g)

Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych (E: 452kcal, B o.: 5.29g, T: 24.89g, W o.: 55.39g)

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 łyżeczek (0g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/8 łyżeczek (0g)
- Batat, marynowany - 1/2 sztuki (110g)



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:	2365 kcal	Białko ogółem:	67.78 g
Tłuszcz:	109.01 g	Węglowodany ogółem:	298.36 g
Błonnik pokarmowy:	42.79 g		

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 31.61g, T: 40.56g, W o.: 18.96g)

Sałatka z wędzoną rybą i warzywami (E: 551kcal, B o.: 31.61g, T: 40.56g, W o.: 18.96g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka z wędzoną rybą i warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pstrąg, wędzony - 1/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 502kcal, B o.: 15.27g, T: 22.88g, W o.: 61.46g)

Kuskus z brokułami (E: 502kcal, B o.: 15.27g, T: 22.88g, W o.: 61.46g)

0.5 porcji

Jadłospis

PRZEPIS: Kuskus z brokułami - 0.5 porcji



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Kasza kuskus Sante - 1/3 szklanki (65g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 morska 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

► Podwieczorek / przekąska II (E: 190kcal, B o.: 3.01g, T: 8.86g, W o.: 24.98g)

Batony owsiane (E: 190kcal, B o.: 3.01g, T: 8.86g, W o.: 24.98g)

1 porcja

PRZEPIS: Batony owsiane - 10 porcji



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1 i 2/3 garści (50g)
- Siemię lniane - (20g)
- Wiórki kokosowe - 8 i 1/3 łyżki (50g)
- Banan - 2 sztuki (240g)
- Miód pszczeni - 3 i 1/4 łyżki (80g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Płatki owsiane górskie Halina - 1 szklanka (100g)
- Cynamon, mielony - 1/8 łyżeczek (0g)
- Rodzynki, suszone - 1 garść (30g)
- Sól biała - 1/8 łyżeczek (0g)
- Żurawina suszona Helio - 1 i 1/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wysypać wymieszane płatki owsiane i posiekane orzechy. Uprażyć w piekarniku nagrzanym do temperatury 175°C przez ok. 6 minut. Dosypać wiórki kokosowe, siemię lniane, cynamon i sól. Całość prażyć jeszcze 1 minutę i przesypać do miski. W garnku podgrzać olej kokosowy z miodem. Banany zmiksować przy pomocy blendera na gładką masę. Podgrzany olej z miodem dodać do bakalii, dorzucić suszoną żurawinę, rodzynki i zmiksowane banany. Wszystko dokładnie wymieszać. Na blachę z papierem do pieczenia wyłożyć masę i uformować ją zwilżonymi dłońmi w prostokąt o grubości około 0,5 cm. Górę można wyrównać wałkiem do ciasta. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 150°C i piec 15-20 minut, aż wierzch się zarumieni. Po upieczeniu odstawić na około godzinę do ochłodzenia. Gdy masa ostygnie, ostrym nożem pokroić ją na batony. Jedna porcja to jeden baton.

► Kolacja (E: 490kcal, B o.: 6.41g, T: 15.87g, W o.: 83.43g)

Ryż na mleku migdałowym z borówkami (E: 490kcal, B o.: 6.41g, T: 15.87g, W o.: 83.43g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Ryż na mleku migdałowym z borówkami - 1 porcja



Składniki:

- Borówka amerykańska - 2 garście (100g)
- Cukier brązowy - 1 łyżka (10g)
- Ryż biały - 2/3 woreczka (70g)
- 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:	2388 kcal	Białko ogółem:	93.28 g
Tłuszcz:	117.06 g	Węglowodany ogółem:	253.7 g
Błonnik pokarmowy:	30.15 g		

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 20.88g, T: 50.13g, W o.: 8.02g)

sałatka z mozzarellą i pomidorami (E: 562kcal, B o.: 20.88g, T: 50.13g, W o.: 8.02g)

0.5 porcji

PRZEPIS: sałatka z mozzarellą i pomidorami - 0.5 porcji



Składniki:

- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Ser mozzarella Galbani Metzo - 3/4 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

► II śniadanie / przekąska (E: 340kcal, B o.: 4.56g, T: 11.86g, W o.: 57.93g)

Smoothie green (E: 340kcal, B o.: 4.56g, T: 11.86g, W o.: 57.93g)

0.5 porcji

PRZEPIS: Smoothie green - 0.5 porcji



Składniki:

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- 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: 820kcal, B o.: 45.36g, T: 35.38g, W o.: 84.91g)

Jadłospis

Pieczony halibut z kuskusem i ciecierzycą (E: 820kcal, B o.: 45.36g, T: 35.38g, W o.: 84.91g)

1 porcja

PRZEPIS: Pieczony halibut z kuskusem i ciecierzycą - 1 porcja



Składniki:

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Halibut biały, świeży - 1/4 sztuki (120g)
- Kasza kuskus Sante - 1/2 szklanki (80g)
- Migdały płatki Sun Grown - 2 łyżki (20g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- 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.

► Podwieczorek / przekąska II (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g)

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g)

1 sztuki (130g)

► Kolacja (E: 486kcal, B o.: 11.27g, T: 22.39g, W o.: 66.1g)

grillowany bakłażan w sosie pomidorowym (E: 486kcal, B o.: 11.27g, T: 22.39g, W o.: 66.1g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: grillowany bakłażan w sosie pomidorowym - 1 porcja



Składniki:

- Bakłażan - 1 sztuka (220g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- 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 jaglana).



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2334 kcal	Białko ogółem:	83.37 g
Tłuszcz:	120.15 g	Węglowodany ogółem:	247.51 g
Błonnik pokarmowy:	35.09 g		

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 682kcal, B o.: 39.06g, T: 34.47g, W o.: 56.45g)

Jaglane naleśniki bezglutenowe z pieczarkami i mozzarellą (E: 682kcal, B o.: 39.06g, T: 34.47g, W o.: 56.45g)

1 porcja

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



Składniki:

- Ser, parmezan - 2 i 1/2 łyżki (20g)
- 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 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ser mozzarella Carrefour - 1/2 sztuki (60g)
- 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: 317kcal, B o.: 2.88g, T: 12.13g, W o.: 52.57g)

Koktajl truskawkowo-bananowy (E: 317kcal, B o.: 2.88g, T: 12.13g, W o.: 52.57g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Koktajl truskawkowo-bananowy - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Olej lniany tłoczony na zimno Oleofarm - 1 łyżka (10ml)
- Truskawki, mrożone - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Mleko ryżowe, niesłodzone - (100ml)



Sposób przygotowania:

Zblendować truskawki z bananem, dodać olej lniany.

► Obiad (E: 702kcal, B o.: 40.89g, T: 33.87g, W o.: 64.57g)

Klopsiki szpinakowe w sosie pomidorowym z ryżem (E: 702kcal, B o.: 40.89g, T: 33.87g, W o.: 64.57g)

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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 - 1/3 szklanki (60g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Indyk, pieczony - 1/8 sztuki (110g)



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.

► Podwieczorek / przekąska II (E: 141kcal, B o.: 3.29g, T: 2.18g, W o.: 28.03g)

Jadłospis

Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej (E: 141kcal, B o.: 3.29g, T: 2.18g, W o.: 28.03g)

0.5 porcji

PRZEPIS: Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej - 0.5 porcji



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (50g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku, następnie zblendować z bananem i kakao, ewentualnie dodać trochę więcej mleka.

► Kolacja (E: 453kcal, B o.: 13.24g, T: 36.17g, W o.: 22.26g)

Salatka z jarmużu, pieczonych buraków i fety (E: 453kcal, B o.: 13.24g, T: 36.17g, W o.: 22.26g)

1 porcja

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



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 4 łyżki (40ml)
- Orzechy włoskie - 1 i 1/4 garści (36g)
- Burak - 3/4 sztuki (76g)
- Szalotka - 1 sztuki (106g)
- Jarmuż - 10 garści (200g)
- Pieprz czarny - 2 łyżeczki (2g)
- Ser typu "Feta" - 1/3 kostki (60g)
- 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

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	99.36 g
Tłuszcz:	118.82 g	Węglowodany ogółem:	223.88 g
Błonnik pokarmowy:	35.57 g		

Jadłospis

**Sobota****► Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 15.6g, T: 46.48g, W o.: 22.99g)**

Orzechowa chia pudding (E: 591kcal, B o.: 15.6g, T: 46.48g, W o.: 22.99g)

1 porcja

PRZEPIS: Orzechowa chia pudding - 1 porcja**Składniki:**

- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Borówka amerykańska - 1 i 1/3 garści (70g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 10 łyżek (100ml)
- Mleko sojowe waniliowe light, z wapniem i wit. A i D - 1/2 szklanki (100ml)
- Chia nasiona Sante - 4 łyżki (40g)

**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: 359kcal, B o.: 10.34g, T: 17.9g, W o.: 40.45g)

Sałatka z komosą ryżową (E: 359kcal, B o.: 10.34g, T: 17.9g, W o.: 40.45g)

1 porcja

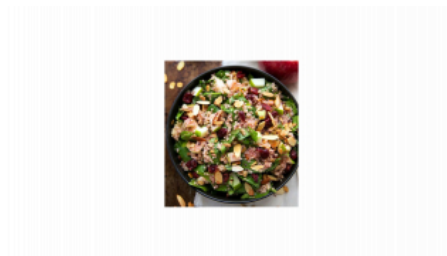
Jadłospis

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 - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (55g)
- Quinoa Bio Planet - 1/3 szklanki (38g)
- Roshponka Lidl - 1/2 garści (13g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Sezam Sante - 3/4 łyżki (8g)
- 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: 790kcal, B o.: 38.96g, T: 26.29g, W o.: 113.78g)**

Leczo z kurczakiem (E: 790kcal, B o.: 38.96g, T: 26.29g, W o.: 113.78g)

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 - 2 i 1/2 łyżeczki (20g)
- 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 - 3 sztuki (270g)



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.

► Podwieczorek / przekąska II (E: 112kcal, B o.: 5.37g, T: 9.08g, W o.: 2.78g)

Śledzie z cebulką w oleju lnianym (E: 112kcal, B o.: 5.37g, T: 9.08g, W o.: 2.78g)

0.5 porcji

PRZEPIS: Śledzie z cebulką w oleju lnianym - 0.5 porcji



Składniki:

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczki (0g)
- Śledź, solony - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Śledzie pokroić, umieścić w naczyniu, polać olejem lnianym i posypać pokrojoną cebulką. Doprawić przyprawami, dodać ziele angielskie.

► Kolacja (E: 493kcal, B o.: 4.25g, T: 30.15g, W o.: 52.3g)

Frytki z batata (E: 493kcal, B o.: 4.25g, T: 30.15g, W o.: 52.3g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Frytki z batata - 1 porcja



Składniki:

- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Batat - 1 sztuki (250g)



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.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2345 kcal
Tłuszcz:	129.9 g
Błonnik pokarmowy:	51.16 g

Białko ogółem:	74.52 g
Węglowodany ogółem:	232.3 g

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 39.76g, T: 41.95g, W o.: 9.94g)

jajecznica z pomidorami (E: 571kcal, B o.: 39.76g, T: 41.95g, W o.: 9.94g)

1 porcja

PRZEPIS: jajecznica z pomidorami - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Polędwica sopocka - 5 plastrów (60g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 403kcal, B o.: 35.45g, T: 21.65g, W o.: 22.03g)

Świeża sałata z warzywami i tuńczykiem (E: 403kcal, B o.: 35.45g, T: 21.65g, W o.: 22.03g)

1 porcja

PRZEPIS: Świeża sałata z warzywami i tuńczykiem - 1 porcja

Składniki:

- Ogórek - 1 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (200g)
- Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal - 5 łyżek (150g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (E: 735kcal, B o.: 42.93g, T: 30.54g, W o.: 73.15g)

Łosoś z surówką ze świeżych warzyw w pesto (E: 735kcal, B o.: 42.93g, T: 30.54g, W o.: 73.15g)

1 porcja

Jadłospis

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



Składniki:

- Łosoś różowy, surowy - (150g)
- Ogórek kwaszony - 3 sztuki (180g)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Sos green pesto Tesco - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ziemniaki, wczesne - 4 sztuki (360g)



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.

► Podwieczorek / przekąska II (E: 111kcal, B o.: 2.21g, T: 3.83g, W o.: 18.17g)

Sałatka owocowa (E: 111kcal, B o.: 2.21g, T: 3.83g, W o.: 18.17g)

0.5 porcji

PRZEPIS: Sałatka owocowa - 0.5 porcji



Składniki:

- Grejpfrut - 1/4 sztuki (65g)
- Kiwi - 1/2 sztuki (37g)
- Orzechy brazylijskie Bakalland - 1/8 garści (5g)
- Otręby żytnie - 1/2 łyżki (4g)
- Rodzynki, suszone - 1/4 garści (7g)



Sposób przygotowania:

Owoce pokroić, połączyć z rodzynkami i orzechami.

► Kolacja (E: 475kcal, B o.: 15.77g, T: 18.41g, W o.: 66.23g)

Warzywa z dzikim ryżem i pestkami dyni (E: 475kcal, B o.: 15.77g, T: 18.41g, W o.: 66.23g)

1 porcja

Jadłospis

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



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Bakłażan - 1/5 sztuki (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Ryż dziki - 4 łyżki (60g)
- 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:	2295 kcal	Białko ogółem:	136.12 g
Tłuszcz:	116.38 g	Węglowodany ogółem:	189.52 g
Błonnik pokarmowy:	31.1 g		

Lista zakupów

☐ Siemię lniane 20g

Produkty zbożowe

☐ Kasza jaglana 65g (2/3 woreczka)

☐ Kasza kuskus Sante 145g (3/4 szklanki)

☐ Mąka jaglana 60g (1/3 szklanki)

☐ Makaron ryżowy 80g (2 garście)

☐ Otręby pszenne 2g (1/8 szklanki)

☐ Otręby żytnie 4g (1/2 łyżki)

☐ Płatki owsiane górskie Halina 100g (1 szklanka)

☐ Płatki ryżowe Cenos 120g (10 łyżek)

☐ Ryż biały 70g (2/3 woreczka)

☐ Ryż brązowy 60g (1/3 szklanki)

☐ Ryż dziki 60g (4 łyżki)

Warzywa

☐ Bakłażan 270g (1 i 1/4 sztuki)

☐ Batat 250g (1 sztuki)

☐ Batat, marynowany 470g (2 sztuki)

☐ Biała rzodkiew 25g (1/8 sztuki)

☐ Brokuły 50g (1/8 sztuki)

☐ Burak 76g (3/4 sztuki)

☐ Cebula 275g (2 i 2/3 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)

Lista zakupów

☐	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)
☐	Pietruszka, korzeń	25g (1/3 sztuki)
☐	Pietruszka, liście	62g (10 i 1/3 łyżeczki)
☐	Pomidor	1475g (8 i 2/3 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	55g (7 i 3/4 plastra)
☐	Szalotka	106g (1 sztuki)
☐	Szczypiorek	7g (1/3 sztuki)
☐	Szpinak	125g (5 garści)
☐	Ziemniaki, późne	370g (4 sztuk)
☐	Ziemniaki, wczesne	360g (4 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

☐	Ser mozzarella Carrefour	230g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Ser mozzarella Galbani Metzo	160g (1 i 1/4 sztuki)
☐	Ser, parmezan	20g (2 i 1/2 łyżki)
☐	Ser typu "Feta"	60g (1/3 kostki)
☐	Ser typu feta light, 30% tłuszczu	55g (1/5 sztuki)



Mięso i jaja

☐	Indyk, pieczony	110g (1/8 sztuki)
☐	Jaja kurze całe	300g (5 i 3/4 sztuki)
☐	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	250g (1 i 1/4 sztuki)

Lista zakupów

☐ Polędwica sopocka 60g (5 plastrów)



Oleje i tłuszcze

☐ Masło ekstra 15g (1 i 1/2 plastra)

☐ Masło klarowane SM Mlekovita 20g (2 i 1/2 łyżeczki)

☐ Masło orzechowe 25% mniej tłuszczu Felix 30g (2 łyżki)

☐ Olej kokosowy 30ml (3 łyżki)

☐ Olej lniany 5ml (1/2 łyżki)

☐ Olej lniany tłoczony na zimno Oleofarm 10ml (1 łyżka)

☐ Olej rzepakowy 35ml (3 i 1/2 łyżki)

☐ Olej rzepakowy tłoczony na zimno 40ml (4 łyżki)

☐ Oliwa z oliwek 237.5ml (23 i 2/3 łyżki)



Cukier i słodczy

☐ Cukier brązowy 10g (1 łyżka)

☐ Kakao 16%, proszek 5g (1/2 łyżki)

☐ Miód pszczeli 80g (3 i 1/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

☐ Halibut biały, świeży 120g (1/4 sztuki)

☐ Łosoś różowy, surowy 150g

☐ Pstrąg, wędzony 100g (1/3 sztuki)

☐ Śledź, solony 25g (1/4 sztuki)

☐ Tuńczyk błękitnoplekwy, surowy 120g

☐ Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal 150g (5 łyżek)



Owoce, orzechy i nasiona

☐ Awokado 105g (3/4 sztuki)

☐ Banan 670g (5 i 2/3 sztuki)

☐ Borówka amerykańska 170g (3 i 1/3 garści)

☐ Chia nasiona Sante 40g (4 łyżki)

☐ Czarne jagody 100g (3/4 szklanki)

☐ Dynia, pestki, łuskane 37.5g (2 i 1/2 garści)

Lista zakupów

☐	Granat, surowy	25g (1/4 sztuki)
☐	Grejpfrut	65g (1/4 sztuki)
☐	Jabłko	90g (1/2 sztuki)
☐	Kiwi	157.5g (2 sztuki)
☐	Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
☐	Migdały	60g (4 łyżki)
☐	Migdały płatki Sun Grown	20g (2 łyżki)
☐	Orzechy brazylijskie Bakalland	5g (1/8 garści)
☐	Orzechy włoskie	166g (5 i 1/2 garści)
☐	Pomarańcza	125g (1/2 sztuki)
☐	Quinoa Bio Planet	38g (1/3 szklanki)
☐	Quinoa Sante 250g	40g (4 łyżki)
☐	Rodzyunki, suszone	37.5g (1 i 1/4 garści)
☐	Sezam Sante	8g (3/4 łyżki)
☐	Truskawki, mrożone	200g (1 i 1/4 szklanki)
☐	Winogrona	250g (3 i 2/3 garści)
☐	Wiórki kokosowe	50g (8 i 1/3 łyżki)
☐	Żurawina suszona Helio	50g (1 i 1/4 garści)



Napoje

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



Przyprawy

☐	Bazyliia, suszona	0.5g (1/8 łyżeczek)
☐	Cynamon, mielony	0g (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)

Lista zakupów

☐	Papryka, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz czarny	10.5g (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 morską Sante	4.5g (4 szczypty)
☐	Sos green pesto Tesco	50g (2 i 1/2 łyżki)
☐	Tymianek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
☐	Tymianek, świeży	1g (1/8 sztuki)
☐	Ziele angielskie, mielone	1.5g (1/3 łyżeczki)



Produkty wegetariańskie

☐	Mleczko kokosowe House of Asia	100ml (10 łyżek)
☐	Mleko migdałowe, niesłodzone	300g
☐	Mleko ryżowe, niesłodzone	100ml
☐	Mleko sojowe	50ml (1/4 szklanki)
☐	Mleko sojowe waniliowe light, z wapniem i wit. A i D	100ml (1/2 szklanki)
☐	Natumi - Mleko ryżowe	500ml (2 i 1/4 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	Jaglana 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
Podwieczorek / przekąska II	Podwieczorek / przekąska II	Podwieczorek / przekąska II	Podwieczorek / przekąska II	Podwieczorek / przekąska II	Podwieczorek / przekąska II	Podwieczorek / przekąska II
Migdały	Winogrona	Batony owsiane	Banan	Budyń czekoladowy z kaszy jaglanej	Śledzie z cebulką w oleju lnianym	Salatka owocowa
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