

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 447kcal, B o.: 22.41g, T: 32.94g, W o.: 18.95g)

Sałatka z wędzoną rybą i warzywami (E: 447kcal, B o.: 22.41g, T: 32.94g, W o.: 18.95g)

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 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pstrąg, wędzony - 1/4 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 484kcal, B o.: 42.59g, T: 31.34g, W o.: 12.39g)

Pobudzający koktajl migdałowy (E: 484kcal, B o.: 42.59g, T: 31.34g, W o.: 12.39g)

1 porcja

PRZEPIS: Pobudzający koktajl migdałowy - 1 porcja

Składniki:

- Kawa espresso - 1 i 1/4 szklanki (60ml)
- Migdały - 1 łyżka (15g)
- Odżywka białkowa (Whey Protein Complex) - (50g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - (100g)



Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę i delikatnie ją wystudzić. Następnie wszystkie składniki wrzucić do blendera i razem zmiksować.

► Obiad (E: 656kcal, B o.: 64.67g, T: 39.71g, W o.: 12.27g)

Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw (E: 656kcal, B o.: 64.67g, T: 39.71g, W o.: 12.27g)

1 porcja

Jadłospis

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



Składniki:

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1 i 1/2 sztuki (300g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- 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 surówkę z warzyw (papryka, ogórek kiszony,sałata + olej/oliwa), doprawić ziołami według uznania.

► Kolacja (E: 469kcal, B o.: 22.87g, T: 35.39g, W o.: 16.9g)

omlet ze szpinakiem (E: 469kcal, B o.: 22.87g, T: 35.39g, W o.: 16.9g)

1 porcja

PRZEPIS: omlet ze szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- 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.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	152.54 g
Tłuszcz:	139.38 g	Węglowodany ogółem:	60.51 g
Błonnik pokarmowy:	16.71 g		

Jadłospis



Wtorek

► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 19.1g, T: 38.28g, W o.: 14.16g)

Jajko sadzone z sałatą (E: 468kcal, B o.: 19.1g, T: 38.28g, W o.: 14.16g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajko sadzone z sałatą - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Orzechy włoskie - 1 garść (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)



Sposób przygotowania:

Jajka usmaż na patelni bez tłuszczu. Wymieszaj sałatę i paprykę z plastrami rzodkiewki. Dodaj oliwę, , przyprawy i posiekane orzechy. Wymieszaj sałatę.

► Drugie śniadanie (E: 425kcal, B o.: 41.48g, T: 25.82g, W o.: 7.98g)

Tatar z łososia (E: 425kcal, B o.: 41.48g, T: 25.82g, W o.: 7.98g)

1.5 porcji

Jadłospis

PRZEPIS: Tatar z łososia - 2 porcje



Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sos sojowy - 1/5 łyżeczki (1ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Żółtko jaja kurzego - 3 sztuki (60ml)
- Łosoś, wędzony - 2 opakowania (200g)



Sposób przygotowania:

Filet z łososia rozdrobnić. Dodać sos sojowy, pieprz, paprykę i sól. Całość mieszać do uzyskania gładkiej konsystencji. Z rybnej masy formować pulpecik z wgłębieniem w środku. Drobnio pokroić cebulę i ogórka, i ułożyć na talerzu. Na cebuli i ogórku ułożyć tatar, następnie w zagłębienie wbić żółtko jaja.

foto: autor przepisu

► Obiad (E: 734kcal, B o.: 42.62g, T: 56.05g, W o.: 14.73g)

Burger z sałatą (E: 734kcal, B o.: 42.62g, T: 56.05g, W o.: 14.73g)

1 porcja

PRZEPIS: Burger z sałatą - 1 porcja



Składniki:

- Ogórek - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Tymianek, świeży - 1 sztuka (10g)
- Wołowina, mielona surowa - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Sałata zielona, liście - 12 liści (60g)



Sposób przygotowania:

mięso mielone doprawiamy i formujemy burgery. Smażymy na patelni bez tłuszczu, grillujemy lub pieczemy w piekarniku. Do posiłku podajemy sałatę z warzywami polaną mieszanką oliwy z dowolnymi ziołami.

► Kolacja (E: 397kcal, B o.: 5.35g, T: 33.88g, W o.: 21.92g)

świeża sałata z warzywami i awokado (E: 397kcal, B o.: 5.35g, T: 33.88g, W o.: 21.92g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: świeża sałata z warzywami i awokado - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 3/4 sztuki (120g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	108.55 g
Tłuszcz:	154.03 g	Węglowodany ogółem:	58.79 g
Błonnik pokarmowy:	16.97 g		

Jadłospis

Środa

► Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 47.2g, T: 22.55g, W o.: 22g)

Salatka z tuńczykiem i warzywami (E: 439kcal, B o.: 47.2g, T: 22.55g, W o.: 22g)

1 porcja

PRZEPIS: Salatka z tuńczykiem i warzywami - 1 porcja

Składniki:

- Migdały płatki Sun Grown - 4 łyżki (40g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (120g)
- Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal - 6 łyżek (180g)



Sposób przygotowania:

Salatę umyć, osuszyć, porwać, włożyć do szerokiej salaterki lub do dużego talerza. Ułożyć pokrojone na cienkie plasterki rzodkiewki oraz kawałkami tuńczyka. Posypać płatkami migdałów, lekko zrumienionymi na suchej patelni.

► Drugie śniadanie (E: 497kcal, B o.: 27.41g, T: 38.87g, W o.: 14.89g)

Szejk proteinowy z awokado (E: 497kcal, B o.: 27.41g, T: 38.87g, W o.: 14.89g)

1 porcja

PRZEPIS: Szejk proteinowy z awokado - 1 porcja

Składniki:

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Kakao 16%, proszek - 2/3 łyżki (6g)
- Odżywka białkowa (Whey Protein Complex) - (30g)
- Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze - (120g)



Sposób przygotowania:

Do blendera wlać 300ml wody, awokado, kakao, odżywkę białkową i lód. Wszystkie składniki zblendować.

► Obiad (E: 652kcal, B o.: 54.55g, T: 41.38g, W o.: 14.23g)

pieczony łosoś w warzywach (E: 652kcal, B o.: 54.55g, T: 41.38g, W o.: 14.23g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: pieczony łosoś w warzywach - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 3/4 sztuki (200g)
- Łosoś różowy, surowy - (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)



Sposób przygotowania:

Łososa doprawiamy ziołami i wkładamy do naczynia żaroodpornego na „kołderkę” wykonaną ze startych warzyw (grube oczka). Pieczemy w piekarniku przez około 25 minut, w temperaturze 180 stopni.

► Kolacja (E: 352kcal, B o.: 14.72g, T: 22.34g, W o.: 25.41g)

Smoothie szpinakowe z grejpfrutem (E: 352kcal, B o.: 14.72g, T: 22.34g, W o.: 25.41g) 1 porcja

PRZEPIS: Smoothie szpinakowe z grejpfrutem - 1 porcja



Składniki:

- Grejpfrut - 1/2 sztuki (120g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 łyżek (50g)
- Szpinak w liściach Bonduelle - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wraz z 250ml wody zmiksować w blenderze na gładką masę.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1940 kcal	Białko ogółem:	143.88 g
Tłuszcz:	125.14 g	Węglowodany ogółem:	76.53 g
Błonnik pokarmowy:	21.62 g		

Jadłospis

Czwartek

► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 28.74g, T: 36.22g, W o.: 7.41g)

jajecznica z pomidorami (E: 467kcal, B o.: 28.74g, T: 36.22g, W o.: 7.41g) 1 porcja

PRZEPIS: jajecznica z pomidorami - 1 porcja

Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Polędwica sopočka - 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: 478kcal, B o.: 11.03g, T: 45.6g, W o.: 4.5g)

Chia pudding (E: 478kcal, B o.: 11.03g, T: 45.6g, W o.: 4.5g) 1 porcja

PRZEPIS: Chia pudding - 1 porcja

Składniki:

- Chia nasiona Sante - 4 łyżki (40g)
- Mleko kokosowe, miększe i zalewa w puszcze - (150g)



Sposób przygotowania:

Nasiona chia wymieszać z mlekiem. Masę z mleka wlać np. do słoika. Zakręcić. Odstawić do lodówki na 15 minut. Wyjąć z lodówki i dokładnie wymieszać. Masę przelać do pucharków i wstawić ponownie do lodówki na minimum 5h.

► Obiad (E: 588kcal, B o.: 57.75g, T: 29.33g, W o.: 26.25g)

Grillowany kurczak z warzywami (E: 588kcal, B o.: 57.75g, T: 29.33g, W o.: 26.25g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Grillowany kurczak z warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 5 garści (15g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1 i 1/4 sztuki (250g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Nasiona gorczycy, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Roszponka Lidl - 1 garść (25g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 1/2 łyżki (9ml)



Sposób przygotowania:

Do miski dodać 2 łyżki oleju rzepakowego i rozgnieciony ząbek czosnku oraz wszystkie wymienione przyprawy. Do powstałej marynaty włożyć pierś z kurczaka i odstawić na 30 minut do lodówki. Cukinię, paprykę i cebulę dokładnie umyć i pokroić w cienkie plastry. Warzywa doprawić solą i pieprzem. Piec je do momentu aż zmiękną. Filet z kurczaka piec około 15 minut. Roszponkę i ogórka umyć, pomidora obrać ze skórki. Ogórka pokroić w słupki, a pomidora w ćwiartki. Ułożyć na talerzu.

Przygotować sos do warzyw: do oliwy z oliwek dodać sok z cytryny i rozgnieciony czosnek oraz listki bazylii. Wszystko można razem zblendować. Warzywa polać otrzymanym sosem
Mięso, warzywa świeże i grillowane wyłożyć na talerz.

► **Kolacja (E: 379kcal, B o.: 33.51g, T: 23.59g, W o.: 8.93g)**

sałatka z wędzona makrelą (E: 379kcal, B o.: 33.51g, T: 23.59g, W o.: 8.93g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: sałatka z wędzona makrelą - 1 porcja



Składniki:

- Cykoria - 1/2 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Makrela, wędzona - 1 i 1/4 sztuki (150g)
- Ocet cydrowy - 1 łyżka (6ml)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Plasterki ogórka rozłożyć na talerzu, posolić, przykryć drugim talerzem i położyć na nim coś ciężkiego. Pozostawić na 30 minut. Następnie odlać płyn.

Na talerzu sałatkowym lub w płytkej salaterce ułożyć listki sałaty i cykorii, następnie dodać plasterki ogórka, a w środku położyć kawałki makreli.

Ząbek czosnku, drobno pokrojony, rozetrzeć z cytrynowym winegretem i taki sos podać do sałatki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1912 kcal
Tłuszcz:	134.74 g
Błonnik pokarmowy:	24.66 g

Białko ogółem:	131.03 g
Węglowodany ogółem:	47.09 g

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 577kcal, B o.: 23.51g, T: 50g, W o.: 9.65g)

sałatka z mozzarellą i pomidorami (E: 577kcal, B o.: 23.51g, T: 50g, W o.: 9.65g)

0.5 porcji

PRZEPIS: sałatka z mozzarellą i pomidorami - 0.5 porcji



Składniki:

- Orzechy włoskie - 3/4 garści (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Ser mozzarella Galbani Metzo - 3/4 sztuki (110g)



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.

► Drugie śniadanie (E: 346kcal, B o.: 24.62g, T: 25.85g, W o.: 2.15g)

pasta z jaj i łososia (E: 346kcal, B o.: 24.62g, T: 25.85g, W o.: 2.15g)

1 porcja

PRZEPIS: pasta z jaj i łososia - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze, na twardo - 2 sztuki (110g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo, dodać łososia, oliwę z oliwek i wszystko razem zmiksować. Przyprawić do smaku i skropić sokiem z cytryny. Można zawijać z liście sałaty.

► Obiad (E: 611kcal, B o.: 39.28g, T: 41.66g, W o.: 25.54g)

Dorsz z warzywami na parze w sosie ziołowym (E: 611kcal, B o.: 39.28g, T: 41.66g, W o.: 25.54g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Dorsz z warzywami na parze w sosie ziołowym - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cukinia - 1 sztuka (250g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Masło klarowane SM Mlekovita - 3 i 3/4 łyżeczki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka żółta - 1 sztuka (140g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz cayenne - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, świeży - 1 sztuka (10g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć i osuszyć. Natrzeć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i posypać majerankiem. Odstawić na 30 minut. Warzywa umyć i pokroić. W pojemniku do gotowania na parze ułożyć warzywa, a na nich położyć rybę. Posypać świeżym tymiankiem i bazylią. Gotować 10-15 minut. W tym czasie przygotować sos. W rondelku rozpuścić masło klarowane dodać sól, pieprz cayenne oraz drobno posiekany tymianek. Ugotowane warzywa wraz z rybą przełożyć na talerz i pokładać na warzywach, polać sosem z ziołowego masła klarowanego.

► Kolacja (E: 381kcal, B o.: 9.4g, T: 29.97g, W o.: 22.57g)

Pikantna pomidorowa (E: 381kcal, B o.: 9.4g, T: 29.97g, W o.: 22.57g)

1 porcja

PRZEPIS: Pikantna pomidorowa - 1 porcja



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/3 garści (20g)
- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Papryka chili - 1/2 sztuki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (240g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

. Z chili usun nasiona, mięsz posiekaj i podduś na oleju. Dodaj pomidory, dopraw do smaku i gotuj przez ok. 10 minut. Zupę zmiksuj na puree, dopraw bazylią i innymi ziołami. Pestki dyni podpraż, posiekaj i posyp zupę na wierzchu.

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1915 kcal
Tłuszcz:	147.48 g
Błonnik pokarmowy:	16.1 g

Białko ogółem:	96.81 g
Węglowodany ogółem:	59.91 g

Jadłospis

**Sobota****► Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 32.12g, T: 36.78g, W o.: 1.86g)**

jajecznica ze szczypiorkiem (E: 467kcal, B o.: 32.12g, T: 36.78g, W o.: 1.86g)

1 porcja

PRZEPIS: jajecznica ze szczypiorkiem - 1 porcja**Składniki:**

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 1/2 sztuki (10g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Polędwica sopocka - 5 plastrów (60g)

**Sposób przygotowania:**

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

► Drugie śniadanie (E: 400kcal, B o.: 9.6g, T: 36.18g, W o.: 10.8g)

Orzechy włoskie (E: 400kcal, B o.: 9.6g, T: 36.18g, W o.: 10.8g)

2 garście (60g)

► Obiad (E: 687kcal, B o.: 43.25g, T: 50.09g, W o.: 19.76g)

Wątróbka z cebulką i surówką z kapusty kiszzonej (E: 687kcal, B o.: 43.25g, T: 50.09g, W o.: 19.76g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Wątróbka z cebulką i surówką z kapusty kiszonej - 1 porcja



Składniki:

- Wątróbka kurczaka - 2 sztuki (200g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Kapusta kwaszona - 2 i 3/4 szklanki (300g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 2 łyżeczki (2g)
- Sól morską Sante - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)



Sposób przygotowania:

Na maśle podsmaż cebulkę, Następnie dodaj wątróbkę. Z kapusty i oliwy zrób surówkę.

► Kolacja (E: 338kcal, B o.: 3.12g, T: 30.4g, W o.: 15.82g)

grillowany bakłażan w sosie pomidorowym (E: 338kcal, B o.: 3.12g, T: 30.4g, W o.: 15.82g)

1 porcja

PRZEPIS: grillowany bakłażan w sosie pomidorowym - 1 porcja



Składniki:

- Bakłażan - 1/2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)



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.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1892 kcal	Białko ogółem:	88.09 g
Tłuszcz:	153.45 g	Węglowodany ogółem:	48.24 g
Błonnik pokarmowy:	18.06 g		

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 27.27g, T: 45.42g, W o.: 8.7g)

Omlet ze szpinakiem i pieczarkami (E: 546kcal, B o.: 27.27g, T: 45.42g, W o.: 8.7g)

1 porcja

PRZEPIS: Omlet ze szpinakiem i pieczarkami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Jajka i białko ubijamy z dodatkiem przypraw. Dalej ubijamy. Na patelnię wlać olej rzepakowy i rozgrzać ją. Cebulkę drobno siekamy i podsmażamy na patelni. Nie długo, żeby się nie spaliła. Kiedy masa jajeczna jest już puszysta wylewamy ją na patelnię z cebulką. Na masę jajeczną dodajemy pieczarki i szpinak. Smażymy do momentu, aż jajka się zetną. Składamy na pół i przekładamy na talerz.

► Drugie śniadanie (E: 302kcal, B o.: 7.58g, T: 23.92g, W o.: 17.17g)

mus orzechowy (E: 302kcal, B o.: 7.58g, T: 23.92g, W o.: 17.17g)

0.5 porcji

PRZEPIS: mus orzechowy - 0.5 porcji



Składniki:

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 5 łyżek (50ml)
- Orzechy nerkowca - 3/4 garści (30g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (300g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (E: 630kcal, B o.: 52.09g, T: 36.97g, W o.: 27.93g)

Gulasz z kurczaka z papryką i cebulą (E: 630kcal, B o.: 52.09g, T: 36.97g, W o.: 27.93g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Gulasz z kurczaka z papryką i cebulą - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Filet z piersi z kurczaka Sokółów - 1 sztuka (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Orzechy nerkowca - 2/3 garści (20g)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (200g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Pietruszka - (15g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić na małe kawałki, dodać przyprawy, posiekany czosnek i podsmażyć na oliwie. Dodać pokrojoną w piórka cebulę oraz pokrojoną w kostkę paprykę. Zalać małą ilością wody. Dusić, aż papryka będzie miękka i powstanie z niej sos. Posypać orzechami nerkowca i świeżą pietruszką.

► **Kolacja (E: 422kcal, B o.: 20.64g, T: 35.85g, W o.: 5.56g)**

Śledzie z cebulką w oleju lnianym (E: 422kcal, B o.: 20.64g, T: 35.85g, W o.: 5.56g)

1 porcja

PRZEPIS: Śledzie z cebulką w oleju lnianym - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Olej lniany - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Śledź, solony - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

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

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1900 kcal
Tłuszcz:	142.16 g
Błonnik pokarmowy:	15.24 g

Białko ogółem:	107.58 g
Węglowodany ogółem:	59.36 g

Lista zakupów



Warzywa

☐	Bakłażan	120g (1/2 sztuki)
☐	Cebula	485g (4 i 2/3 sztuki)
☐	Cukinia	575g (2 i 1/3 sztuki)
☐	Cykoria	40g (1/2 sztuki)
☐	Czosnek	18g (3 i 2/3 ząbka)
☐	Kapusta kwaszona	300g (2 i 3/4 szklanki)
☐	Liście szpinaku Tesco	25g (1 garść)
☐	Marchew	90g (2 sztuki)
☐	Ogórek	600g (3 i 1/3 sztuki)
☐	Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
☐	Papryka chili	11g (1/2 sztuki)
☐	Papryka czerwona	780g (3 i 1/3 sztuki)
☐	Papryka żółta	140g (1 sztuka)
☐	Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
☐	Pietruszka	15g
☐	Pietruszka, liście	15g (2 i 1/2 łyżeczki)
☐	Pomidor	995g (5 i 3/4 sztuki)
☐	Pomidory w puszcze	240g (1 szklanka)
☐	Roszonka Lidl	25g (1 garść)
☐	Rzodkiewka	135g (9 sztuk)
☐	Salata lodowa	160g (1/3 sztuki)
☐	Salata zielona, liście	150g (30 liści)
☐	Szczypiorek	10g (1/2 sztuki)
☐	Szpinak	50g (2 garście)
☐	Szpinak w liściach Bonduelle	50g (2 garście)



Mleko i produkty mleczne

☐	Ser mozzarella Galbani Metzo	110g (3/4 sztuki)
--------------------------	------------------------------	-------------------



Mięso i jaja

☐	Białko jaja kurzego	35ml (1 sztuka)
--------------------------	---------------------	-----------------

Lista zakupów

☐	Filet z piersi z kurczaka Sokołów	200g (1 sztuka)
☐	Jaja kurze całe	700g (13 i 3/4 sztuki)
☐	Jaja kurze, na twardo	110g (2 sztuki)
☐	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	550g (2 i 3/4 sztuki)
☐	Polędwica sopocka	100g (8 i 1/3 plastra)
☐	Wątróbka kurczaka	200g (2 sztuki)
☐	Wołowina, mielona surowa	200g (1 i 1/4 szklanki)
☐	Żółtko jaja kurzego	60ml (3 sztuki)



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	20g (2 plastry)
☐	Masło klarowane SM Mlekovita	30g (3 i 3/4 łyżeczki)
☐	Olej kokosowy	40ml (4 łyżki)
☐	Olej lniany	20ml (2 łyżki)
☐	Olej rzepakowy	70ml (7 łyżek)
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	40ml (4 łyżki)
☐	Oliwa z oliwek	210ml (21 łyżki)



Cukier i słodczyce

☐	Kakao 16%, proszek	11g (1 łyżki)
--------------------------	--------------------	---------------



Ryby i owoce morza

☐	Dorsz świeży, filety bez skóry	200g (2 sztuki)
☐	Łosoś różowy, surowy	250g
☐	Łosoś, wędzony	250g (2 i 1/2 opakowania)
☐	Makrela, wędzona	150g (1 i 1/4 sztuki)
☐	Pstrąg, wędzony	60g (1/4 sztuki)
☐	Śledź, solony	100g (1 sztuka)
☐	Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal	180g (6 łyżek)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Awokado	190g (1 i 1/3 sztuki)
☐	Chia nasiona Sante	40g (4 łyżki)

Lista zakupów

☐	Cytryna	40g (1/2 sztuki)
☐	Dynia, pestki, łuskane	20g (1 i 1/3 garści)
☐	Grejpfrut	120g (1/2 sztuki)
☐	Migdały	15g (1 łyżka)
☐	Migdały płatki Sun Grown	40g (4 łyżki)
☐	Mleko kokosowe, miąższ i zalewa w puszcze	370g
☐	Orzechy nerkowca	50g (1 i 1/3 garści)
☐	Orzechy włoskie	145g (4 i 3/4 garści)
☐	Słonecznik, nasiona, łuskane	50g (5 łyżek)



Napoje

☐	Kawa espresso	60ml (1 i 1/4 szklanki)
☐	Odżywka białkowa (Whey Protein Complex)	80g
☐	Sok z cytryny	14ml (2 i 1/3 łyżki)
☐	Woda gazowana, aquafina	70ml (1/4 szklanki)



Przyprawy

☐	Bazylia, świeża	35g (11 i 2/3 garści)
☐	Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
☐	Liść laurowy, suszony	1g (1/2 sztuki)
☐	Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
☐	Nasiona gorczycy, mielone	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Ocet cydrowy	6ml (1 łyżka)
☐	Papryka chili, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Papryka, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz cayenne	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz czarny	11g (11 łyżeczek)
☐	Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Sól biała	3g (1/2 łyżeczki)
☐	Sól Himalajska Sante 350g	2g (1/3 łyżeczki)
☐	Sól morską Sante	6g (6 szczypt)
☐	Sos sojowy	2ml (1/3 łyżeczki)

Lista zakupów

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|-----------------|
| ☐ | Tymianek, świeży | 20g (2 sztuki) |
| ☐ | Ziele angielskie, mielone | 3g (1 łyżeczka) |
-



Produkty wegetariańskie

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|----------------|
| ☐ | Mleczko kokosowe House of Asia | 50ml (5 łyżek) |
| ☐ | Mleko migdałowe, niesłodzone | 300g |

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Salatka z wędzoną rybą i warzywami	Jajko sadzone z sałatą	Salatka z tuńczykiem i warzywami	jajecznica z pomidorami	sałatka z mozzarellą i pomidorami	jajecznica ze szczypiorkiem	Omlet ze szpinakiem i pieczarkami
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Pobudzający koktajl migdałowy	Tatar z łososia	Szejk proteinowy z awokado	Chia pudding	pasta z jaj i łososia	Orzechy włoskie	mus orzechowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw	Burger z sałatą	pieczony łosoś w warzywach	Grillowany kurczak z warzywami	Dorsz z warzywami na parze w sosie ziołowym	Wątróbka z cebulką i surówką z kapusty kiszanej	Gulasz z kurczaka z papryką i cebulą
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
omlet ze szpinakiem	świeża sałata z warzywami i awokado	Smoothie szpinakowe z grejfrutem	sałatka z wędzona makrelą	Pikantna pomidorowa	grillowany bakłażan w sosie pomidorowym	Śledzie z cebulką w oleju lnianym