

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 8.55g, T: 34.38g, W o.: 51.08g)

Kokosowe placuszki (E: 510kcal, B o.: 8.55g, T: 34.38g, W o.: 51.08g)

2.5 porcji

PRZEPIS: Kokosowe placuszki - 2.5 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (15g)
- Wiórki kokosowe - 4 i 1/2 łyżki (27g)
- Ksylitol Sante - 1 łyżeczka (7g)
- Mleczko kokosowe A-Tip - 7 i 2/3 łyżki (77g)
- Olej kokosowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Płatki owsiane - 1/8 szklanki (7g)
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczki (2g)
- Siemię lniane Sante - 1/5 łyżki (2g)
- Sól biała - 1/8 łyżeczek (0g)
- Syrop klonowy - 1/3 łyżeczki (2ml)
- Mąka orkiszowa - 1/4 szklanki (37g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kwaśna sałatka z owocami - 1 porcja



Składniki:

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



Sposób przygotowania:

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

► **Obiad (E: 827kcal, B o.: 30.46g, T: 23.12g, W o.: 132.96g)**

pieczone pulpeciki jaglane (E: 827kcal, B o.: 30.46g, T: 23.12g, W o.: 132.96g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: pieczone pulpeciki jaglane - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili - 1/7 sztuki (3g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycyca surowa - 6 łyżek (90g)



Sposób przygotowania:

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

► **Podwieczorek / przekąska II (E: 120kcal, B o.: 2.76g, T: 2.58g, W o.: 23.42g)**

Batony owsiane z jabłkiem (E: 120kcal, B o.: 2.76g, T: 2.58g, W o.: 23.42g)

2 porcje

Jadłospis

PRZEPIS: Batony owsiane z jabłkiem - 6 porcji



Składniki:

- Cytryna - 1/8 sztuki (6g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (84g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Płatki owsiane - 1/3 szklanki (42g)
- Rodzynki, suszone - 1 garść (30g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 i 1/4 łyżki (12g)



Sposób przygotowania:

Jabłko zetrzeć na tarce. Rodzynki posiekać na mniejsze kawałki. Nasiona prażyć przez 2 min. na suchej patelni. Wymieszać rodzynki, płatki owsiane, sok wyciśnięty z cytryny, starte jabłko oraz miód. Uformować batony i umieścić je na papierze do pieczenia. Włożyć do rozgrzanego piekarnika (200 stopni) na 25 min.

► Kolacja (E: 402kcal, B o.: 18.98g, T: 29.32g, W o.: 16.27g)

sałatka z łososiem i orzechami (E: 402kcal, B o.: 18.98g, T: 29.32g, W o.: 16.27g)

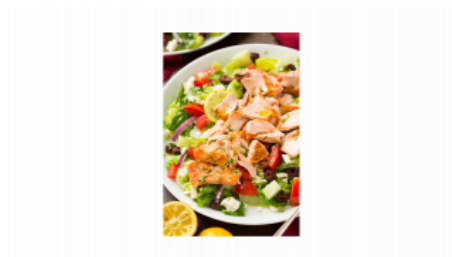
1 porcja

PRZEPIS: sałatka z łososiem i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 3/4 garści (27g)
- Cebula czerwona - 1/6 sztuki (18g)
- Łosoś różowy, surowy - (60g)
- Ocet cydrowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (77g)
- Pomidor koktajlowy - 3 i 1/3 sztuki (67g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Rukola - 1/3 garści (7g)
- Sok z limonki - 1/3 łyżki (2ml)
- Sól morską Sante - (0g)
- Sałata - 1/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

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

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	64.14 g
Tłuszcz:	90.83 g	Węglowodany ogółem:	284.97 g
Błonnik pokarmowy:	46.12 g		

Jadłospis



Wtorek

► Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 22.87g, T: 40.29g, W o.: 16.95g)

omlet ze szpinakiem (E: 513kcal, B o.: 22.87g, T: 40.29g, W o.: 16.95g)

1 porcja

PRZEPIS: omlet ze szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Liście szpinaku Tesco - 1 garść (25g)
- Oliwa z oliwek - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Woda gazowana, aquafina - 1/4 szklanki (70ml)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 386kcal, B o.: 6.79g, T: 16.18g, W o.: 59.89g)

Smoothie super jagodowo-fenkułowe (E: 386kcal, B o.: 6.79g, T: 16.18g, W o.: 59.89g)

1 porcja

PRZEPIS: Smoothie super jagodowo-fenkułowe - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 2/3 sztuki (80g)
- Czarne jagody, mrożone - 3 garście (150g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Koper włoski, fenkuł - 1/8 sztuki (60g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (250g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować.

► Obiad (E: 688kcal, B o.: 39.32g, T: 24.87g, W o.: 99.85g)

Jadłospis

Zupa pomidorowo-paprykowa z mozzarellą (E: 688kcal, B o.: 39.32g, T: 24.87g, W o.: 99.85g)

1 porcja

PRZEPIS: Zupa pomidorowo-paprykowa z mozzarellą - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (220g)
- Papryka zielona - 1 sztuka (150g)
- Papryka żółta - 1 sztuka (150g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanki (250g)
- Por - 3/4 sztuki (125g)
- Papryka chili, w proszku - 2 łyżeczki (6g)
- Bazylia, suszona - 10 łyżeczek (10g)
- Papryka, w proszku - 2 łyżeczki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Ser mozzarella Galbani Metzo - 3/4 sztuki (90g)
- Sól biała - 1 łyżeczka (6g)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

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

► Podwieczorek / przekąska II (E: 215kcal, B o.: 3.73g, T: 2.5g, W o.: 51.1g)

Smoothie szpinakowe z grejpfrutem (E: 215kcal, B o.: 3.73g, T: 2.5g, W o.: 51.1g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Smoothie szpinakowe z grejpfrutem - 1 porcja



Składniki:

- Natumi - Mleko ryżowe - 2/3 szklanki (125ml)
- Grejpfrut - 3/4 sztuki (200g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Szpinak w liściach Bonduelle - 2 garście (50g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmixować w blenderze na gładką masę.

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

Sok marchwiowy (E: 113kcal, B o.: 1g, T: 0.25g, W o.: 28.25g) 250ml

kolorowa sałatka (E: 254kcal, B o.: 6.1g, T: 11.98g, W o.: 34.26g) 1 porcja

PRZEPIS: kolorowa sałatka - 1 porcja



Składniki:

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



Sposób przygotowania:

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

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal	Białko ogółem:	79.81 g
Tłuszcz:	96.07 g	Węglowodany ogółem:	290.3 g
Błonnik pokarmowy:	76.16 g		

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 16.15g, T: 28.17g, W o.: 46.1g)

Naleśniki gryczane ze szpinakiem (E: 496kcal, B o.: 16.15g, T: 28.17g, W o.: 46.1g)

1 porcja

PRZEPIS: Naleśniki gryczane ze szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

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



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 360kcal, B o.: 16.02g, T: 12.86g, W o.: 47.4g)

sałatka z surimi (E: 360kcal, B o.: 16.02g, T: 12.86g, W o.: 47.4g)

2 porcje

Jadłospis

PRZEPIS: sałatka z surimi - 2 porcje



Składniki:

- Szczypiorek - 1/2 sztuki (10g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Paluszki surimi Frosta - 9 sztuk (144g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pieprz czarny - 2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 2/3 łyżeczki (4g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (E: 719kcal, B o.: 9.27g, T: 42.12g, W o.: 80.19g)

Makaron z sosem z pomidorów i awokado (E: 719kcal, B o.: 9.27g, T: 42.12g, W o.: 80.19g)

1 porcja

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



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Awokado - 3/4 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Makaron kukurydziany - (80g)



Sposób przygotowania:

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

► Podwieczorek / przekąska II (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 sztuka (180g)

Jadłospis

► Kolacja (E: 510kcal, B o.: 11.19g, T: 32.43g, W o.: 45.3g)

Wytrawna jaglanka (E: 510kcal, B o.: 11.19g, T: 32.43g, W o.: 45.3g)

1 porcja

PRZEPIS: Wytrawna jaglanka - 1 porcja



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Olej lniany - 1 łyżka (10ml)
- Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods - 2 i 3/4 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

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

foto: pinterest.com



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2175 kcal
Tłuszcz:	116.3 g
Błonnik pokarmowy:	24.56 g

Białko ogółem:	53.35 g
Węglowodany ogółem:	240.77 g

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 466kcal, B o.: 11.52g, T: 10.89g, W o.: 83.92g)

Jaglanka pomarańczowo - cynamonowa (E: 466kcal, B o.: 11.52g, T: 10.89g, W o.: 83.92g)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka pomarańczowo - cynamonowa - 1 porcja



Składniki:

- Płatki jaglane - 6 łyżek (60g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (240g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Słonecznik łuskany Sante - (15g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (200g)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 449kcal, B o.: 9.2g, T: 30.51g, W o.: 37.2g)

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

1 sztuka (120g)

Orzechy włoskie (E: 333kcal, B o.: 8g, T: 30.15g, W o.: 9g)

1 i 2/3 garści (50g)

► Obiad (E: 699kcal, B o.: 34.24g, T: 24.19g, W o.: 89.05g)

Dorsz z warzywami (E: 699kcal, B o.: 34.24g, T: 24.19g, W o.: 89.05g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Dorsz z warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Cebula czerwona - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Kasza jaglana - 1 woreczek (100g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Sałata zielona, liście - 9 liści (45g)



Sposób przygotowania:

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

► Podwieczorek / przekąska II (E: 80kcal, B o.: 2.97g, T: 3.38g, W o.: 9.64g)

Chia pudding z malinami (E: 80kcal, B o.: 2.97g, T: 3.38g, W o.: 9.64g)

0.5 porcji

PRZEPIS: Chia pudding z malinami - 0.5 porcji



Składniki:

- Maliny, mrożone - 1/4 garści (25g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko 2% OSM - 1/6 szklanki (37ml)
- Chia nasiona Sante - 2/3 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

Nasiona chia wymieszać z mlekiem i miodem. 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. Maliny rozmrozić. Zblendować je na sos. Połączyć sosem pudding chia.

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

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

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Gaspacho z awokado i pomidorów - 1 porcja



Składniki:

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



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2081 kcal

Tłuszcz: 94.47 g

Błonnik pokarmowy: 34.3 g

Białko ogółem: 66.95 g

Węglowodany ogółem: 255.85 g

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 23.35g, T: 32.22g, W o.: 42.85g)

Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni (E: 557kcal, B o.: 23.35g, T: 32.22g, W o.: 42.85g)

1 porcja

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



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Łosoś, wędzony - 2/3 opakowania (60g)
- Kasza kuskus - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 263kcal, B o.: 4.44g, T: 4.97g, W o.: 57.75g)

Borówkowy shake (E: 263kcal, B o.: 4.44g, T: 4.97g, W o.: 57.75g)

1.5 porcji

PRZEPIS: Borówkowy shake - 1.5 porcji



Składniki:

- Borówka amerykańska - 3 garście (150g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Maliny - 1 i 1/4 szklanki (150g)
- Miód lipowy "Sądecki Bartnik" - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - (375g)



Sposób przygotowania:

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

Jadłospis

► Obiad (E: 743kcal, B o.: 45.36g, T: 41.64g, W o.: 48.01g)

Makaron z łososiem i cukinią (E: 743kcal, B o.: 45.36g, T: 41.64g, W o.: 48.01g)1 porcja

PRZEPIS: Makaron z łososiem i cukinią - 1 porcja

Składniki:

- Bazylia, świeża - 6 i 2/3 garści (20g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (125g)
- Łosoś, świeży - 1 sztuka (200g)
- Makaron ryżowy - 1 i 1/4 garści (50g)
- Mleczko kokosowe House of Asia - 10 łyżek (100ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

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

► Podwieczorek / przekąska II (E: 133kcal, B o.: 0.48g, T: 2.28g, W o.: 28.68g)

Jabłka pieczone (E: 133kcal, B o.: 0.48g, T: 2.28g, W o.: 28.68g)2/3 sztuki (120g)

► Kolacja (E: 452kcal, B o.: 11.18g, T: 32.14g, W o.: 34.56g)

Zupa krem z selera z prażonymi pestkami dyni (E: 452kcal, B o.: 11.18g, T: 32.14g, W o.: 34.56g)1 porcja

Jadłospis

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



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 2/3 garści (25g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (1g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	84.81 g
Tłuszcz:	113.25 g	Węglowodany ogółem:	211.85 g
Błonnik pokarmowy:	30.44 g		

Jadłospis



Sobota

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

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

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z suszonymi pomidorami - 1 porcja



Składniki:

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

1 porcja

PRZEPIS: Shake jaglany - 1 porcja



Składniki:

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



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (E: 714kcal, B o.: 24.63g, T: 30.86g, W o.: 85.73g)

Jadłospis

Zapiekanka z kaszy jaglanej z warzywami (E: 714kcal, B o.: 24.63g, T: 30.86g, W o.: 85.73g)

1 porcja

PRZEPIS: Zapiekanka z kaszy jaglanej z warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Brokuły - 1/7 sztuki (75g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kasza jaglana Sante - 2/3 szklanki (100g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz cayenne - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól morska Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

► Podwieczorek / przekąska II (E: 72kcal, B o.: 3.2g, T: 0.18g, W o.: 18.31g)

Galaretka z owocami (E: 72kcal, B o.: 3.2g, T: 0.18g, W o.: 18.31g)

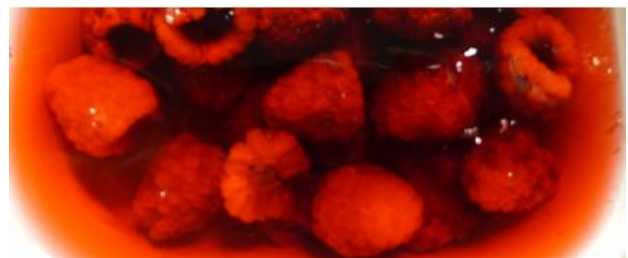
0.5 porcji

PRZEPIS: Galaretka z owocami - 0.5 porcji



Składniki:

- Galaretka o smaku truskawkowym FoodCare - 1/2 szklanki (110g)
- Maliny - 1/2 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia i wrzucić owoce. Wstawić do lodówki, aby galaretka stężała.

► Kolacja (E: 449kcal, B o.: 8.42g, T: 37.4g, W o.: 23.79g)

Jadłospis

sałatka czerwono-biało-żółta (E: 449kcal, B o.: 8.42g, T: 37.4g, W o.: 23.79g)

1.5 porcji

PRZEPIS: sałatka czerwono-biało-żółta - 1.5 porcji



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 garść (15g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Papryka żółta - 3/4 sztuki (105g)
- Kminek, suszony - 1/8 łyżeczek (0g)
- Koperek, suszony - 1/8 łyżeczek (0g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2087 kcal
Tłuszcz:	120.79 g
Błonnik pokarmowy:	26.57 g

Białko ogółem:	71.37 g
Węglowodany ogółem:	190.78 g

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 11.06g, T: 26.78g, W o.: 59.65g)

Jaglanka z orzechami i żurawiną (E: 509kcal, B o.: 11.06g, T: 26.78g, W o.: 59.65g)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka z orzechami i żurawiną - 1 porcja



Składniki:

- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Orzechy laskowe - 1 i 1/3 garści (40g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1 szklanka (240ml)
- Żurawina suszona - 1/3 garści (12g)



Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 287kcal, B o.: 4.14g, T: 9.15g, W o.: 54.05g)

Smoothie green (E: 287kcal, B o.: 4.14g, T: 9.15g, W o.: 54.05g)

1.5 porcji

PRZEPIS: Smoothie green - 1.5 porcji



Składniki:

- Awokado - 1/3 sztuki (52g)
- Banan - 3/4 sztuki (97g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (67g)
- Kiwi - 3/4 sztuki (60g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (90g)
- Szpinak - 1 i 1/2 garści (37g)
- Woda - 1/3 szklanki (90ml)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (E: 720kcal, B o.: 37.87g, T: 34.03g, W o.: 69.67g)

Jadłospis

Krewetki z patelni z pomidorami, szpinakiem i ryżem (E: 720kcal, B o.: 37.87g, T: 34.03g, W o.: 69.67g)

1 porcja

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



Składniki:

- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Miód pszczele - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (75g)
- Szpinak - 1 i 1/4 garści (30g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Krewetki, surowe - (150g)



Sposób przygotowania:

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

► Podwieczorek / przekąska II (E: 147kcal, B o.: 9.21g, T: 10.48g, W o.: 4.18g)

sałatka z brokułem i jajkiem (E: 147kcal, B o.: 9.21g, T: 10.48g, W o.: 4.18g)

0.5 porcji

PRZEPIS: sałatka z brokułem i jajkiem - 0.5 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2/3 sztuki (34g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (41g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 i 2/3 sztuki (33g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczki (0g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1/7 sztuki (16g)
- Sól biała - 1/8 łyżeczki (0g)



Sposób przygotowania:

Odetnij różyczki brokułów i ugotuj je na parze. Jajka sadzone pokrój na ćwiartki. Pomidorki po umyciu przekrój na pół. Wszystko wrzuć do jednej miski, zetrzyj na dużych oczkach ser. Dodaj odrobinę soli i pieprzu, polej sałatkę oliwą.

Jadłospis

► Kolacja (E: 450kcal, B o.: 9.12g, T: 30.27g, W o.: 39.29g)

Pieczone warzywa (E: 450kcal, B o.: 9.12g, T: 30.27g, W o.: 39.29g)

1 porcja

PRZEPIS: Pieczone warzywa - 1 porcja

Składniki:

- Sezam, nasiona - 1 i 2/3 łyżki (17g)
- Wiórki kokosowe - 1 i 2/3 łyżki (10g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (42g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (38g)
- Papryka żółta - 1/6 sztuki (23g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (57g)
- Przecier pomidorowy MUTTI S. - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Kwiat gałki muskatołowej, mielony - 1/8 łyżek (0g)
- Papryka, w proszku - 1/8 łyżeczek (0g)
- Pieprz czarny - 1/8 łyżeczek (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Sól morską Sante - (0g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	71.4 g
Tłuszcz:	110.71 g	Węglowodany ogółem:	226.84 g
Błonnik pokarmowy:	32.52 g		

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Kasza jaglana	260g (2 i 2/3 woreczka)
☐	Kasza jaglana Sante	100g (2/3 szklanki)
☐	Kasza kuskus	50g (1/2 woreczka)
☐	Mąka gryczana	35g (1/4 szklanki)
☐	Mąka orkiszowa	55.5g (1/3 szklanki)
☐	Makaron ryżowy	50g (1 i 1/4 garści)
☐	Płatki jaglane	60g (6 łyżek)
☐	Płatki owsiane	49.5g (1/2 szklanki)
☐	Ryż brązowy	115g (2/3 szklanki)



Warzywa

☐	Brokuły	116.5g (1/4 sztuki)
☐	Cebula	277g (2 i 2/3 sztuki)
☐	Cebula czerwona	198g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Ciecierzycy surowa	90g (6 łyżek)
☐	Cukinia	167g (2/3 sztuki)
☐	Czosnek	16g (3 i 1/4 ząbka)
☐	Fasola mung, kielki	3g (1/3 łyżki)
☐	Kapusta biała	100.5g (1/8 sztuki)
☐	Kapusta czerwona	100.5g (1 szklanka)
☐	Koper włoski, fenkuł	60g (1/8 sztuki)
☐	Liście szpinaku Tesco	25g (1 garść)
☐	Marchew	45g (1 sztuka)
☐	Ogórek	270g (1 i 1/2 sztuki)
☐	Papryka chili	3g (1/7 sztuki)
☐	Papryka czerwona	795g (3 i 1/2 sztuki)
☐	Papryka zielona	150g (1 sztuki)
☐	Papryka żółta	278g (2 sztuki)
☐	Pietruszka, korzeń	80g (1 sztuka)
☐	Pietruszka, liście	29g (4 i 3/4 łyżeczki)
☐	Pomidor	1117g (6 i 2/3 sztuki)

Lista zakupów

☐	Pomidor koktajlowy	200.5g (10 sztuk)
☐	Pomidory suszone Iposea	9g (1 i 1/4 plastra)
☐	Pomidory w puszcze	450g (1 i 3/4 szklanki)
☐	Por	265g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Rukola	7g (1/3 garści)
☐	Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
☐	Salata	140g (2/3 sztuki)
☐	Salata zielona, liście	45g (9 liści)
☐	Seler korzeniowy	270g (3/4 sztuki)
☐	Seler naciowy	10g (1/8 sztuki)
☐	Soczewica, kielki	3g (1/8 szklanki)
☐	Suszone pomidory w oliwie Gardenfoods	69g (9 i 3/4 plastra)
☐	Szalotka	50g (1/2 sztuki)
☐	Szczypiorek	20g (1 sztuka)
☐	Szpinak	130.5g (5 i 1/4 garści)
☐	Szpinak w liściach Bonduelle	50g (2 garście)
☐	Ziemniaki, późne	190g (2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

☐	Mleko 2% OSM	37.5ml (1/6 szklanki)
☐	Ser mozzarella Galbani Metzo	90g (3/4 sztuki)
☐	Ser mozzarella, pełne mleko	16.5g (1/7 sztuki)
☐	Ser typu "Feta"	13g (1/8 kostki)



Mięso i jaja

☐	Jaja kurze całe	499g (9 i 3/4 sztuki)
--------------------------	-----------------	-----------------------



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	40g (4 plastry)
☐	Masło sezamowe, tahini	15g (3/4 łyżki)
☐	Olej kokosowy	27.5ml (2 i 2/3 łyżki)
☐	Olej lniany	10ml (1 łyżka)
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	25ml (2 i 1/2 łyżki)

Lista zakupów

☐ Oliwa z oliwek 209.5ml (20 i 3/4 łyżki)



Cukier i słodczyce

☐ Cukier brązowy 3g (1/3 łyżki)

☐ Galaretka o smaku truskawkowym FoodCare 110g (1/2 szklanki)

☐ Ksylitol Sante 7.5g (1 łyżeczka)

☐ Miód lipowy "Sądecki Bartnik" 15g (2/3 łyżki)

☐ Miód pszczeli 43.5g (1 i 3/4 łyżki)

☐ Syrop klonowy 2.5ml (1/3 łyżeczki)



Ryby i owoce morza

☐ Dorsz świeży, filety bez skóry 120g (1 i 1/4 sztuki)

☐ Krewetki, surowe 150g

☐ Łosoś różowy, surowy 60g

☐ Łosoś, świeży 200g (1 sztuka)

☐ Łosoś, wędzony 60g (2/3 opakowania)

☐ Paluszki surimi Frosta 144g (9 sztuk)



Owoce, orzechy i nasiona

☐ Awokado 442.5g (3 i 1/4 sztuki)

☐ Banan 427.5g (3 i 2/3 sztuki)

☐ Borówka amerykańska 150g (3 garście)

☐ Chia nasiona Sante 7.5g (2/3 łyżki)

☐ Cytryna 16g (1/5 sztuki)

☐ Czarne jagody, mrożone 150g (3 garście)

☐ Dynia, pestki, łuskane 78g (5 i 1/4 garści)

☐ Grejpfrut 200g (3/4 sztuki)

☐ Jabłka pieczone 120g (2/3 sztuki)

☐ Jabłko 566.5g (3 i 1/4 sztuki)

☐ Kiwi 170g (2 i 1/4 sztuki)

☐ Korzeń imbiru, surowy 9g (1/8 sztuki)

☐ Maliny 210g (1 i 3/4 szklanki)

☐ Maliny, mrożone 25g (1/4 garści)

Lista zakupów

☐	Mleczko kokosowe A-Tip	77.5g (7 i 2/3 łyżki)
☐	Orzechy laskowe	40g (1 i 1/3 garści)
☐	Orzechy włoskie	77g (2 i 2/3 garści)
☐	Orzechy włoskie czarne, suszone	5g (1/6 garści)
☐	Pomarańcza	690g (2 i 3/4 sztuki)
☐	Rodzynki, suszone	30g (1 garść)
☐	Sezam, nasiona	17g (1 i 2/3 łyżki)
☐	Siemię Iniane Sante	2.5g (1/5 łyżki)
☐	Słonecznik łuskany Sante	15g
☐	Słonecznik, nasiona, łuskane	12g (1 i 1/4 łyżki)
☐	Wiórki kokosowe	37.5g (6 i 1/4 łyżki)
☐	Żurawina suszona	12g (1/3 garści)



Napoje

☐	Sok marchwiowy	250ml
☐	Sok z cytryny	15ml (2 i 1/2 łyżki)
☐	Sok z limonki	2ml (1/3 łyżki)
☐	Woda	360ml (1 i 1/2 szklanki)
☐	Woda gazowana, aquafina	70ml (1/4 szklanki)



Przyprawy

☐	Bazyliia, suszona	10g (10 łyżeczek)
☐	Bazyliia, świeża	50g (16 i 2/3 garści)
☐	Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
☐	Kminek, suszony	0g (1/8 łyżeczek)
☐	Koncentrat pomidorowy, 30%	5g (1/3 łyżeczki)
☐	Koperek, suszony	0g (1/8 łyżeczek)
☐	Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
☐	Kwiat gałki muszkatołowej, mielony	0g (1/8 łyżek)
☐	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Mięta pieprzowa, świeża	3g (2/3 łyżeczki)
☐	Musztarda	10g (1 łyżeczka)
☐	Ocet cydrowy	2ml (1/3 łyżki)

Lista zakupów

☐	Papryka chili, w proszku	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
☐	Papryka, w proszku	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz cayenne	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz czarny	9g (9 łyżeczek)
☐	Proszek do pieczenia	2.5g (1/2 łyżeczki)
☐	Przecier pomidorowy MUTTI S.	35g (2 i 1/3 łyżki)
☐	Sól biała	12g (2 łyżeczki)
☐	Sól Himalajska Sante 350g	4g (3/4 łyżeczki)
☐	Sól morską Sante	6g (6 szczypt)
☐	Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)



Produkty wegetariańskie

☐	Makaron kukurydziany	80g
☐	Mleczko kokosowe House of Asia	100ml (10 łyżek)
☐	Mleko migdałowe, niesłodzone	1075g
☐	Natumi - Mleko ryżowe	125ml (2/3 szklanki)

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