

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: 393kcal, B o.: 39.59g, T: 23.54g, W o.: 9.31g)

Pobudzający koktajl migdałowy (E: 393kcal, B o.: 39.59g, T: 23.54g, W o.: 9.31g)

1 porcja

PRZEPIS: Pobudzający koktajl migdałowy - 1 porcja

Składniki:

- Kawa espresso - 1 i 1/4 szklanki (60ml)
- 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: 746kcal, B o.: 64.67g, T: 49.67g, W o.: 12.29g)

Kotlety mielone z puree i surówką ze świeżych warzyw (E: 746kcal, B o.: 64.67g, T: 49.67g, W o.: 12.29g)

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 - 4 łyżki (40ml)
- 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.

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

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

1 i 2/3 garści (50g)

► 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.

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2388 kcal
Tłuszcz:	171.69 g
Błonnik pokarmowy:	18.02 g

Białko ogółem:	157.54 g
Węglowodany ogółem:	66.45 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: 365kcal, B o.: 38.36g, T: 21.41g, W o.: 5.3g)

Tatar z łososia (E: 365kcal, B o.: 38.36g, T: 21.41g, W o.: 5.3g)

1 porcja

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 - 3 opakowania (300g)



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: 833kcal, B o.: 52.33g, T: 62.42g, W o.: 14.73g)

Burger z sałatą (E: 833kcal, B o.: 52.33g, T: 62.42g, 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 2/3 szklanki (250g)
- 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.

► Podwieczorek (E: 280kcal, B o.: 12.58g, T: 20.69g, W o.: 11.46g)

Sałatka z tuńczykiem i orzeszkami (E: 280kcal, B o.: 12.58g, T: 20.69g, W o.: 11.46g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z tuńczykiem i orzeszkami - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Majonez kielecki do dekoracji "Społem" - 1/2 łyżki (12g)
- Orzeszki ziemne solone Intersnack - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z limonki - 2/3 łyżki (4ml)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżki (33g)



Sposób przygotowania:

W salaterce wymieszać majonez i sok z cytryny. Jabłka pokroić w kostkę. Rybę odcedzić z oleju, rozdrobnić i dodać do majonezu, dorzucić jabłka i orzeszki, wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem do smaku. Na talerzu ułożyć liście sałaty, a na nich sałatkę rybną.

► Kolacja (E: 431kcal, B o.: 5.75g, T: 36.94g, W o.: 23.4g)

świeża sałata z warzywami i awokado (E: 431kcal, B o.: 5.75g, T: 36.94g, W o.: 23.4g)

1 porcja

PRZEPIS: świeża sałata z warzywami i awokado - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1 sztuka (140g)
- 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:	2377 kcal
Tłuszcz:	179.74 g
Błonnik pokarmowy:	17.74 g

Białko ogółem:	128.12 g
Węglowodany ogółem:	69.05 g

Jadłospis

Środa

► Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 52.8g, T: 33.38g, W o.: 33g)

Salatka z tuńczykiem i warzywami (E: 587kcal, B o.: 52.8g, T: 33.38g, W o.: 33g)

1.5 porcji

PRZEPIS: Salatka z tuńczykiem i warzywami - 1.5 porcji

Składniki:

- Migdały płatki Sun Grown - 6 łyżek (60g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (120g)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (180g)
- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (180g)
- 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: 805kcal, B o.: 64.8g, T: 53.58g, W o.: 14.23g)

pieczony łosoś w warzywach (E: 805kcal, B o.: 64.8g, T: 53.58g, W o.: 14.23g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: pieczony łosoś w warzywach - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 3/4 sztuki (200g)
- Łosoś różowy, surowy - (300g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)



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.

► Podwieczorek (E: 244kcal, B o.: 22.38g, T: 13.01g, W o.: 8.97g)

sałatka z jajkiem i kiełkami brokułów (E: 244kcal, B o.: 22.38g, T: 13.01g, W o.: 8.97g) 1 porcja

PRZEPIS: sałatka z jajkiem i kiełkami brokułów - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Filet z piersi z kurczaka Sokołów - 1/3 sztuki (67g)
- Jaja kurze, na twardo - 2/3 sztuki (37g)
- Kiełki brokuła Ziemińscy - 4 i 1/4 łyżki (33g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej kokosowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka (1g)
- Sałata lodowa - 1/6 sztuki (67g)
- Sól morska Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka pokrój w kostkę i usmaż na oleju. Ugotuj jajka na twardo i pokrój je w ćwiartki. Do miski wrzuć pokrojone warzywa, kurczaka i jajka. Dodaj sól, pieprz i polej oliwą z oliwek. Na wierzch połóż kiełki brokuła.

► 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

Jadłospis

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:	2485 kcal
Tłuszcz:	161.18 g
Błonnik pokarmowy:	28.14 g

Białko ogółem:	182.11 g
Węglowodany ogółem:	96.5 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 sopocka - 3 i 1/3 plastra (40g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)

Sposób przygotowania:

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

► Drugie śniadanie (E: 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 przełożyć do pucharków i wstawić ponownie do lodówki na minimum 5h.

► Obiad (E: 821kcal, B o.: 67.91g, T: 50.75g, W o.: 26.29g)

Grillowany kurczak z warzywami (E: 821kcal, B o.: 67.91g, T: 50.75g, W o.: 26.29g) 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 1/2 sztuki (300g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- 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.

► Podwieczorek (E: 302kcal, B o.: 10g, T: 26g, W o.: 10.25g)

Migdały (E: 302kcal, B o.: 10g, T: 26g, W o.: 10.25g)

3 i 1/3 łyżki (50g)

► 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:	2447 kcal
Tłuszcz:	182.16 g
Błonnik pokarmowy:	31.11 g

Białko ogółem:	151.19 g
Węglowodany ogółem:	57.38 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: 825kcal, B o.: 47.53g, T: 61.73g, W o.: 25.58g)

Dorsz z warzywami na parze w sosie ziołowym (E: 825kcal, B o.: 47.53g, T: 61.73g, W o.: 25.58g)

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 - 3 łyżki (30ml)
- 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 i 1/2 sztuki (250g)



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.

► Podwieczorek (E: 349kcal, B o.: 11.48g, T: 28.25g, W o.: 17.67g)

wafle ryżowe z masłem migdałowym (E: 349kcal, B o.: 11.48g, T: 28.25g, W o.: 17.67g) 1 porcja

PRZEPIS: wafle ryżowe z masłem migdałowym - 1 porcja



Składniki:

- Masło migdałowe, bez soli - 10 łyżeczek (50g)
- Wafle ryżowe - 1 sztuka (10g)



Sposób przygotowania:

wafle posmaruj masłem orzechowy

► 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

Jadłospis

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 morska Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

. Z chili usuń nasiona, miąższ 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.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2478 kcal
Tłuszcz:	195.8 g
Błonnik pokarmowy:	21.25 g

Białko ogółem:	116.54 g
Węglowodany ogółem:	77.62 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: 200kcal, B o.: 4.8g, T: 18.09g, W o.: 5.4g)

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

1 garść (30g)

► Obiad (E: 1019kcal, B o.: 50.76g, T: 80.22g, W o.: 29.37g)

Wątróbka z cebulką i surówką z kapusty kiszzonej (E: 1019kcal, B o.: 50.76g, T: 80.22g, W o.: 29.37g)

1.5 porcji

Jadłospis

PRZEPIS: Wątróbka z cebulką i surówką z kapusty kiszzonej - 1.5 porcji



Składniki:

- Wątróbka kurczaka - 2 i 1/4 sztuki (225g)
- Cebula - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Kapusta kwaszona - 4 szklanek (450g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 3 łyżeczki (3g)
- Sól morską Sante - 3 szczypty (3g)
- Masło ekstra - 6 plastrów (60g)



Sposób przygotowania:

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

► Podwieczorek (E: 340kcal, B o.: 35.22g, T: 20.24g, W o.: 3.92g)

Jajka faszerowane łososiem (E: 340kcal, B o.: 35.22g, T: 20.24g, W o.: 3.92g)

2 porcje

PRZEPIS: Jajka faszerowane łososiem - 2 porcje



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 1/2 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Pomidory suszone Iposea - 3 plastry (21g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Łosoś, wędzony - 1 opakowanie (100g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować. Przekroić na połówki i wyjąć żółtka. Wszystkie składniki włożyć do blendera z dodatkowymi 2 żółtkami. Blendować do momentu powstania gładkiej pasty.

► 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

Jadłospis

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:	2364 kcal	Białko ogółem:	126.02 g
Tłuszcz:	185.73 g	Węglowodany ogółem:	56.37 g
Błonnik pokarmowy:	23.71 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: 808kcal, B o.: 72.98g, T: 47.94g, W o.: 26.44g)

Gulasz z kurczaka z papryką i cebulą (E: 808kcal, B o.: 72.98g, T: 47.94g, W o.: 26.44g)

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 Sokołów - 1 i 1/2 sztuki (300g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Orzechy nerkowca - 1/3 garści (15g)
- 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.

► Podwieczorek (E: 415kcal, B o.: 5.5g, T: 43.18g, W o.: 8.32g)

Orzechy pekan (E: 415kcal, B o.: 5.5g, T: 43.18g, W o.: 8.32g)

20 sztuk (60g)

► 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

Jadłospis

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.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2493 kcal
Tłuszcz:	196.31 g
Błonnik pokarmowy:	20.84 g

Białko ogółem:	133.97 g
Węglowodany ogółem:	66.19 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|--------------|----------------|
| ☐ | Wafle ryżowe | 10g (1 sztuka) |
|--------------------------|--------------|----------------|



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|------------------------|
| ☐ | Bakłażan | 120g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Cebula | 570g (5 i 1/3 sztuki) |
| ☐ | Cukinia | 575g (2 i 1/3 sztuki) |
| ☐ | Cykoria | 40g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Czosnek | 24g (4 i 3/4 ząbka) |
| ☐ | Kapusta kwaszona | 450g (4 szklanek) |
| ☐ | Kielki brokuła Ziemińscy | 33g (4 i 1/4 łyżki) |
| ☐ | Koper ogrodowy | 10g (2 i 1/2 łyżeczki) |
| ☐ | Liście szpinaku Tesco | 25g (1 garść) |
| ☐ | Marchew | 90g (2 sztuki) |
| ☐ | Ogórek | 690g (3 i 3/4 sztuki) |
| ☐ | Ogórek kwaszony | 360g (6 sztuk) |
| ☐ | Papryka chili | 11g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Papryka czerwona | 840g (3 i 2/3 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 suszone Iposea | 22g (3 i 1/4 plastra) |
| ☐ | Pomidory w puszcze | 240g (1 szklanka) |
| ☐ | Roszonka Lidl | 25g (1 garść) |
| ☐ | Rzodkiewka | 135g (9 sztuk) |
| ☐ | Salata lodowa | 307g (3/4 sztuki) |
| ☐ | Salata zielona, liście | 150g (30 liści) |
| ☐ | Szczypiorek | 20g (1 sztuka) |
| ☐ | Szpinak | 50g (2 garście) |
| ☐ | Szpinak w liściach Bonduelle | 50g (2 garście) |

Lista zakupów

**Mleko i produkty mleczne**

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

**Mięso i jaja**

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------|
| ☐ | Białko jaja kurzego | 35ml (1 sztuka) |
| ☐ | Filet z piersi z kurczaka Sokołów | 367g (1 i 3/4 sztuki) |
| ☐ | Jaja kurze całe | 800g (15 i 2/3 sztuki) |
| ☐ | Jaja kurze, na twardo | 147g (2 i 2/3 sztuki) |
| ☐ | Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa | 600g (3 sztuki) |
| ☐ | Polędwica sopocka | 100g (8 i 1/3 plastra) |
| ☐ | Wątróbka kurczaka | 225g (2 i 1/4 sztuki) |
| ☐ | Wołowina, mielona surowa | 250g (1 i 2/3 szklanki) |
| ☐ | Żółtko jaja kurzego | 60ml (3 sztuki) |

**Oleje i tłuszcze**

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|------------------------|
| ☐ | Masło ekstra | 60g (6 plastrów) |
| ☐ | Masło klarowane SM Mlekovita | 30g (3 i 3/4 łyżeczki) |
| ☐ | Masło migdałowe, bez soli | 50g (10 łyżeczek) |
| ☐ | Olej kokosowy | 43ml (4 i 1/3 łyżki) |
| ☐ | Olej lniany | 20ml (2 łyżki) |
| ☐ | Olej rzepakowy | 80ml (8 łyżek) |
| ☐ | Olej rzepakowy tłoczony na zimno | 40ml (4 łyżki) |
| ☐ | Oliwa z oliwek | 268ml (26 i 3/4 łyżki) |

**Cukier i słodyczne**

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| ☐ | Kakao 16%, proszek | 11g (1 łyżki) |
| ☐ | Orzeszki ziemne solone Intersnack | 20g (1 i 1/3 łyżki) |

**Ryby i owoce morza**

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| ☐ | Dorsz świeży, filety bez skóry | 250g (2 i 1/2 sztuki) |
| ☐ | Łosoś różowy, surowy | 300g |
| ☐ | Łosoś, wędzony | 450g (4 i 1/2 opakowania) |

Lista zakupów

☐	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)
☐	Tuńczyk w sosie własnym	33g (1 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Awokado	210g (1 i 1/2 sztuki)
☐	Chia nasiona Sante	40g (4 łyżki)
☐	Cytryna	40g (1/2 sztuki)
☐	Dynia, pestki, łuskane	20g (1 i 1/3 garści)
☐	Grejpfrut	120g (1/2 sztuki)
☐	Jabłko	60g (1/3 sztuki)
☐	Migdały	50g (3 i 1/3 łyżki)
☐	Migdały płatki Sun Grown	60g (6 łyżek)
☐	Mleko kokosowe, mięsz i zalewa w puszcze	370g
☐	Orzechy nerkowca	45g (1 i 1/4 garści)
☐	Orzechy pekan	60g (20 sztuk)
☐	Orzechy włoskie	165g (5 i 1/2 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)
☐	Sok z limonki	4ml (2/3 łyżki)
☐	Woda gazowana, aquafina	70ml (1/4 szklanki)



Przyprawy

☐	Bazylija, 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)

Lista zakupów

☐	Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
☐	Majonez kielecki do dekoracji "Społem"	13g (1/2 łyżki)
☐	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	14g (14 łyżeczek)
☐	Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Sól biała	6g (1 łyżeczka)
☐	Sól Himalajska Sante 350g	2g (1/3 łyżeczki)
☐	Sól morską Sante	8g (8 szczypt)
☐	Sos sojowy	2ml (1/3 łyżeczki)
☐	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
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Orzechy włoskie	Salatka z tuńczykiem i orzeszkami	sałatka z jajkiem i kielkami brokułów	Migdały	wafle ryżowe z masłem migdałowym	Jajka faszerowane łososiem	Orzechy pekan
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