

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 403kcal, B o.: 11.68g, T: 16.8g, W o.: 55.29g)

Owsianka truskawkowo - migdałowa (E: 403kcal, B o.: 11.68g, T: 16.8g, W o.: 55.29g)

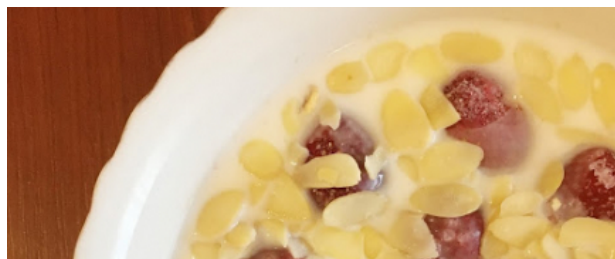
1 porcja

PRZEPIS: Owsianka truskawkowo - migdałowa - 1 porcja



Składniki:

- Płatki migdałowe Helio - 1/4 szklanki (20g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanki (250ml)
- Miód - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Do mleka dodać płatki owsiane. Gotować do momentu zagotowania mleka. Dodać truskawki. Owsiankę przełożyć do miseczki i posypać płatkami migdałowymi.

► II śniadanie (E: 218kcal, B o.: 16.93g, T: 4.85g, W o.: 29.65g)

Serek wiejski lekki piątnica (E: 113kcal, B o.: 15g, T: 4.5g, W o.: 3g)

5 łyżek (100g)

Grejpfrut czerwony, różowy (E: 105kcal, B o.: 1.93g, T: 0.35g, W o.: 26.65g)

1 sztuka (250g)

► Obiad (E: 803kcal, B o.: 43.59g, T: 38.61g, W o.: 70.76g)

makaron z pesto i kurczakiem (E: 803kcal, B o.: 43.59g, T: 38.61g, W o.: 70.76g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: makaron z pesto i kurczakiem - 1 porcja



Składniki:

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 2/3 sztuki (130g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Orzechy nerkowca - 3/4 garści (30g)
- Pietruszka, liście - 7 łyżeczek (42g)
- Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 2 szczypty (2g)
- Makaron bezglutenowy Pastani - 1 i 1/2 szklanki (75g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Kurczaka pokroić w kostkę, doprawić do smaku i podsmażyć na oliwie. Orzechy nerkowca podprażyć na suchej patelni. Wrzucić do blendera razem z natką pietruszki, pieprzem i oliwą zblendować. Tak przygotowanym pesto polać makaron. Podawać z pomidorami koktajlowymi i kurczakiem.

► Podwieczorek (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)

Jogurt typu islandzkiego z truskawkami Skyr (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)

1 opakowanie (150ml)

► Kolacja (E: 286kcal, B o.: 12.05g, T: 3.27g, W o.: 49.36g)

Zupa Krupnik Biedronka (E: 171kcal, B o.: 8.55g, T: 1.8g, W o.: 27.45g)

450ml

Chleb razowy Benus (E: 115kcal, B o.: 3.5g, T: 1.47g, W o.: 21.91g)

2 kromki (70g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1833 kcal	Białko ogółem:	98.65 g
Tłuszcz:	63.53 g	Węglowodany ogółem:	221.56 g

Jadłospis



Wtorek

► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 24.75g, T: 25.72g, W o.: 46.24g)

Angielskie śniadanie (E: 512kcal, B o.: 24.75g, T: 25.72g, W o.: 46.24g)

1 porcja

PRZEPIS: Angielskie śniadanie - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Fasola po bretońsku - 1/3 porcji (70g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę podgrzać na patelni. Jajka usmażyć na oleju. Podawać z chlebem i masłem.

► II śniadanie (E: 224kcal, B o.: 16.49g, T: 12.75g, W o.: 10.54g)

Filety z makreli w pomidorach Graal (E: 224kcal, B o.: 16.49g, T: 12.75g, W o.: 10.54g)

1 sztuka (170g)

► Obiad (E: 573kcal, B o.: 36.4g, T: 14.32g, W o.: 75.06g)

Chili z indykiem, warzywami i ryżem (E: 573kcal, B o.: 36.4g, T: 14.32g, W o.: 75.06g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Chili z indykiem, warzywami i ryżem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kminek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - (0g)
- Ryż biały - 1/2 woreczka (50g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/3 łyżeczki (2g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (240ml)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Indyk cały, pierś - 1 porcja (100g)
- Warzywa na patelnie mrożna kraina - 225 opakowania (225g)



Sposób przygotowania:

Na patelni na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę i starty czosnek. Dodać mięso i dokładnie obsmażyć. Dodać przyprawy, wymieszać, następnie wsypać suchy ryż i znów wymieszać. Dodać mieszankę mrożonych warzyw i zalać bulionem. przykryć, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 17-20 minut cały czas mieszając i dolewając ew. wodę.

► Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 5.65g, T: 1.3g, W o.: 29.99g)

Koktajl truskawkowy (E: 148kcal, B o.: 5.65g, T: 1.3g, W o.: 29.99g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl truskawkowy - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita - 1/2 opakowania (125g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (125g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/4 szklanki (57ml)



Sposób przygotowania:

Truskawki umyć i oderwać szypułki, włożyć do pojemnika blendera. Dodać obranego banana, jogurt i mleko. Zmiksować.

► Kolacja (E: 366kcal, B o.: 5.26g, T: 31.06g, W o.: 20.13g)

Jadłospis

Surówka z porów, pomidorów i papryki (E: 366kcal, B o.: 5.26g, T: 31.06g, W o.: 20.13g)

1 porcja

PRZEPIS: Surówka z porów, pomidorów i papryki - 1 porcja



Składniki:

- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Por - 3/4 sztuki (110g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Paprykę i pora posiekaj.
Pomidora pokrój w plasterki.
Wszystkie warzywa wymieszaj ze sobą i dodaj oliwę.
Przypraw solą i pieprzem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1823 kcal	Białko ogółem:	88.55 g
Tłuszcz:	85.15 g	Węglowodany ogółem:	181.96 g

Jadłospis



Środa

► **Śniadanie (E: 198kcal, B o.: 3.89g, T: 3.37g, W o.: 40.91g)**

Smoothie jogurtowe z bananem, truskawkami i jarmużem (E: 198kcal, B o.: 3.89g, T: 3.37g, W o.: 40.91g)

1 porcja

PRZEPIS: Smoothie jogurtowe z bananem, truskawkami i jarmużem - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jarmuż - 1 i 1/2 garści (30g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanki (250ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki gładko zblendować. Jeśli wyjdzie za gęste, dodać odrobinę mleka.

► **II śniadanie (E: 350kcal, B o.: 14.15g, T: 22.92g, W o.: 24.03g)**

Sałatka grecka (E: 350kcal, B o.: 14.15g, T: 22.92g, W o.: 24.03g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka grecka - 1 porcja



Składniki:

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (52g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki zielone bez pestek Bakalland - 7 i 1/3 sztuki (22g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sałata - 1/8 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyj, pokrój wedle uznania. Czosnek posiekaj drobno. Dodaj sałatę, ser feta, oliwki. Na koniec dodaj pieprz i czosnek oraz polej oliwą.

► Obiad (E: 780kcal, B o.: 45.08g, T: 18.11g, W o.: 116.53g)

Curry pomidorowe z dorszem i ciecierzycą (E: 780kcal, B o.: 45.08g, T: 18.11g, W o.: 116.53g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Curry pomidorowe z dorszem i ciecierzycą - 1 porcja



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Papryka chili - 1/2 sztuki (10g)
- Pomidor - 2 i 1/3 sztuki (400g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ciecierzycy surowa - 5 łyżek (75g)



Sposób przygotowania:

Na patelni z nieprzywierającym dnem rozgrzać olej. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i smażyć przez ok. 5 minut na małym ogniu aż się zeszkli. Pod koniec dodać starty czosnek. Dodać pokrojoną papryczkę chili, kolendrę, kurkumę i chwilę podsmażyć. Wlać bulion, pomidory oraz odcedzoną ciecierzycę i zagotować na większym ogniu. Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia przez ok. 7 - 10 minut aż sos zgęstnieje. Dorsza pokroić w kostkę i dodać do sosu. Wymieszać i gotować na małym ogniu bez przykrycia przez około 4 minuty. Odstawić z ognia, mieszając. Dodać odrobinę mleko kokosowe według uznania.

► Podwieczorek (E: 168kcal, B o.: 13.05g, T: 4.5g, W o.: 14.85g)

Baton proteinowy Vitarella (E: 168kcal, B o.: 13.05g, T: 4.5g, W o.: 14.85g)

45g

1 sztuka, smak dowolny

► Kolacja (E: 271kcal, B o.: 11.33g, T: 7.04g, W o.: 51.38g)

Żytnia bruschetta z brokułami i szparagami (E: 271kcal, B o.: 11.33g, T: 7.04g, W o.: 51.38g)

0.5 porcji

Jadłospis

PRZEPIS: Żytnia bruschetta z brokułami i szparagami - 2 porcje



Składniki:

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Chleb żytni - 4 kromki (140g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szparagi - 8 sztuk (240g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Brokuł umyć i ugotować na parze, tak żeby był na wpół miękki. Szparagi upiec na grillu (lub w piekarniku). Kromki chleba upiec w tosterze (lub na patelni), zmiażdżyć ząbki czosnku i natrzeć nimi opieczony chleb. Grzanki skropić odrobiną oliwy i ułożyć na nich brokuły i szparagi. Doprawić solą morską i pieprzem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1767 kcal
Tłuszcz:	55.94 g

Białko ogółem:	87.5 g
Węglowodany ogółem:	247.7 g

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 415kcal, B o.: 11.16g, T: 22.38g, W o.: 46.06g)

Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami (E: 415kcal, B o.: 11.16g, T: 22.38g, W o.: 46.06g)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Migdały płatki Tesco - 2/3 łyżki (10g)
- Orzechy nerkowca - 1 garść (35g)
- Płatki jaglane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Zalać płatki jaglane mlekiem, moczyć przez ok. 15 minut, aż będą miękkie. Następnie dodać banana pokrojonego w kostkę i łyżeczkę płatków migdałowych, cynamon oraz orzechy.

► II śniadanie (E: 248kcal, B o.: 10.38g, T: 5.49g, W o.: 44.12g)

Koktajl z kiwi i banana (E: 248kcal, B o.: 10.38g, T: 5.49g, W o.: 44.12g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl z kiwi i banana - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)
- Ksylitol Sante - 3/4 łyżeczki (5g)
- Mleko sojowe - 1 i 1/4 szklanki (250ml)



Sposób przygotowania:

Banana i kiwi obrać ze skórki. Następnie do blendera wrzucić ksylitol, banana, mleko sojowe i kiwi. Całość dokładnie zmiksować. Podać schłodzone.

► Obiad (E: 566kcal, B o.: 36.63g, T: 17.42g, W o.: 79.04g)

Chłodnik z buraka z jajkiem (E: 566kcal, B o.: 36.63g, T: 17.42g, W o.: 79.04g)

1.5 porcji

Jadłospis

PRZEPIS: Chłodnik z buraka z jajkiem - 1.5 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Burak - 4 i 1/4 sztuki (450g)
- Szczypiorek - 3/4 sztuki (15g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 3/4 szklanki (450ml)
- Ogórek - 1 i 1/4 sztuki (225g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 10 sztuk (150g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Buraki ugotować. Następnie buraka, ogórka i rzodkiewkę pokroić w bardzo drobną kostkę. Szczypiorek posiekać. Warzywa wymieszać z kefirem. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Zblendować. Odstawić do lodówki na ok. 30 minut. W tym czasie ugotować jajko na twardo. Chłodnik podawać z pokrojonym jajkiem.

► Podwieczorek (E: 154kcal, B o.: 5.82g, T: 0.56g, W o.: 32.86g)

Galaretka z truskawkami (E: 154kcal, B o.: 5.82g, T: 0.56g, W o.: 32.86g)

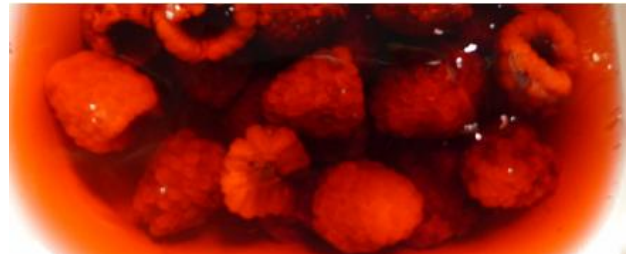
1 porcja

PRZEPIS: Galaretka z truskawkami - 1 porcja



Składniki:

- Galaretka o smaku truskawkowym Gellwe - 1 szklanka (220g)
- Truskawki - 1 szklanka (140g)



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: 433kcal, B o.: 25.08g, T: 12.65g, W o.: 56.93g)

Faszerowane pomidory z kuskusem i rzodkiewką (E: 433kcal, B o.: 25.08g, T: 12.65g, W o.: 56.93g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Faszerowane pomidory z kuskusem i rzodkiewką - 1 porcja



Składniki:

- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 i 1/2 sztuki (37g)
- Ser mozzarella Carrefour - 2/3 sztuki (75g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Kasza kuskus - 2/3 woreczka (60g)



Sposób przygotowania:

Pomidory przeciąć na pół i delikatnie wydrążyć miąższ. Do miseczki wsypać kuskus, zalać 1/3 szklanki wrzątku i zostawić na 5 minut. W tym czasie oczyścić i pokroić w kostkę rzodkiewki. Dodać do nich pokrojony miąższ oraz kuskus. Posypać bazylią, oregano, solą, pieprzem i wymieszać. Dodać do farszu połowę startego sera. Faszerować pomidory, posypać resztą startego sera. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 15 minut w temperaturze 180 stopni.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1816 kcal	Białko ogółem:	89.07 g
Tłuszcz:	58.5 g	Węglowodany ogółem:	259.01 g

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 327kcal, B o.: 13.79g, T: 11.97g, W o.: 41.92g)

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem (E: 327kcal, B o.: 13.79g, T: 11.97g, W o.: 41.92g)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapka z pastą z awokado i jajkiem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Cytryna - 1/3 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 1/3 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Wydrążyć awokado i rozgnieść miąższ. Dodać sok z cytryny, pieprz i wyciśnięty czosnek. Odstawić do lodówki. Ugotować jajko na twardo. Chleb posmarować pastą z awokado, dodać kilka listków szpinaku i pokrojone jajko. Posypać pieprzem.

► II śniadanie (E: 454kcal, B o.: 13.4g, T: 18.2g, W o.: 59.86g)

wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem (E: 454kcal, B o.: 13.4g, T: 18.2g, W o.: 59.86g)

1 porcja

PRZEPIS: wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 3/4 sztuki (100g)
- Masło orzechowe Sante - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Wafle ryżowe - 4 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

wafle posmaruj masłem orzechowym i obłóż plasterkami banana.

► Obiad (E: 626kcal, B o.: 50.76g, T: 25.38g, W o.: 51.69g)

Jadłospis

Pstrąg z tymiankiem, młodymi ziemniakami i surówką (E: 626kcal, B o.: 50.76g, T: 25.38g, W o.: 51.69g)

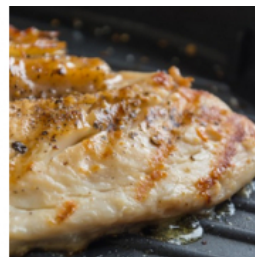
1 porcja

PRZEPIS: Pstrąg z tymiankiem, młodymi ziemniakami i surówką - 1 porcja



Składniki:

- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pstrąg strumieniowy, świeży - 1 sztuka (230g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Ziemniaki, wczesne - 3 sztuki (270g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki umyć i ugotować w mundurkach do miękkości. Pstrąga skropić sokiem z cytryny. Doprawić solą, pieprzem i tymiankiem. Grillować lub upiec w papierze. Rzodkiewkę i ogórka zetrzeć na tarce. Doprawić dużą ilością koperku, sokiem z cytryny, oliwą, solą i pieprzem. Pstrąga podawać z ziemniakami i surówką.

foto: Freepik.com

► Podwieczorek (E: 252kcal, B o.: 4.2g, T: 0.7g, W o.: 58.8g)

Arbuz (E: 252kcal, B o.: 4.2g, T: 0.7g, W o.: 58.8g)

2 plastry (700g)

► Kolacja (E: 156kcal, B o.: 8.58g, T: 2.02g, W o.: 37.04g)

Zielony koktajl (E: 156kcal, B o.: 8.58g, T: 2.02g, W o.: 37.04g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zielony koktajl - 1 porcja



Składniki:

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jarmuż - 5 garści (100g)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Seler naciowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Umyć wszystkie składniki i dokładnie zmiksować w połączeniu z niewielką ilością wody.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1815 kcal	Białko ogółem:	90.73 g
Tłuszcz:	58.27 g	Węglowodany ogółem:	249.31 g

Jadłospis



Sobota

► Śniadanie (E: 475kcal, B o.: 19.85g, T: 19.94g, W o.: 59.34g)

Jajecznica z cebulą i pomidorem (E: 475kcal, B o.: 19.85g, T: 19.94g, W o.: 59.34g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z cebulą i pomidorem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1/8 sztuki (1g)
- Chleb żytni razowy - 3 kromki (105g)
- Masło ekstra ZPM Mlecz - 2 łyżeczki (10g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na patelni z dodatkiem masła, aż się zeszkli. Pomidora pokroić i dodać do cebuli. Chwilę poddusić. Następnie wbić jajko i doprawić solą i pieprzem, wszystko razem wymieszać. Na koniec posypać jajecznice pokrojonym szczypiorkiem. Najlepiej smakuje z dodatkiem pieczywa.

► II śniadanie (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)

Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)

1 opakowanie (150ml)

► Obiad (E: 678kcal, B o.: 35.11g, T: 16.38g, W o.: 104.28g)

chili con corne z ryżem (E: 678kcal, B o.: 35.11g, T: 16.38g, W o.: 104.28g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: chili con carne z ryżem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola konserwowa czerwona Dawtona - 1/4 szklanki (50g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100g)
- Wołowina, mielona surowa - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Na dużej patelni zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, dodać starty czosnek, chilli, kmin rzymski, oregano i mieszając smażyć przez 1 minutę. Stopniowo dodawać mieloną wołowinę. Następnie dorzucić pomidory, wymieszać. Przykryć i dusić przez około 15 na umiarkowanym ogniu. Dorzucić pokrojoną w kosteczkę paprykę. Gotować pod przykryciem przez około 10 minut, od czasu do czasu zamieszać. Na koniec dodać fasolę i gotować pod przykryciem przez około 3 minuty. Podawać z ugotowanym ryżem.

► Podwieczorek (E: 168kcal, B o.: 13.05g, T: 4.5g, W o.: 14.85g)

Baton proteinowy Vitarella (E: 168kcal, B o.: 13.05g, T: 4.5g, W o.: 14.85g)

45g

1 sztuka, smak dowolny

► Kolacja (E: 321kcal, B o.: 26.41g, T: 10.46g, W o.: 31.4g)

Kanapka z twarożkiem i warzywami (E: 321kcal, B o.: 26.41g, T: 10.46g, W o.: 31.4g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kanapka z twaróżkiem i warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Szczypiorek - 1 sztuka (20g)
- Chleb razowy Benus - 2 kromki (70g)
- Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita - 1/3 opakowania (75g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (60g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Twaróg chudy "Jana" - 2 i 1/2 plastra (75g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Sałata zielona, liście - 1/5 liścia (1g)



Sposób przygotowania:

Rozdrobnić ser widelcem i wymieszać z jogurtem oraz pokrojoną rzodkiewką i posiekanym szczypiorkiem. Doprawić pieprzem i suszoną bazylią. Na kromkę położyć tak przygotowany twarózek, pokrojonego wcześniej ogórka oraz sałatę.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1765 kcal
Tłuszcz: 51.28 g

Białko ogółem: 108.82 g
Węglowodany ogółem: 226.37 g

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 420kcal, B o.: 14.41g, T: 9.44g, W o.: 72.56g)

Owsianka cynamonowa (E: 420kcal, B o.: 14.41g, T: 9.44g, W o.: 72.56g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka cynamonowa - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Mleko sojowe - 1 szklanka (220ml)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (60g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać mlekiem, podgrzać i pilnować, aby nie doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia i odstawić na 3-4 minuty. Jabłko razem ze skórką pokroić na małe kawałki lub zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jabłka oraz cynamon dodać do płatków i dokładnie wymieszać.

► II śniadanie (E: 185kcal, B o.: 5.52g, T: 11.76g, W o.: 17.96g)

Mieszanka studencka (E: 185kcal, B o.: 5.52g, T: 11.76g, W o.: 17.96g)

1 garść (40g)

► Obiad (E: 677kcal, B o.: 21.05g, T: 23.68g, W o.: 106.24g)

Kasza bulgur z fasolą (E: 677kcal, B o.: 21.05g, T: 23.68g, W o.: 106.24g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kasza bulgur z fasolą - 1 porcja



Składniki:

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Fasola biała Pudliszki - 1/3 szklanki (70g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (75g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kasza bulgur - 1 woreczek (100g)



Sposób przygotowania:

Pokrojoną w kosteczkę cebulę zeszklić na odrobinie oleju. Dodać rozgniecione ząbki czosnku i chwilę razem podsmażyć. Dorzucić pokrojoną w kostkę paprykę, wsypać suchą kaszę i podsmażyć przez ok. 1 minutę, mieszając. Dodać słodką paprykę w proszku, kurkumę oraz kmin rzymski. Wlać bulion i zagotować, dorzucić fasolkę z puszki, pomidory z puszki, wymieszać i zagotować na dużym ogniu. Przykryć pokrywą, zmniejszyć ogień i gotować przez 15 minut.

► Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 20.8g, T: 1.6g, W o.: 36.55g)

Truskawki (E: 132kcal, B o.: 2.8g, T: 1.6g, W o.: 30.4g)

2 i 2/3 szklanki (400g)

Jogurt naturalny Skyr (E: 96kcal, B o.: 18g, T: 0g, W o.: 6.15g)

1 opakowanie (150ml)

► Kolacja (E: 292kcal, B o.: 22.78g, T: 2.74g, W o.: 54.84g)

czosnkowa sałatka kalafiorowa (E: 292kcal, B o.: 22.78g, T: 2.74g, W o.: 54.84g)

2 porcje

Jadłospis

PRZEPIS: czosnkowa sałatka kalafiorowa - 2 porcje



Składniki:

- Kalafior - 2/3 sztuki (600g)
- Przyprawa tzatziki - przyprawa do sosu tzatziki WSF - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Ogórek ze skórą, surowy - 2 i 3/4 sztuki (500g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

surowego kalafiora pokroić w drobne kawałki, dodać pokrojonego w kostkę ogórka zielonego. Wszystko wymieszać z jogurtem, świeżym koprem i przyprawami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1802 kcal	Białko ogółem:	84.56 g
Tłuszcz:	49.22 g	Węglowodany ogółem:	288.15 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Chleb razowy Benus	140g (4 kromki)
☐	Chleb żytni	280g (8 kromek)
☐	Chleb żytni razowy	105g (3 kromki)
☐	Kasza bulgur	100g (1 woreczek)
☐	Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
☐	Kasza kuskus	60g (2/3 woreczka)
☐	Makaron bezglutenowy Pastani	75g (1 i 1/2 szklanki)
☐	Płatki jaglane	20g (2 łyżki)
☐	Płatki owsiane	110g (1 szklanka)
☐	Ryż biały	50g (1/2 woreczka)
☐	Ryż brązowy	100g (2/3 szklanki)
☐	Wafle ryżowe	40g (4 sztuki)



Warzywa

☐	Brokuły	350g (2/3 sztuki)
☐	Burak	450g (4 i 1/4 sztuki)
☐	Cebula	261g (2 i 1/2 sztuki)
☐	Cebula czerwona	53g (1/2 sztuki)
☐	Ciecierzycy surowa	75g (5 łyżek)
☐	Czosnek	57g (11 i 1/3 ząbka)
☐	Fasola biała Pudliszki	70g (1/3 szklanki)
☐	Fasola konserwowa czerwona Dawtona	50g (1/4 szklanki)
☐	Jarmuż	130g (6 i 1/2 garści)
☐	Kalafior	600g (2/3 sztuki)
☐	Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
☐	Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
☐	Ogórek	455g (2 i 1/2 sztuki)
☐	Ogórek ze skórą, surowy	500g (2 i 3/4 sztuki)
☐	Oliwki zielone bez pestek Bakalland	23g (7 i 2/3 sztuki)
☐	Papryka chili	10g (1/2 sztuki)
☐	Papryka czerwona	405g (1 i 3/4 sztuki)

Lista zakupów

☐	Pietruszka, liście	66g (11 łyżeczek)
☐	Pomidor	985g (5 i 3/4 sztuki)
☐	Pomidor koktajlowy	160g (8 sztuk)
☐	Pomidory w puszcze	240g (1 szklanka)
☐	Por	110g (3/4 sztuki)
☐	Rzodkiewka	263g (17 i 1/2 sztuki)
☐	Salata	25g (1/8 sztuki)
☐	Salata zielona, liście	1g (1/5 liścia)
☐	Seler naciowy	50g (1/7 sztuki)
☐	Szczypiorek	37g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Szparagi	240g (8 sztuk)
☐	Szpinak	10g (1/3 garści)
☐	Warzywa na patelnie mrożna kraina	225g (225 opakowania)
☐	Ziemniaki, wczesne	270g (3 sztuki)
☐	Zupa Krupnik Biedronka	450ml



Mleko i produkty mleczne

☐	Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita	200g (3/4 opakowania)
☐	Jogurt grecki, niskotłuszczowy	40g (2 łyżki)
☐	Jogurt naturalny Skyr	150ml (1 opakowanie)
☐	Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr	150ml (1 opakowanie)
☐	Jogurt typu islandzkiego z truskawkami Skyr	150ml (1 opakowanie)
☐	Kefir, 2% tłuszczu	450ml (1 i 3/4 szklanki)
☐	Serek wiejski lekki piątnica	100g (5 łyżek)
☐	Ser mozzarella Carrefour	75g (2/3 sztuki)
☐	Ser typu "Feta"	50g (1/4 kostki)
☐	Twaróg chudy "Jana"	75g (2 i 1/2 plastra)



Mięso i jaja

☐	Indyk cały, pierś	100g (1 porcja)
☐	Jaja kurze całe	325g (6 i 1/3 sztuki)
☐	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	130g (2/3 sztuki)
☐	Wołowina, mielona surowa	100g (2/3 szklanki)

Lista zakupów



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	20g (2 plastry)
☐	Masło ekstra ZPM Mlecz	10g (2 łyżeczki)
☐	Masło orzechowe Sante	30g (1 i 1/2 łyżki)
☐	Olej rzepakowy	20ml (2 łyżki)
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
☐	Oliwa z oliwek	100ml (10 łyżek)



Cukier i słodyczne

☐	Baton proteinowy Vitarella	90g
☐	Galaretka o smaku truskawkowym Gellwe	220g (1 szklanka)
☐	Ksylitol Sante	5g (3/4 łyżeczki)
☐	Miód	10g (1/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

☐	Dorsz świeży, filety bez skóry	100g (1 sztuka)
☐	Filety z makreli w pomidorach Graal	170g (1 sztuka)
☐	Pstrąg strumieniowy, świeży	230g (1 sztuka)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Arbuz	700g (2 plastry)
☐	Awokado	30g (1/5 sztuki)
☐	Banan	460g (3 i 3/4 sztuki)
☐	Cytryna	25g (1/3 sztuki)
☐	Grejpfrut czerwony, różowy	250g (1 sztuka)
☐	Jabłko	360g (2 sztuki)
☐	Kiwi	75g (1 sztuka)
☐	Mieszanka studencka	40g (1 garść)
☐	Migdały płatki Tesco	10g (2/3 łyżki)
☐	Orzechy nerkowca	65g (1 i 3/4 garści)
☐	Płatki migdałowe Helio	20g (1/4 szklanki)
☐	Truskawki	865g (5 i 3/4 szklanki)

Lista zakupów



Napoje

- | | | |
|--------------------------|---------------|----------------------|
| ☐ | Sok z cytryny | 22ml (3 i 2/3 łyżki) |
|--------------------------|---------------|----------------------|



Przyprawy

- | | | |
|--------------------------|---|------------------------|
| ☐ | Bazylia, suszona | 2g (2 łyżeczki) |
| ☐ | Bazylia, świeża | 10g (3 i 1/3 garści) |
| ☐ | Bulion rosołowy | 490ml (2 szklanki) |
| ☐ | Bulion warzywny | 250ml (1 szklanka) |
| ☐ | Cynamon, mielony | 6g (1 i 1/2 łyżeczki) |
| ☐ | Kminek, suszony | 3g (1 łyżeczka) |
| ☐ | Kmin rzymski, suszony | 2g (2/3 łyżeczki) |
| ☐ | Kurkuma, mielona | 3g (3/4 łyżeczki) |
| ☐ | Liście kolendry, suszone | 3g (1 łyżeczka) |
| ☐ | Oregano, suszone | 6g (2 łyżeczki) |
| ☐ | Papryka chili, w proszku | 2g (2/3 łyżeczki) |
| ☐ | Papryka, w proszku | 4g (1 i 1/3 łyżeczki) |
| ☐ | Pieprz czarny | 14g (14 szczypt) |
| ☐ | Przyprawa tatziki - przyprawa do sosu tatziki WSF | 10g (1 i 2/3 łyżeczki) |
| ☐ | Sól biała | 7g (1 i 1/4 łyżeczki) |
| ☐ | Sól Himalajska Sante 350g | 2g (1/3 łyżeczki) |
| ☐ | Sól morską Sante | 10g (10 szczypt) |
| ☐ | Tymianek, suszony | 1g (1/3 łyżeczki) |



Produkty wegetariańskie

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ☐ | Mleko migdałowe, niesłodzone | 658ml (2 i 3/4 szklanki) |
| ☐ | Mleko sojowe | 470ml (2 i 1/4 szklanki) |



Dania gotowe

- | | | |
|--------------------------|---------------------|------------------|
| ☐ | Fasola po bretońsku | 70g (1/3 porcji) |
|--------------------------|---------------------|------------------|

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Owsianka truskawkowo - migdałowa	Angielskie śniadanie	Smoothie jogurtowe z bananem, truskawkami i jarmużem	Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami	Kanapka z pastą z awokado i jajkiem	Jajecznicza z cebulą i pomidorem	Owsianka cynamonowa
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek wiejski lekki piątnica Grejpfrut czerwony, różowy	Filety z makreli w pomidorach Graal	Salatka grecka	Koktajl z kiwi i banana	wafle ryżowe z masłem orzechowym i bananem	Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr	Mieszanka studencka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
makaron z pesto i kurczakiem	Chili z indykiem, warzywami i ryżem	Curry pomidorowe z dorszem i ciecierzycą	Chłodnik z buraka z jajkiem	Pstrąg z tymiankiem, młodymi ziemniakami i surówką	chili con corne z ryżem	Kasza bulgur z fasolą
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt typu islandzkiego z truskawkami Skyr	Koktajl truskawkowy	Baton proteinowy Vitanella	Galaretka z truskawkami	Arbuz	Baton proteinowy Vitanella	Truskawki Jogurt naturalny Skyr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Zupa Krupnik Biedronka Chleb razowy Benus	Surówka z porów, pomidorów i papryki	Żytnia bruschetta z brokułami i szparagami	Faszerowane pomidory z kuskusem i rzodkiewką	Zielony koktajl	Kanapka z twarożkiem i warzywami	czosnkowa sałatka kalafiorowa