

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 494kcal, B o.: 14.05g, T: 22.2g, W o.: 63.97g)

Owsianka truskawkowo - migdałowa (E: 494kcal, B o.: 14.05g, T: 22.2g, W o.: 63.97g)

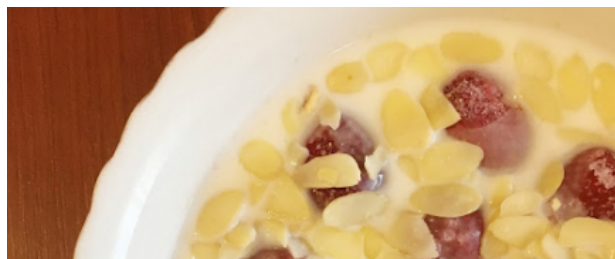
1 porcja

PRZEPIS: Owsianka truskawkowo - migdałowa - 1 porcja



Składniki:

- Płatki migdałowe Helio - 1/3 szklanki (30g)
- Płatki owsiane - 1/2 szklanki (50g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanki (250ml)
- Miód - 2/3 łyżki (15g)



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: 275kcal, B o.: 24.43g, T: 7.1g, W o.: 31.15g)

Serek wiejski lekki piątnica (E: 170kcal, B o.: 22.5g, T: 6.75g, W o.: 4.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

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

1 sztuka (250g)

► Obiad (E: 951kcal, B o.: 60.28g, T: 45.18g, W o.: 77.18g)

makaron z pesto i kurczakiem (E: 951kcal, B o.: 60.28g, T: 45.18g, W o.: 77.18g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: makaron z pesto i kurczakiem - 1 porcja



Składniki:

- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1 sztuka (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Orzechy nerkowca - 1 i 1/4 garści (40g)
- 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 2/3 szklanki (80g)



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 połączyć makaron. Podawać z pomidorami koktajlowymi i kurczakiem.

► Podwieczorek (E: 183kcal, B o.: 15.48g, T: 0.24g, W o.: 30.66g)

Jogurt typu islandzkiego z truskawkami Skyr (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g)	1 opakowanie (150ml)
Nektarynka (E: 60kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 14.16g)	1 sztuki (120g)

► Kolacja (E: 419kcal, B o.: 18.7g, T: 4.67g, W o.: 70.71g)

Zupa Krupnik Biedronka (E: 304kcal, B o.: 15.2g, T: 3.2g, W o.: 48.8g)	800ml
Chleb razowy Benus (E: 115kcal, B o.: 3.5g, T: 1.47g, W o.: 21.91g)	2 kromki (70g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2322 kcal	Białko ogółem:	132.94 g
Tłuszcz:	79.39 g	Węglowodany ogółem:	273.67 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: 396kcal, B o.: 29.1g, T: 22.5g, W o.: 18.6g)

Filety z makreli w pomidorach Graal (E: 396kcal, B o.: 29.1g, T: 22.5g, W o.: 18.6g)

1 i 3/4 sztuki (300g)

► Obiad (E: 765kcal, B o.: 38.41g, T: 24.49g, W o.: 98.75g)

Chili z indykiem, warzywami i ryżem (E: 765kcal, B o.: 38.41g, T: 24.49g, W o.: 98.75g)

1 porcja

Jadłospis

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



Składniki:

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- 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 - 3/4 woreczka (80g)
- 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: 277kcal, B o.: 7.89g, T: 3.83g, W o.: 56.11g)

Koktajl truskawkowy (E: 277kcal, B o.: 7.89g, T: 3.83g, W o.: 56.11g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl truskawkowy - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Jogurt 0% naturalny SM Mlekovita - 1/2 opakowania (125g)
- Truskawki - 1 i 2/3 szklanki (250g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanki (250ml)



Sposób przygotowania:

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

► Kolacja (E: 403kcal, B o.: 6.97g, T: 31.44g, W o.: 27.92g)

Jadłospis

Surówka z porów, pomidorów i papryki (E: 403kcal, B o.: 6.97g, T: 31.44g, W o.: 27.92g)

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 - 2 sztuki (350g)
- 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:	2353 kcal	Białko ogółem:	107.12 g
Tłuszcz:	107.98 g	Węglowodany ogółem:	247.62 g

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 396kcal, B o.: 7.78g, T: 6.74g, W o.: 81.82g)

Smoothie jogurtowe z bananem, truskawkami i jarmużem (E: 396kcal, B o.: 7.78g, T: 6.74g, W o.: 81.82g)

2 porcje

PRZEPIS: Smoothie jogurtowe z bananem, truskawkami i jarmużem - 2 porcje



Składniki:

- Banan - 2 sztuki (240g)
- Jarmuż - 3 garście (60g)
- Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200g)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 2 i 1/4 szklanki (500ml)



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: 905kcal, B o.: 53.33g, T: 28.26g, W o.: 116.53g)

Curry pomidorowe z dorszem i ciecierzycą (E: 905kcal, B o.: 53.33g, T: 28.26g, W o.: 116.53g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Curry pomidorowe z dorszem i ciecierzycą - 1 porcja



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 2 łyżki (20ml)
- 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 szklanki (250ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- 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: 522kcal, B o.: 18.77g, T: 19.61g, W o.: 71.31g)

Żytnia bruschetta z brokułami i szparagami (E: 522kcal, B o.: 18.77g, T: 19.61g, W o.: 71.31g)

1.5 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 - 2 łyżki (20ml)
- 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:	2341 kcal	Białko ogółem:	107.08 g
Tłuszcz:	82.03 g	Węglowodany ogółem:	308.54 g

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 15.38g, T: 28.4g, W o.: 77.02g)

Jaglanka z bananem, cynamonem i orzechami (E: 612kcal, B o.: 15.38g, T: 28.4g, W o.: 77.02g)

1 porcja

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



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Migdały płatki Tesco - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Orzechy nerkowca - 1 garść (35g)
- Płatki jaglane - 4 łyżki (40g)
- 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: 754kcal, B o.: 48.84g, T: 23.22g, W o.: 105.38g)

Chłodnik z buraka z jajkiem (E: 754kcal, B o.: 48.84g, T: 23.22g, W o.: 105.38g)

2 porcje

Jadłospis

PRZEPIS: Chłodnik z buraka z jajkiem - 2 porcje



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Burak - 5 i 3/4 sztuki (600g)
- Szczypiorek - 1 sztuka (20g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 szklanki (600ml)
- Ogórek - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Rzodkiewka - 13 i 1/3 sztuki (200g)
- Sól morską Sante - 2 szczypty (2g)



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: 308kcal, B o.: 11.64g, T: 1.12g, W o.: 65.72g)

Galaretka z truskawkami (E: 308kcal, B o.: 11.64g, T: 1.12g, W o.: 65.72g)

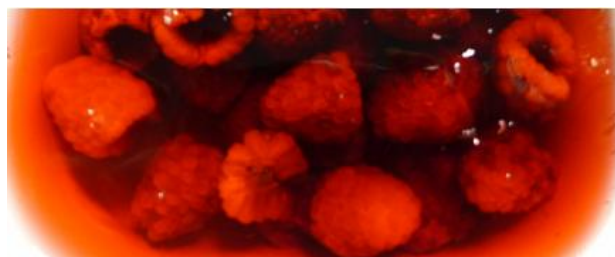
2 porcje

PRZEPIS: Galaretka z truskawkami - 2 porcje



Składniki:

- Galaretka o smaku truskawkowym Gellwe - 2 szklanki (440g)
- Truskawki - 1 i 3/4 szklanki (280g)



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:	2355 kcal	Białko ogółem:	111.32 g
Tłuszcz:	70.88 g	Węglowodany ogółem:	349.17 g

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 515kcal, B o.: 21.44g, T: 27.53g, W o.: 47.4g)

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem (E: 515kcal, B o.: 21.44g, T: 27.53g, W o.: 47.4g)

1 porcja

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



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 3/4 sztuki (100g)
- 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: 844kcal, B o.: 54g, T: 35.52g, W o.: 81.05g)

Jadłospis

Pstrąg z tymiankiem, młodymi ziemniakami i surówką (E: 844kcal, B o.: 54g, T: 35.52g, W o.: 81.05g)

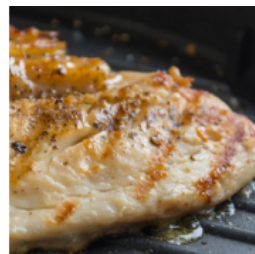
1 porcja

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



Składniki:

- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pstrąg strumieniowy, świeży - 1 sztuka (230g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Ziemniaki, wczesne - 5 sztuk (450g)
- 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: 299kcal, B o.: 12.3g, T: 3.14g, W o.: 64.02g)

Zielony koktajl (E: 299kcal, B o.: 12.3g, T: 3.14g, W o.: 64.02g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zielony koktajl - 1 porcja



Składniki:

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- 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:	2364 kcal	Białko ogółem:	105.34 g
Tłuszcz:	85.09 g	Węglowodany ogółem:	311.13 g

Jadłospis



Sobota

► Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 28.2g, T: 29.48g, W o.: 77.6g)

Jajecznica z cebulą i pomidorem (E: 663kcal, B o.: 28.2g, T: 29.48g, W o.: 77.6g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica z cebulą i pomidorem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1/8 sztuki (1g)
- Chleb żytni razowy - 4 kromki (140g)
- Masło ekstra ZPM Mlecz - 3 łyżeczki (15g)
- 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 jajecznicę 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: 992kcal, B o.: 65.86g, T: 35.6g, W o.: 106.74g)

chili con corne z ryżem (E: 992kcal, B o.: 65.86g, T: 35.6g, W o.: 106.74g)

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 - 1/3 szklanki (70g)
- 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 - 1 i 2/3 szklanki (250g)



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

45g

1 sztuka, smak dowolny

► Kolacja (E: 396kcal, B o.: 26.48g, T: 18.71g, W o.: 31.47g)

Kanapka z twarożkiem i warzywami (E: 396kcal, B o.: 26.48g, T: 18.71g, W o.: 31.47g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kanapka z twarożkiem 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 - 2 plastry (20g)
- 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 twarożek, pokrojonego wcześniej ogórka oraz sałatę.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2342 kcal	Białko ogółem:	147.99 g
Tłuszcz:	88.29 g	Węglowodany ogółem:	247.16 g

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 15.09g, T: 10.12g, W o.: 93.13g)

Owsianka cynamonowa (E: 505kcal, B o.: 15.09g, T: 10.12g, W o.: 93.13g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka cynamonowa - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 2 sztuki (350g)
- 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: 323kcal, B o.: 9.66g, T: 20.58g, W o.: 31.43g)

Mieszanka studencka (E: 323kcal, B o.: 9.66g, T: 20.58g, W o.: 31.43g)

1 i 3/4 garści (70g)

► Obiad (E: 961kcal, B o.: 28.85g, T: 34.62g, W o.: 148.92g)

Kasza bulgur z fasolą (E: 961kcal, B o.: 28.85g, T: 34.62g, W o.: 148.92g)

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 - 2/3 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- 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 i 1/2 woreczka (150g)



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 podsmażać 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:	2309 kcal	Białko ogółem:	97.18 g
Tłuszcz:	69.66 g	Węglowodany ogółem:	364.87 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Chleb razowy Benus	140g (4 kromki)
☐	Chleb żytni	280g (8 kromek)
☐	Chleb żytni razowy	140g (4 kromki)
☐	Kasza bulgur	150g (1 i 1/2 woreczka)
☐	Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
☐	Kasza kuskus	60g (2/3 woreczka)
☐	Makaron bezglutenowy Pastani	80g (1 i 2/3 szklanki)
☐	Płatki jaglane	40g (4 łyżki)
☐	Płatki owsiane	110g (1 szklanka)
☐	Ryż biały	80g (3/4 woreczka)
☐	Ryż brązowy	100g (2/3 szklanki)
☐	Wafle ryżowe	40g (4 sztuki)



Warzywa

☐	Brokuły	450g (3/4 sztuki)
☐	Burak	600g (5 i 3/4 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	100g (2/3 szklanki)
☐	Fasola konserwowa czerwona Dawtona	70g (1/3 szklanki)
☐	Jarmuż	160g (8 garści)
☐	Kalafior	600g (2/3 sztuki)
☐	Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
☐	Koper, świeży	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
☐	Ogórek	530g (3 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	1175g (7 sztuk)
☐	Pomidor koktajlowy	160g (8 sztuk)
☐	Pomidory w puszcze	240g (1 szklanka)
☐	Por	110g (3/4 sztuki)
☐	Rzodkiewka	313g (20 i 3/4 sztuki)
☐	Salata	25g (1/8 sztuki)
☐	Salata zielona, liście	1g (1/5 liścia)
☐	Seler naciowy	50g (1/7 sztuki)
☐	Szczypiorek	42g (2 sztuki)
☐	Szparagi	240g (8 sztuk)
☐	Szpinak	10g (1/3 garści)
☐	Warzywa na patelnie mrożna kraina	225g (225 opakowania)
☐	Ziemniaki, wczesne	450g (5 sztuk)
☐	Zupa Krupnik Biedronka	800ml



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	600ml (2 i 1/2 szklanki)
☐	Serek wiejski lekki piątnica	150g (7 i 1/2 łyżki)
☐	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	450g (8 i 3/4 sztuki)
☐	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	200g (1 sztuka)
☐	Wołowina, mielona surowa	250g (1 i 2/3 szklanki)

Lista zakupów



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	30g (3 plastry)
☐	Masło ekstra ZPM Mlecz	15g (3 łyżeczki)
☐	Masło orzechowe Sante	30g (1 i 1/2 łyżki)
☐	Olej rzepakowy	30ml (3 łyżki)
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	20ml (2 łyżki)
☐	Oliwa z oliwek	130ml (13 łyżek)



Cukier i słodyczne

☐	Baton proteinowy Vitarella	90g
☐	Galaretka o smaku truskawkowym Gellwe	440g (2 szklanki)
☐	Ksylitol Sante	5g (3/4 łyżeczki)
☐	Miód	15g (2/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

☐	Dorsz świeży, filety bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
☐	Filety z makreli w pomidorach Graal	300g (1 i 3/4 sztuki)
☐	Pstrąg strumieniowy, świeży	230g (1 sztuka)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Arbuz	700g (2 plastry)
☐	Awokado	100g (3/4 sztuki)
☐	Banan	700g (5 i 3/4 sztuki)
☐	Cytryna	25g (1/3 sztuki)
☐	Grejpfrut czerwony, różowy	250g (1 sztuka)
☐	Jabłko	710g (4 sztuki)
☐	Kiwi	75g (1 sztuka)
☐	Mieszanka studencka	70g (1 i 3/4 garści)
☐	Migdały płatki Tesco	20g (1 i 1/3 łyżki)
☐	Nektarynka	120g (1 sztuki)
☐	Orzechy nerkowca	75g (2 i 1/4 garści)
☐	Płatki migdałowe Helio	30g (1/3 szklanki)

Lista zakupów

☐ Truskawki 1280g (8 i 1/2 szklanki)



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 rosółowy 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 tzatziki - przyprawa do sosu tzatziki 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 1100ml (4 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 Nektarynka	Koktajl truskawkowy	Baton proteinowy Vitarella	Galaretka z truskawkami	Arbuz	Baton proteinowy Vitarella	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 twarogiem i warzywami	czosnkowa sałatka kalafiorowa