
Zalecenia do diety

jadłospis na podstawie produktów dostępnych w Lidlu.

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 23.8g, T: 18.53g, W o.: 63.77g)

Jajecznica paprykowo-pomidorowa (E: 503kcal, B o.: 23.8g, T: 18.53g, W o.: 63.77g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica paprykowo-pomidorowa - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Szcypiorek - 4 łyżki (20g)
- Chleb drwalski Lidl - 2 kromki (80g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Roztopić masło na patelni, dodać pokrojoną w kostkę paprykę. Poddusić do miękkości, wbić jajka i pokrojone pomidorki koktajlowe. Lekko wymieszać i zdjąć z ognia, jak tylko zetnie się białko, a żółtko pozostanie w konsystencji półpłynnej. Jajecznice posypać drobno pokrojonym szczypiorkiem.

► Drugie śniadanie (E: 165kcal, B o.: 2.26g, T: 2.85g, W o.: 32.57g)

szejek pobudzający (E: 165kcal, B o.: 2.26g, T: 2.85g, W o.: 32.57g)

1 porcja

PRZEPIS: szejek pobudzający - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Ekstrakt wanilii - 1/2 łyżeczki (2g)
- Kawa espresso - 1 szklanka (50ml)
- Mleko migdałowe, niesłodzone - 1 szklanki (250ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wrzucić do blendera.

Przygotuj kanapki z pieczywa chrupkiego z plasterkami awokado i pomidorów. Dopraw solą i pieprzem. Espresso, banana, mleko migdałowe i ekstrakt wanilii zmiksuj by powstał koktajl.

Jadłospis

► Obiad (E: 579kcal, B o.: 38.46g, T: 13.41g, W o.: 88.54g)

Sok pomarańczowy 100% Cappy (E: 115kcal, B o.: 0.25g, T: 0.25g, W o.: 27.25g) 1 szklanki (250ml)

Dorsz po włosku z fasolką szparagową (E: 464kcal, B o.: 38.21g, T: 13.16g, W o.: 61.29g) 1 porcja

PRZEPIS: Dorsz po włosku z fasolką szparagową - 1 porcja



Składniki:

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (200g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Fasolę ugotować na pół twardo. Pomidory pokroić w kostkę. Rybę posolić, doprawić sokiem z cytryny, pieprzem i oregano. Rybę i warzywa wraz z posiekanym czosnkiem ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym oliwą z oliwek. Piec około 30 min. w 180 stopniach. Danie podawać z kaszą i posiekaną natką pietruszki.

► Kolacja (E: 421kcal, B o.: 14.05g, T: 11.71g, W o.: 68.87g)

Salatka z rukoli i pieczonych batatów (E: 421kcal, B o.: 14.05g, T: 11.71g, W o.: 68.87g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z rukoli i pieczonych batatów - 1 porcja



Składniki:

- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Rukola - 1 garść (19g)
- Sezam Sante - 1/8 łyżki (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycy surowa - 3 łyżki (45g)
- Batat - 2/3 sztuki (150g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 2 i 1/3 plastra (17g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę mocz przez 12 godzin, następnie ugotuj w osolonej wodzie i odcedź. Bataty wyszoruj i pokrój na mniejsze kawałki, skrop oliwą, posyp solą, pieprzem i rozmarynem, tymiankiem i dokładnie wymieszaj. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, pomiędzy bataty powkładaj przepołowione ząbki czosnku. Piecz do miękkości w temperaturze 180 stopni (około 40 minut). Suszone pomidory pokrój w paski. Na półmisku ułóż umytą i osuszoną rukolę. Na rukoli ułóż upieczone bataty, ciecierzycę i pomidory. Sałatkę posyp sezamem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1668 kcal	Białko ogółem:	78.57 g
Tłuszcz:	46.5 g	Węglowodany ogółem:	253.75 g

Jadłospis


Wtorek

► Śniadanie (E: 391kcal, B o.: 23.94g, T: 2.47g, W o.: 67.47g)

Jogurt z musli (E: 391kcal, B o.: 23.94g, T: 2.47g, W o.: 67.47g)

1 porcja

PRZEPIS: Jogurt z musli - 1 porcja

Składniki:

- Banan - 1 sztuki (130g)
- Miód - 1/5 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (150ml)
- Musli OneDayMore - 1 porcja (65g)


Sposób przygotowania:

Wymieszać jogurt z musli i owocami.

smak płatków dowolny

► II śniadanie (E: 150kcal, B o.: 2.44g, T: 3.15g, W o.: 26.88g)

Dobra kaloria baton (E: 150kcal, B o.: 2.44g, T: 3.15g, W o.: 26.88g)

1 sztuka (42g)

1 sztuka , smak dowolny

► Obiad (E: 689kcal, B o.: 36.93g, T: 33.26g, W o.: 57.75g)

Burger warzywny z surówką (E: 689kcal, B o.: 36.93g, T: 33.26g, W o.: 57.75g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Burger warzywny z surówką - 1 porcja



Składniki:

- Musztarda delikatesowa Kamis - 1 łyżeczka (10g)
- Surówka warzywna marchewka z jabłkiem F.P.H.U. Paweko - 2/3 sztuki (100g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (80g)
- burger dobra kaloria - (100g)



Sposób przygotowania:

Burgery podgrzej w mikrofalówce lub na suchej patelni. Do posiłku dodaj świeżą surówkę. Podawaj z bułką i odrobiną musztardy.

► **Kolacja (E: 373kcal, B o.: 9.64g, T: 13.75g, W o.: 55.79g)**

Grzanka z pomidorem (E: 373kcal, B o.: 9.64g, T: 13.75g, W o.: 55.79g)

1 porcja

PRZEPIS: Grzanka z pomidorem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Chleb drwali Lidl - 2 kromki (80g)
- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Pokroić pomidory i cebulę, przyprawić sokiem z cytryny i przyprawami, a następnie wymieszać. Pieczywo poleć oliwą wymieszaną z rozdrobnionym czosnkiem. Zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, aż do zarumienienia się pieczywa. Obłożyć przyprawionymi pomidorami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1603 kcal	Białko ogółem:	72.95 g
Tłuszcz:	52.63 g	Węglowodany ogółem:	207.89 g

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 407kcal, B o.: 22.59g, T: 14.83g, W o.: 50.59g)

serek wiejski z pieczywem (E: 407kcal, B o.: 22.59g, T: 14.83g, W o.: 50.59g)

1 porcja

PRZEPIS: serek wiejski z pieczywem - 1 porcja

Składniki:

- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Serek wiejski cottage cheese naturalny OSM w Piątnicy - 6 i 1/2 łyżki (130g)
- Siemię lniane Sante - 1/2 łyżki (5g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo posmaruj masłem, serek wymieszaj z warzywami.

Szczypiorek i rzodkiewkę drobno pokroić, wymieszać z siemieniem i serkiem, doprawić do smaku. Serkiem wypełnić połówki papryki. Podawać z pieczywem z masłem.

► Drugie śniadanie (E: 306kcal, B o.: 10.42g, T: 11.6g, W o.: 41.46g)

Cynamonowa owsianka z gruszką i orzechami (E: 306kcal, B o.: 10.42g, T: 11.6g, W o.: 41.46g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Cynamonowa owsianka z gruszką i orzechami - 1 porcja



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (12g)
- Gruszka - 1/2 sztuki (65g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec - 3 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)



Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalać niewielką ilością wrzątku, tuż nad poziom płatków. Odstawić na 2-5 minut do napęcznienia. Dodać jogurt, pokrojone gruszki i cynamon. Posiekać orzechy i posypać danie.

► Obiad (E: 556kcal, B o.: 35.38g, T: 20.81g, W o.: 61.42g)

Kasza jaglana z kurczakiem curry, orzechami i warzywami (E: 556kcal, B o.: 35.38g, T: 20.81g, W o.: 61.42g)

1 porcja

PRZEPIS: Kasza jaglana z kurczakiem curry, orzechami i warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (60g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Orzechy nerkowca - 1/2 garści (17g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (45g)
- Papryka chili, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa umyć. Filet z kurczaka umyć, pokroić w paski i natrzeć przyprawami- solą, ostrą papryką i curry. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć mięso i posiekaną cebulę, dodać pokrojoną w kostkę paprykę i dusić przez kilka minut, cały czas mieszając i podlewając wodą. Brokuły podzielić w różyczki i ugotować w osolonej wodzie. Kaszę jaglana opłukać i ugotować w wodzie z dodatkiem curry. Ugotowane brokuły dodać na patelnię, dorzucić orzechy nerkowca i całość dokładnie wymieszać, dusić jeszcze kilka minut. Kiedy cała woda odparuje, a warzywa i mięso będą miękkie, wyłożyć potrawę na przygotowaną kaszę.

► Kolacja (E: 347kcal, B o.: 9.74g, T: 9.73g, W o.: 57.67g)

Jadłospis

Kanapki z pastą warzywną (E: 347kcal, B o.: 9.74g, T: 9.73g, W o.: 57.67g)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapki z pastą warzywną - 1 porcja



Składniki:

- Chleb drwali Lidl - 2 kromki (80g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Pasta warzywna my best veggie lidl - (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo posmaruj pastą warzywną i warzywami.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1616 kcal	Białko ogółem:	78.13 g
Tłuszcz:	56.97 g	Węglowodany ogółem:	211.14 g

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 312kcal, B o.: 16.13g, T: 18.35g, W o.: 23.63g)

Salatka nicejska (E: 312kcal, B o.: 16.13g, T: 18.35g, W o.: 23.63g)

0.5 porcji

PRZEPIS: Salatka nicejska - 0.5 porcji



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Grzanki razowe Mamut - 1/8 opakowania (6g)
- Kiełki rzodkiewki - 2/3 łyżki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya - 3 i 2/3 sztuki (11g)
- Pomidory suszone na słońcu - 3 i 2/3 plastra (25g)
- Sałata lodowa - 1/6 sztuki (62g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 1/4 łyżki (37g)



Sposób przygotowania:

Jajka gotujemy na twardo przez około 5 min., ostudzamy i kroimy w ósemki.

Tuńczyka rozrywamy na małe kawałki, a pomidory i sałatę rozdrabniamy według uznania. Dodajemy oliwki i wszystkie składniki układamy na półmisku, posypujemy grzankami i kiełkami. Całość skrapiamy cytryną i polewamy oliwą z oliwek. Doprawiamy do smaku.

► Drugie śniadanie (E: 220kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 50g)

smoothie solevita (E: 220kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 50g)

1 i 2/3 opakowania
(400ml)

smoothie smak dowolny

► Obiad (E: 753kcal, B o.: 36.94g, T: 30.97g, W o.: 86.52g)

Salatka z ogórkiem i papryką (E: 121kcal, B o.: 3.62g, T: 6.13g, W o.: 15.18g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z ogórkiem i papryką - 1 porcja



Składniki:

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morska Sante - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Ogórka i czerwoną paprykę pokrój w paski, a pora w półplasty. Następnie zgnieć czosnek i przełóż do miski razem z ogórkiem, papryką, porem. Na koniec dodaj oliwę z oliwek, kilka kropel soku z cytryny, szczyptę soli, pieprz, majeranku oraz kminku. Całość wymieszaj i włóż do lodówki na około 15 minut.

Złociste kotlety z sera i kaszy jaglanej (E: 632kcal, B o.: 33.32g, T: 24.84g, W o.: 71.34g)

2 porcje

PRZEPIS: Złociste kotlety z sera i kaszy jaglanej - 2 porcje



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (28g)
- Bułka tarta - 1/2 szklanki (55g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Mazurski smak twaróg półtłusty MlekoPol - 4 i 1/4 plastra (125g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Por - 1/6 sztuki (25g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną ugotować i ostudzić, natomiast białą część pora należy pokroić w drobną kostkę. Następnie pokrojonego pora wrzucić na patelnię z gorącym olejem i dodać sól oraz tymianek. Mieszać, aż zmięknie. Twaróg rozdrobnić, dodać do niego kaszę jaglaną, 1 jajko oraz uprzednio usmażonego pora i wymieszać wszystko. Następnie uformować kotlety i obtoczyć w bułce tartej. Na rozgrzaną patelnię położyć kotleciki i smażyć około 1-2 min. na każdą stronę, aż nabiorą złocistego koloru.

► **Kolacja (E: 344kcal, B o.: 18.19g, T: 8.95g, W o.: 211.08g)**

Zupa barszcz ukraiński z ciecierzycą lidl to go! (E: 145kcal, B o.: 7.5g, T: 2.5g, W o.: 185g)

1 opakowanie (500ml)

Jadłospis

Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado (E: 199kcal, B o.: 10.69g, T: 6.45g, W o.: 26.08g)

0.5 porcji

PRZEPIS: Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado - 0.5 porcji



Składniki:

- Awokado - 1/5 sztuki (30g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Chleb drwali Lidl - 1 kromka (40g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (42g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z limonki - 1/6 łyżki (1ml)
- Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal - 1 łyżka (30g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Awokado obrać, usunąć pestkę i rozgnieść widelcem na jednolitą masę. Dodać sok z limonki, rozgnieciony czosnek, doprawić solą i pieprzem, wszystko wymieszać. Jedną kromkę chleba posmarować pastą z awokado, na drugą położyć tuńczyka i listki bazylii. Tosta zapiec w tosterze. Podawać z pomidorem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1629 kcal	Białko ogółem:	72.86 g
Tłuszcz:	58.67 g	Węglowodany ogółem:	371.23 g

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 297kcal, B o.: 11g, T: 4.77g, W o.: 52.75g)

Nesvita owsianka truskawkowa Nestle (E: 48kcal, B o.: 1.6g, T: 0.85g, W o.: 7.85g) 1 opakowania (50g)

Kefir Zott (E: 113kcal, B o.: 8g, T: 3.5g, W o.: 12g) 2/3 opakowania (250ml)

Banan (E: 136kcal, B o.: 1.4g, T: 0.42g, W o.: 32.9g) 1 i 1/4 sztuki (140g)

► II śniadanie (E: 414kcal, B o.: 29.35g, T: 8.18g, W o.: 58.21g)

Kanapka z serem wiejskim, papryką i szczypiorkiem (E: 414kcal, B o.: 29.35g, T: 8.18g, W o.: 58.21g) 1 porcja

PRZEPIS: Kanapka z serem wiejskim, papryką i szczypiorkiem - 1 porcja



Składniki:

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb drwański Lidl - 2 kromki (80g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Ser wiejski, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

Szczypiorek i paprykę pokroić. Wymieszać z serem. Podawać na kanapce.

► Obiad (E: 531kcal, B o.: 24g, T: 9.6g, W o.: 87g)

pierogi orkiszowe lidl (E: 531kcal, B o.: 24g, T: 9.6g, W o.: 87g) 1 opakowanie (300g)

dowolny smak pierogów orkiszowych lidl,

► Kolacja (E: 341kcal, B o.: 16.93g, T: 8.71g, W o.: 50.71g)

Chleb drwański Lidl (E: 224kcal, B o.: 7.2g, T: 3.2g, W o.: 43.2g) 2 kromki (80g)

Ogórki kiszone (E: 6kcal, B o.: 0.17g, T: 0.1g, W o.: 1.13g) 3/4 sztuki (50g)

Pasta z makreli, białego sera i jajka (E: 111kcal, B o.: 9.56g, T: 5.41g, W o.: 6.38g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Pasta z makreli, białego sera i jajka - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Chleb drwali Lidl - 1/4 kromki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/8 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Twaróg chudy "Jana" - 1/2 plastra (15g)
- Ogórki kiszone - 1/8 sztuki (6g)



Sposób przygotowania:

Składniki na 8 łyżek pasty: 2 ugotowane na twardo jajka, 60 g makreli (pół małej sztuki), 120 g chudego twarogu, łyżka oliwy z oliwek, pół cebuli, pieprz, opcjonalnie mała szczypta soli. Wykonanie: Wszystkie składniki razem połączyć. Dla dobrego rozgniecenia można posłużyć się tłuczkiem do mięsa. Przygotowaną pastę posmarować pieczywo i obłożyć ogórkiem kiszonym.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1583 kcal	Białko ogółem:	81.28 g
Tłuszcz:	31.26 g	Węglowodany ogółem:	248.67 g

Jadłospis



Sobota

► Śniadanie (E: 423kcal, B o.: 19.17g, T: 26.22g, W o.: 29.9g)

Omlet ze szpinakiem (E: 423kcal, B o.: 19.17g, T: 26.22g, W o.: 29.9g)

1 porcja

PRZEPIS: Omlet ze szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mąka żytnia razowa ekologiczna EKO-MEGA - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- 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. Wymieszaj z mąką. Dodaj wody gazowanej dla osiągnięcia efektu puszystości. Wylej na patelnię. Smaż z obu stron. Po usmażeniu na omlet wyłóż świeżego pomidora.

► Drugie śniadanie (E: 220kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 50g)

smoothie solevita (E: 220kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 50g)

1 i 2/3 opakowania
(400ml)

smak dowolny

► Obiad (E: 647kcal, B o.: 29.47g, T: 14.58g, W o.: 110.85g)

Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem (E: 467kcal, B o.: 26.47g, T: 14.08g, W o.: 68.85g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/2 sztuki (55g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuki (240g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzej oliwę i przesmaż na niej mięso i posiekaną cebulę. Paprykę i cukinię pokrój w kostkę i dodaj do mięsa. Przypraw ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparz, obierz i pokrój w kostkę. Następnie dodaj je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodaj odrobinę wody, duś jeszcze kilka minut. Przypraw i podawaj z ugotowanym ryżem.

foto: Freepik.com

Arbuz (E: 180kcal, B o.: 3g, T: 0.5g, W o.: 42g)

1 i 1/3 plastra (500g)

► Kolacja (E: 390kcal, B o.: 20g, T: 26g, W o.: 19g)

Salatka meksykańska z tuńczykiem Rio Mare (E: 390kcal, B o.: 20g, T: 26g, W o.: 19g)

1 i 1/4 sztuki (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1680 kcal	Białko ogółem:	70.24 g
Tłuszcz:	67.2 g	Węglowodany ogółem:	209.75 g

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 359kcal, B o.: 13.93g, T: 14.99g, W o.: 43.1g)

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem (E: 359kcal, B o.: 13.93g, T: 14.99g, W o.: 43.1g)

1 porcja

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



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- 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)



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 pokrojone jajko. Posypać pieprzem.

► Drugie śniadanie (E: 346kcal, B o.: 7.52g, T: 12.84g, W o.: 56.46g)

Koktajl z rukoli (E: 161kcal, B o.: 2g, T: 1.08g, W o.: 38.5g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl z rukoli - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Woda - 1/2 szklanki (120ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować do uzyskania konsystencji koktajlu.

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

1 garść (40g)

Jadłospis

Wszystkie składniki koktajlu zmiksować razem z plastrem awokado. Podawać z pieczywem chrupkim.

► Obiad (E: 584kcal, B o.: 43.68g, T: 19.35g, W o.: 64.05g)

Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (E: 523kcal, B o.: 43.08g, T: 18.75g, W o.: 49.05g)

1 porcja

PRZEPIS: Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym - 1 porcja



Składniki:

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (45g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Przygotować sos z jogurtu naturalnego, ziół, pieprzu i soli. Kurczaka połączyć z sosem i odstawić do lodówki na min. 30 minut. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i dusić kurczaka wraz z sosem jogurtowym pod przykryciem. Gotowe danie podawać z ugotowaną kaszą gryczaną i gotowaną marchewką.

Borówka amerykańska (E: 61kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 15g)

2 garście (100g)

Na deser podać porcję jagód.

► Kolacja (E: 374kcal, B o.: 16.78g, T: 23.95g, W o.: 22.58g)

Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni (E: 374kcal, B o.: 16.78g, T: 23.95g, W o.: 22.58g)

1 porcja

Jadłospis

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



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 2/3 garści (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Łosoś, wędzony - 1/2 opakowania (50g)
- Kasza kuskus - 1/4 woreczka (25g)



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.

foto: Pinterest.com



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1663 kcal	Białko ogółem:	81.91 g
Tłuszcz:	71.13 g	Węglowodany ogółem:	186.19 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Bułka tarta	56g (1/2 szklanki)
☐	Bułka żytnia	80g (1 sztuka)
☐	Chleb drwalski Lidl	450g (11 i 1/4 kromki)
☐	Chleb żytni	70g (2 kromki)
☐	Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
☐	Grzanki razowe Mamut	7g (1/8 opakowania)
☐	Kasza gryczana	45g (1/2 woreczka)
☐	Kasza jaglana	90g (3/4 woreczka)
☐	Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 woreczka)
☐	Kasza kuskus	25g (1/4 woreczka)
☐	Mąka żytnia razowa ekologiczna EKO-MEGA	20g (1/6 szklanki)
☐	Musli OneDayMore	65g (1 porcja)
☐	Nesvita owsianka truskawkowa Nestle	50g (1 opakowania)
☐	Pasta warzywna my best veggie lidl	40g
☐	Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec	30g (3 łyżki)
☐	Ryż brązowy	50g (3 i 1/3 łyżki)
☐	Zupa barszcz ukraiński z ciecierzycą lidl to go!	500ml (1 opakowanie)



Warzywa

☐	Batat	150g (2/3 sztuki)
☐	Brokuły	150g (1/3 sztuki)
☐	Cebula	221g (2 sztuki)
☐	Ciecierzycyca surowa	45g (3 łyżki)
☐	Cukinia	120g (1/2 sztuki)
☐	Czosnek	32g (6 i 1/3 ząbka)
☐	Fasolka szparagowa, mrożona	200g (1/3 opakowania)
☐	Kiełki rzodkiewki	6g (2/3 łyżki)
☐	Marchew	90g (2 sztuki)
☐	Ogórek	140g (3/4 sztuki)
☐	Ogórki kiszzone	56g (1 sztuka)
☐	Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya	11g (3 i 2/3 sztuki)

Lista zakupów

☐	Papryka czerwona	830g (3 i 2/3 sztuki)
☐	Pietruszka, liście	20g (3 i 1/3 łyżeczki)
☐	Pomidor	983g (5 i 3/4 sztuki)
☐	Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
☐	Pomidory suszone na słońcu	25g (3 i 2/3 plastra)
☐	Pomidory suszone na słońcu, w oleju	18g (2 i 2/3 plastra)
☐	Por	61g (1/3 sztuki)
☐	Rukola	39g (2 garście)
☐	Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
☐	Salata	30g (1/7 sztuki)
☐	Salata lodowa	63g (1/6 sztuki)
☐	Szczypiorek	45g (9 łyżek)
☐	Szpinak	50g (2 garście)



Mleko i produkty mleczne

☐	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	225g (11 i 1/4 łyżki)
☐	Jogurt naturalny Skyr	150ml (1 opakowanie)
☐	Kefir Zott	250ml (2/3 opakowania)
☐	Mazurski smak twaróg półtłusty Mlekpól	126g (4 i 1/4 plastra)
☐	Serek wiejski, 2% tłuszczu	200g (10 łyżek)
☐	Serek wiejski Piątnica	130g (6 i 1/2 łyżki)
☐	Twaróg chudy "Jana"	15g (1/2 plastra)



Mięso i jaja

☐	Indyk, mięso mielone	80g (3/4 porcji)
☐	Jaja kurze całe	321g (6 i 1/4 sztuki)
☐	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	250g (1 i 1/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	10g (1 plaster)
☐	Olej rzepakowy	31ml (3 łyżki)
☐	Oliwa z oliwek	82ml (8 i 1/4 łyżki)

Lista zakupów



Cukier i słodczyce

- | | | |
|--------------------------|---------------------|----------------|
| ☐ | Cukier | 2g (1/6 łyżki) |
| ☐ | Dobra kaloria baton | 42g (1 sztuka) |
| ☐ | Miód | 5g (1/5 łyżki) |



Ryby i owoce morza

- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------|
| ☐ | Dorsz, świeży | 150g (1 i 1/2 sztuki) |
| ☐ | Łosoś, wędzony | 50g (1/2 opakowania) |
| ☐ | Makrela, wędzona | 15g (1/8 sztuki) |
| ☐ | Salatka meksykańska z tuńczykiem Rio Mare | 200g (1 i 1/4 sztuki) |
| ☐ | Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal | 30g (1 łyżka) |
| ☐ | Tuńczyk w sosie własnym | 38g (1 i 1/4 łyżki) |



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|------------------------|------------------------|
| ☐ | Arbuz | 500g (1 i 1/3 plastra) |
| ☐ | Awokado | 80g (2/3 sztuki) |
| ☐ | Banan | 450g (3 i 3/4 sztuki) |
| ☐ | Borówka amerykańska | 100g (2 garście) |
| ☐ | Cytryna | 65g (3/4 sztuki) |
| ☐ | Dynia, pestki, łuskane | 10g (2/3 garści) |
| ☐ | Gruszka | 65g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Jabłko | 180g (1 sztuka) |
| ☐ | Mieszanka studencka | 40g (1 garść) |
| ☐ | Orzechy nerkowca | 17g (1/2 garści) |
| ☐ | Orzechy włoskie | 12g (1/3 garści) |
| ☐ | Sezam Sante | 1g (1/8 łyżki) |
| ☐ | Siemię lniane Sante | 5g (1/2 łyżki) |



Napoje

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| ☐ | Kawa espresso | 50ml (1 szklanka) |
| ☐ | smoothie solevita | 800ml (3 i 1/4 opakowania) |
| ☐ | Sok pomarańczowy 100% Cappy | 250ml (1 szklanki) |

Lista zakupów

☐	Sok z cytryny	18ml (3 łyżki)
☐	Sok z limonki	1ml (1/6 łyżki)
☐	Woda	120ml (1/2 szklanki)
☐	Woda gazowana, aquafina	70ml (1/4 szklanki)



Przyprawy

☐	Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
☐	Bazylia, świeża	1g (1/3 garści)
☐	Curry, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Cynamon, mielony	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
☐	Ekstrakt wanilii	2g (1/2 łyżeczki)
☐	Estragon, suszony	1g (1/5 łyżeczki)
☐	Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
☐	Koncentrat pomidorowy, 30%	10g (2/3 łyżeczki)
☐	Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
☐	Musztarda delikatesowa Kamis	10g (1 łyżeczka)
☐	Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
☐	Papryka chili, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz czarny	9g (9 szczypt)
☐	Rozmaryn, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
☐	Sól biała	5g (3/4 łyżeczki)
☐	Sól Himalajska Sante 350g	6g (1 i 1/4 łyżeczki)
☐	Sól morską Sante	3g (3 szczypty)
☐	Tymianek, suszony	6g (2 łyżeczki)



Produkty wegetariańskie

☐	Mleko migdałowe, niesłodzone	250ml (1 szklanki)
--------------------------	------------------------------	--------------------



Dania gotowe

☐	burger dobra kaloria	100g
☐	pierozki orkiszowe lidl	300g (1 opakowanie)
☐	Surówka warzywna marchewka z jabłkiem Paweko	100g (2/3 sztuki)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jajecznica paprykowo-pomidorowa	Jogurt z musli	serek wiejski z pieczywem	Salatka nicejska	Nesvita owsianka truskawkowa Nestle Kefir Zott Banan	Omlet ze szpinakiem	Kanapka z pastą z awokado i jajkiem
Drugie śniadanie	II śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	II śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
szejk pobudzający	Dobra kaloria baton	Cynamonowa owsianka z gruszką i orzechami	smoothie solevita	Kanapka z serkiem wiejskim, papryką i szczypiorkiem	smoothie solevita	Koktajl z rukoli Mieszanka studencka
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Sok pomarańczowy 100% Cappy Dorsz po włosku z fasolką szparagową	Burger warzywny z surówką	Kasza jaglana z kurczakiem curry, orzechami i warzywami	Salatka z ogórkiem i papryką Złociste kotlety z sera i kaszy jaglanej	pierozki orkiszowe lidl	Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem Arbuz	Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym Borówka amerykańska
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Salatka z rukoli i pieczonych batatów	Grzanka z pomidorem	Kanapki z pastą warzywną	Zupa barszcz ukraiński z ciecierzycą lidl to go! Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado	Chleb drwali Lidl Ogórki kiszane Pasta z makreli, białego sera i jajka	Salatka meksykańska z tuńczykiem Rio Mare	Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni