
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)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Chleb drwali 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 szklanka (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.

► Podwieczorek (E: 127kcal, B o.: 1.28g, T: 9.25g, W o.: 8g)

Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc (E: 127kcal, B o.: 1.28g, T: 9.25g, W o.: 8g) 1/4 opakowania (25g)

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

Sałatka 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:	1795 kcal	Białko ogółem:	79.85 g
Tłuszcz:	55.75 g	Węglowodany ogółem:	261.75 g

Jadłospis


Wtorek

► Śniadanie (E: 432kcal, B o.: 24.07g, T: 2.5g, W o.: 78.06g)

Jogurt z musli (E: 432kcal, B o.: 24.07g, T: 2.5g, W o.: 78.06g)

1 porcja

PRZEPIS: Jogurt z musli - 1 porcja

Składniki:

- Banan - 1 i 1/4 sztuki (140g)
- Miód - 2/3 łyżki (15g)
- 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.

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

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

1 opakowanie (150ml)

► Kolacja (E: 418kcal, B o.: 9.64g, T: 18.73g, W o.: 55.8g)

Grzanka z pomidorem (E: 418kcal, B o.: 9.64g, T: 18.73g, W o.: 55.8g)

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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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.

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1812 kcal	Białko ogółem:	87.48 g
Tłuszcz:	57.64 g	Węglowodany ogółem:	234.99 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.

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

Jadłospis

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

1 garść (40g)

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

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:	1801 kcal	Białko ogółem:	83.65 g
Tłuszcz:	68.73 g	Węglowodany ogółem:	229.1 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 3/4 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 morską 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 Mlepol - 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.

► **Podwieczorek (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)

Jadłospis

► 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)

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 i 1/2 łyżki (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:	1779 kcal	Białko ogółem:	75.3 g
Tłuszcz:	61.82 g	Węglowodany ogółem:	398.11 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,

► Podwieczorek (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)

Jadłospis

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

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

Ogórki kiszane (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

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



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Chleb drwalski 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 kiszane - 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 pastą posmarować pieczywo i obłożyć ogórkiem kiszonym.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1803 kcal	Białko ogółem:	82.88 g
Tłuszcz:	31.66 g	Węglowodany ogółem:	298.67 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)

► Podwieczorek (E: 152kcal, B o.: 1.53g, T: 11.1g, W o.: 9.6g)

Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc (E: 152kcal, B o.: 1.53g, T: 11.1g, W o.: 9.6g)

1/3 opakowania (30g)

► 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:	1832 kcal	Białko ogółem:	71.77 g
Tłuszcz:	78.3 g	Węglowodany ogółem:	219.35 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.

► Podwieczorek (E: 160kcal, B o.: 6.4g, T: 0.36g, W o.: 36.62g)

Galaretką z owocami (E: 160kcal, B o.: 6.4g, T: 0.36g, W o.: 36.62g)

1 porcja

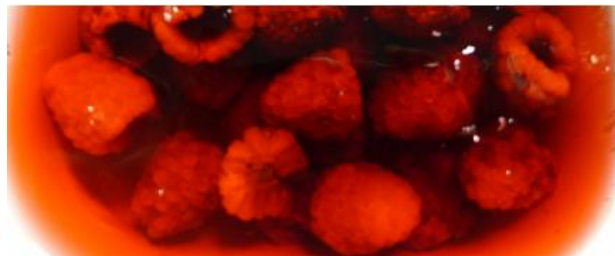
Jadłospis

PRZEPIS: Galaretka z owocami - 1 porcja



Składniki:

- Galaretka o smaku truskawkowym FoodCare - 1 szklanka (220g)
- Maliny - 1 szklanka (120g)



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: 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

PRZEPIS: Salatka 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 plastrami ryby i przyprawić solą i pieprzem. Polać oliwą, sokiem z cytryny i posypać prażonymi pestkami dyni. Dodać ugotowany kuskus.

foto: Pinterest.com



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1823 kcal	Białko ogółem:	88.31 g
Tłuszcz:	71.49 g	Węglowodany ogółem:	222.81 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc	55g (1/2 opakowania)
☐	Bułka tarta	56g (1/2 szklanki)
☐	Bułka żytnia	80g (1 sztuka)
☐	Chleb drwali 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)
☐	Ciecierzycy surowa	45g (3 łyżki)
☐	Cukinia	120g (1/2 sztuki)
☐	Czosnek	32g (6 i 1/3 ząbka)
☐	Fasolka szparagowa, mrożona	200g (1/3 opakowania)
☐	Kielki rzodkiewki	6g (2/3 łyżki)
☐	Marchew	90g (2 sztuki)
☐	Ogórek	140g (3/4 sztuki)
☐	Ogórki kiszane	56g (1 sztuka)

Lista zakupów

☐	Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya	11g (3 i 2/3 sztuki)
☐	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)
☐	Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr	150ml (1 opakowanie)
☐	Kefir Zott	250ml (2/3 opakowania)
☐	Mazurski smak twaróg półtłusty Mlepol	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)

Lista zakupów

☐	Oliwa z oliwek	87ml (8 i 2/3 łyżki)
--------------------------	----------------	----------------------



Cukier i słodczyce

☐	Cukier	2g (1/6 łyżki)
☐	Dobra kaloria baton	84g (2 sztuki)
☐	Galaretka o smaku truskawkowym Gellwe	220g (1 szklanka)
☐	Miód	15g (2/3 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 i 1/2 łyżki)
☐	Tuńczyk w sosie własnym	38g (1 i 3/4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Arbuz	500g (1 i 1/3 plastra)
☐	Awokado	80g (2/3 sztuki)
☐	Banan	460g (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)
☐	Maliny	120g (1 szklanka)
☐	Mieszanka studencka	80g (2 garście)
☐	Orzechy nerkowca	17g (1/2 garści)
☐	Orzechy włoskie	12g (1/3 garści)
☐	Sezam Sante	1g (1/8 łyżki)
☐	Siemię Iniane Sante	5g (1/2 łyżki)

Lista zakupów



Napoje

☐	Kawa espresso	50ml (1 szklanka)
☐	smoothie solevita	1200ml (4 i 3/4 opakowania)
☐	Sok pomarańczowy 100% Cappy	250ml (1 szklanki)
☐	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

☐	Bazyliia, suszona	1g (1 łyżeczka)
☐	Bazyliia, 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)
--------------------------	------------------------------	--------------------

Lista zakupów



Dania gotowe

- | | | |
|--------------------------|--|---------------------|
| ☐ | burger dobra kaloria | 100g |
| ☐ | pierogi 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
Jajecznicę paprykowo-pomidorową	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
szejka pobudzający	Dobra kaloria baton	Cynamonowa owsianka z gruszką i orzechami	smoothie solevita	Kanapka z serem 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	pierogi orkiszowe lidl	Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem Arbuz	Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym Borówka amerykańska
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc	Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr	Mieszanka studencka	Dobra kaloria baton	smoothie solevita	Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc	Galaretka z owocami
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 kiszzone Pasta z makreli, białego sera i jajka	Salatka meksykańska z tuńczykiem Río Mare	Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni