
Zalecenia do diety

jadłospis na podstawie produktów dostępnych w Lidlu.

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 720kcal, B o.: 33.43g, T: 28.91g, W o.: 85.69g)

Jajecznica paprykowo-pomidorowa (E: 720kcal, B o.: 33.43g, T: 28.91g, W o.: 85.69g)

1 porcja

PRZEPIS: Jajecznica paprykowo-pomidorowa - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 3 sztuki (150g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Chleb drwali Lidl - 3 kromki (120g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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: 195kcal, B o.: 2.56g, T: 2.94g, W o.: 39.62g)

szejek pobudzający (E: 195kcal, B o.: 2.56g, T: 2.94g, W o.: 39.62g)

1 porcja

PRZEPIS: szejek pobudzający - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 i 1/4 sztuki (150g)
- 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.

► Podwieczorek (E: 381kcal, B o.: 3.83g, T: 27.75g, W o.: 24g)

Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc (E: 381kcal, B o.: 3.83g, T: 27.75g, W o.: 24g) 3/4 opakowania (75g)

► 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:	2296 kcal	Białko ogółem:	92.33 g
Tłuszcz:	84.72 g	Węglowodany ogółem:	306.72 g

Jadłospis



Wtorek

► Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 26.65g, T: 3.65g, W o.: 94.76g)

Jogurt z musli (E: 525kcal, B o.: 26.65g, T: 3.65g, W o.: 94.76g)

1 porcja

PRZEPIS: Jogurt z musli - 1 porcja



Składniki:

- Banan - 1 i 1/4 sztuki (150g)
- Miód - 2/3 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (150ml)
- Musli OneDayMore - 1 i 1/2 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać jogurt z musli i owocami.

smak płatków dowolny

► II śniadanie (E: 263kcal, B o.: 10.44g, T: 6.65g, W o.: 38.88g)

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

1 sztuka (42g)

Kefir Zott (E: 113kcal, B o.: 8g, T: 3.5g, W o.: 12g)

2/3 opakowania
(250ml)

1 sztuka , smak dowolny

► Obiad (E: 757kcal, B o.: 42.33g, T: 37.66g, W o.: 58.91g)

Burger warzywny z surówką (E: 757kcal, B o.: 42.33g, T: 37.66g, W o.: 58.91g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Burger warzywny z surówką - 1 porcja



Składniki:

- Musztarda delikatesowa Kamis - 1 łyżeczka (10g)
- Surówka warzywna marchewka z jabłkiem Paweko - 2/3 sztuki (100g)
- Bułka żytnia - 1 sztuka (80g)
- burger dobra kaloria - (120g)



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: 574kcal, B o.: 13.24g, T: 25.31g, W o.: 77.41g)

Grzanka z pomidorem (E: 574kcal, B o.: 13.24g, T: 25.31g, W o.: 77.41g)

1 porcja

PRZEPIS: Grzanka z pomidorem - 1 porcja



Składniki:

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Chleb drwalski Lidl - 3 kromki (120g)
- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- 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:	2242 kcal	Białko ogółem:	107.06 g
Tłuszcz:	73.27 g	Węglowodany ogółem:	286.46 g

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 35.82g, T: 24.95g, W o.: 53.02g)

serek wiejski z pieczywem (E: 562kcal, B o.: 35.82g, T: 24.95g, W o.: 53.02g)

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 Piątnica - 12 i 1/2 łyżki (250g)
- Siemię lniane Sante - 1/2 łyżki (5g)
- Sól Himalajska Sante 350g - 1/5 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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: 608kcal, B o.: 36.96g, T: 21.25g, W o.: 72.16g)

Kasza jaglana z kurczakiem curry, orzechami i warzywami (E: 608kcal, B o.: 36.96g, T: 21.25g, W o.: 72.16g)

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 - 3/4 woreczka (75g)
- 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: 370kcal, B o.: 11.04g, T: 23.52g, W o.: 35.92g)

Jadłospis

Mieszanka studencka (E: 370kcal, B o.: 11.04g, T: 23.52g, W o.: 35.92g)

2 garście (80g)

► 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:	2193 kcal	Białko ogółem:	103.98 g
Tłuszcz:	91.05 g	Węglowodany ogółem:	260.23 g

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 32.26g, T: 36.7g, W o.: 47.26g)

Salatka nicejska (E: 624kcal, B o.: 32.26g, T: 36.7g, W o.: 47.26g)

1 porcja

PRZEPIS: Salatka nicejska - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Grzanki razowe Mamut - 1/8 opakowania (12g)
- Kielki rzodkiewki - 1 i 1/4 łyżki (12g)
- Oliwa z oliwek - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya - 7 i 1/3 sztuki (22g)
- Pomidory suszone na słońcu - 7 i 1/4 plastra (50g)
- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (125g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 i 3/4 łyżki (75g)



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 kielkami. 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: 235kcal, B o.: 3.12g, T: 3.83g, W o.: 47.45g)**

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

1 sztuka (42g)

Jadłospis

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

1 sztuka (170g)

► Kolacja (E: 372kcal, B o.: 22.34g, T: 10.2g, W o.: 211.63g)

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: 227kcal, B o.: 14.84g, T: 7.7g, W o.: 26.63g)

0.5 porcji

PRZEPIS: Żytnie tosty z tuńczykiem i awokado - 0.5 porcji



Składniki:

- Awokado - 1/4 sztuki (37g)
- 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 - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- 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: 2204 kcal

Tłuszcz: 82.1 g

Białko ogółem: 96.26 g

Węglowodany ogółem: 442.86 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: 455kcal, B o.: 34.58g, T: 9.32g, W o.: 60.59g)

Kanapka z serem wiejskim, papryką i szczypiorkiem (E: 455kcal, B o.: 34.58g, T: 9.32g, W o.: 60.59g) 1 porcja

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



Składniki:

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb drwali Lidl - 2 kromki (80g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (80g)
- Ser wiejski, 2% tłuszczu - 12 i 1/2 łyżki (250g)



Sposób przygotowania:

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

► Obiad (E: 885kcal, B o.: 40g, T: 16g, W o.: 145g)

pierogi orkiszowe lidl (E: 885kcal, B o.: 40g, T: 16g, W o.: 145g) 1 i 2/3 opakowania (500g)

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: 347kcal, B o.: 17.44g, T: 9.09g, W o.: 50.71g)

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

Ogórki kiszzone (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: 117kcal, B o.: 10.07g, T: 5.79g, 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 - 1/7 sztuki (17g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Twaróg chudy "Jana" - 1/2 plastra (15g)
- Ogórki kiszzone - 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:	2204 kcal	Białko ogółem:	104.62 g
Tłuszcz:	39.58 g	Węglowodany ogółem:	359.05 g

Jadłospis



Sobota

► Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 19.17g, T: 31.22g, W o.: 29.9g)

Omlet ze szpinakiem (E: 468kcal, B o.: 19.17g, T: 31.22g, 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 - 2 łyżki (20ml)
- 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: 756kcal, B o.: 42.44g, T: 24.86g, W o.: 98.19g)

Arbuz (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 0.25g, W o.: 21g)

3/4 plastra (250g)

Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem (E: 666kcal, B o.: 40.94g, T: 24.61g, W o.: 77.19g)

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 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuki (240g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 4 łyżki (60g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/2 porcji (150g)



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.

► Podwieczorek (E: 254kcal, B o.: 2.55g, T: 18.5g, W o.: 16g)

Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc (E: 254kcal, B o.: 2.55g, T: 18.5g, W o.: 16g)

1/2 opakowania (50g)

► Kolacja (E: 488kcal, B o.: 25g, T: 32.5g, W o.: 23.75g)

Salatka meksykańska z tuńczykiem Rio Mare (E: 488kcal, B o.: 25g, T: 32.5g, W o.: 23.75g)

1 i 2/3 sztuki (250g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2186 kcal	Białko ogółem:	90.76 g
Tłuszcz:	107.48 g	Węglowodany ogółem:	217.84 g

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 426kcal, B o.: 14.73g, T: 21.11g, W o.: 46.06g)

Kanapka z pastą z awokado i jajkiem (E: 426kcal, B o.: 14.73g, T: 21.11g, W o.: 46.06g)

1 porcja

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



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Awokado - 2/3 sztuki (90g)
- 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: 392kcal, B o.: 8.9g, T: 15.78g, W o.: 60.95g)

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: 231kcal, B o.: 6.9g, T: 14.7g, W o.: 22.45g)

1 i 1/4 garści (50g)

Jadłospis

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

► Obiad (E: 812kcal, B o.: 49.36g, T: 26.03g, W o.: 101.92g)

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

2 garście (100g)

Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (E: 751kcal, B o.: 48.76g, T: 25.43g, W o.: 86.92g)

1 porcja

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



Składniki:

- Jogurt naturalny 2% OSM - 3/4 opakowania (125g)
- Kasza gryczana - 1 woreczek (100g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 3/4 sztuki (150g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól morską Sante - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Przygotować sos z jogurtu naturalnego, ziół, pieprzu i soli. Kurczaka polać 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.

Na deser podać porcję jagód.

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

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

1 porcja

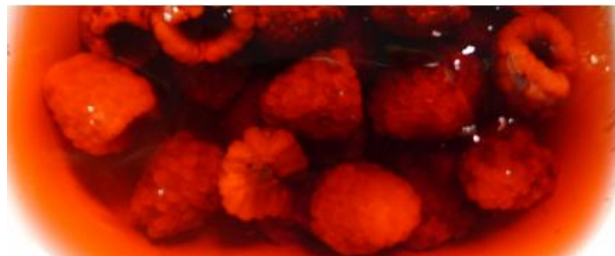
Jadłospis

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: 431kcal, B o.: 19.23g, T: 28.53g, W o.: 24.38g)

Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni (E: 431kcal, B o.: 19.23g, T: 28.53g, W o.: 24.38g)

1 porcja

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



Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/3 garści (20g)
- 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. Polać oliwą, sokiem z cytryny i posypać prażonymi pestkami dyni. Dodać ugotowany kuskus.

foto: Pinterest.com



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	98.62 g
Tłuszcz:	91.81 g	Węglowodany ogółem:	269.93 g

Lista zakupów



Produkty zbożowe

☐	Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc	125g (1 i 1/4 opakowania)
☐	Bułka tarta	56g (1/2 szklanki)
☐	Bułka żytnia	80g (1 sztuka)
☐	Chleb drwali Lidl	530g (13 i 1/4 kromki)
☐	Chleb żytni	70g (2 kromki)
☐	Chleb żytni razowy	70g (2 kromki)
☐	Grzanki razowe Mamut	13g (1/8 opakowania)
☐	Kasza gryczana	100g (1 woreczek)
☐	Kasza jaglana	105g (1 woreczki)
☐	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	100g (1 i 1/2 porcji)
☐	Nesvita owsianka truskawkowa Nestle	50g (1 opakowania)
☐	Pasta warzywna my best veggie lidl	40g
☐	Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec	30g (3 łyżki)
☐	Ryż brązowy	60g (4 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)
☐	Kiełki rzodkiewki	12g (1 i 1/4 łyżki)
☐	Marchew	90g (2 sztuki)
☐	Ogórek	140g (3/4 sztuki)
☐	Ogórki kiszane	56g (1 sztuka)

Lista zakupów

☐	Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya	22g (7 i 1/3 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	50g (7 i 1/4 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	125g (1/3 sztuki)
☐	Szczypiorek	45g (9 łyżek)
☐	Szpinak	50g (2 garście)



Mleko i produkty mleczne

☐	Jogurt naturalny 2% OSM	125g (3/4 opakowania)
☐	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100g (5 łyżek)
☐	Jogurt naturalny Skyr	150ml (1 opakowanie)
☐	Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skyr	150ml (1 opakowanie)
☐	Kefir Zott	500ml (1 i 1/4 opakowania)
☐	Mazurski smak twaróg półtłusty Mlepol	126g (4 i 1/4 plastra)
☐	Serek wiejski, 2% tłuszczu	250g (12 i 1/2 łyżki)
☐	Serek wiejski Piątnica	250g (12 i 1/2 łyżki)
☐	Twaróg chudy "Jana"	15g (1/2 plastra)



Mięso i jaja

☐	Indyk, mięso mielone	150g (1 i 1/2 porcji)
☐	Jaja kurze całe	394g (7 i 3/4 sztuki)
☐	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	250g (1 i 1/4 sztuki)



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	20g (2 plastry)
--------------------------	--------------	-----------------

Lista zakupów

- | | | |
|--------------------------|----------------|------------------------|
| ☐ | Olej rzepakowy | 36ml (3 i 2/3 łyżki) |
| ☐ | Oliwa z oliwek | 114ml (11 i 1/3 łyżki) |



Cukier i słodczyce

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| ☐ | Cukier | 3g (1/4 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 | 18g (1/7 sztuki) |
| ☐ | Salatka meksykańska z tuńczykiem Rio Mare | 250g (1 i 2/3 sztuki) |
| ☐ | Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal | 50g (2 i 1/2 łyżki) |
| ☐ | Tuńczyk w sosie własnym | 75g (3 i 3/4 łyżki) |



Owoce, orzechy i nasiona

- | | | |
|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| ☐ | Arbuz | 250g (3/4 plastra) |
| ☐ | Awokado | 128g (1 sztuka) |
| ☐ | Banan | 500g (4 i 1/4 sztuki) |
| ☐ | Borówka amerykańska | 100g (2 garście) |
| ☐ | Cytryna | 75g (1 sztuka) |
| ☐ | Dynia, pestki, łuskane | 20g (1 i 1/3 garści) |
| ☐ | Gruszka | 65g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Jabłko | 350g (2 sztuki) |
| ☐ | Maliny | 120g (1 szklanka) |
| ☐ | Mieszanka studencka | 130g (3 i 1/4 garści) |
| ☐ | 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) |

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	6g (1 łyżeczka)
☐	Sól Himalajska Sante 350g	4g (3/4 łyżeczki)
☐	Sól morską Sante	5g (5 szczypt)
☐	Tymianek, suszony	6g (2 łyżeczki)



Produkty wegetariańskie

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

Lista zakupów



Dania gotowe

- | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|
| ☐ | burger dobra kaloria | 120g |
| ☐ | pierogi orkiszowe lidl | 500g (1 i 2/3 opakowania) |
| ☐ | 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 Kefir Zott	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	pierogi orkiszowe lidl	Arbuz Leczo z mięsem mielonym i cukinią oraz ryżem	Borówka amerykańska Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bio Chipsy Warzywne Crusti Croc	Jogurt typu islandzkiego waniliowy Skeyr	Mieszanka studencka	Dobra kaloria baton Jabłko	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 Rio Mare	Salatka z łososiem, kuskusem i pestkami dyni