

Jadłospis



Poniedziałek

► Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 5.26g, T: 36.5g, W o.: 30.34g)

Smoothie bowl kokosowo-truskawkowe (E: 443kcal, B o.: 5.26g, T: 36.5g, W o.: 30.34g)

1 porcja

PRZEPIS: Smoothie bowl kokosowo-truskawkowe - 1 porcja

Składniki:

- Orzech kokosowy - 1/4 sztuki (104g)
- Len, nasiona - 1/2 łyżki (5g)
- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Ksylitol Sante - 2/3 łyżeczki (4g)
- Sok z limonki - 3/4 łyżki (5ml)
- Truskawki - 1/6 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Owoce wraz z orzechem kokosa zblendować do uzyskania płynnej masy. Dosłodzić ksylitolem. Wymieszać z sokiem z cytryny i nasionami lnu. Udekorować przekrojonymi owocami.

możesz użyć płatków kokosowych

► II śniadanie (E: 298kcal, B o.: 9.01g, T: 24.64g, W o.: 12.21g)

Sałatka z burakiem (E: 298kcal, B o.: 9.01g, T: 24.64g, W o.: 12.21g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z burakiem - 1 porcja



Składniki:

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Granat, surowy - 1/4 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser pleśniowy lazur błękitny SM Lazur - 1/4 sztuki (25g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Orzechy brazylijskie - 2 i 1/2 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 220 stopni. Połówkę dużego buraka lub jednego mniejszego umyć, owinąć folią i piec przez 30-45 min. Buraka obrać i pokroić na cienkie plasterki. Szpinak umyć, ułożyć na nim plasterki buraka, posypać granatem, pokruszonym serem i pokrojonymi orzechami. Polać winegretem (wymieszać łyżkę oliwy, soku z cytryny, doprawić solą i pieprzem).

► Obiad (E: 349kcal, B o.: 38.21g, T: 12.76g, W o.: 27.1g)

Dorsz na puree brokułowym z kapustą kiszoną (E: 349kcal, B o.: 38.21g, T: 12.76g, W o.: 27.1g)

1 porcja

PRZEPIS: Dorsz na puree brokułowym z kapustą kiszoną - 1 porcja



Składniki:

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Brokuły - 3/4 sztuki (400g)
- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (110g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Ugotować brokuła na miękko i zblendować z rozmarynem i odrobiną soli. Dorsza doprawić pieprzem i odrobiną soli. Rybę upiec w folii bądź ugotować na parze. Rybę podawać z puree brokułowym i surówką z kiszanej kapusty (do kapusty dodać łyżkę oleju).

► Podwieczorek (E: 190kcal, B o.: 7.27g, T: 5.63g, W o.: 28.54g)

Jadłospis

Maślanka z kiwi i kawałkami czekolady (E: 190kcal, B o.: 7.27g, T: 5.63g, W o.: 28.54g)

1 porcja

PRZEPIS: Maślanka z kiwi i kawałkami czekolady - 1 porcja



Składniki:

- Czekolada gorzka - 1 kostka (10g)
- Kiwi - 1 i 1/2 sztuki (110g)
- Maślanka naturalna OSM - 1/6 opakowania (165ml)



Sposób przygotowania:

Kiwi obierz i zmiksuj z maślanką. Czekoladę zetrzyj na tarce i dodaj do koktajlu.

► Kolacja (E: 278kcal, B o.: 23.79g, T: 16.63g, W o.: 9.73g)

Sałatka śledziowa (E: 278kcal, B o.: 23.79g, T: 16.63g, W o.: 9.73g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka śledziowa - 1 porcja



Składniki:

- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (85g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Śledź, solony - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Śledzia pokroić w grubszą kostkę, rzodkiewkę i ogórka w półplastry, szczypiorek posiekać. W miseczce wymieszać wszystko z jogurtem i przyprawami. Odstawić na co najmniej 15 min., żeby smaki się „przegryzły”.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1558 kcal
Tłuszcz: 96.16 g
Cholesterol: 153.15 mg

Białko ogółem: 83.54 g
Węglowodany ogółem: 107.92 g
Błonnik pokarmowy: 34.25 g

Jadłospis


Wtorek

► Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 26.12g, T: 14.53g, W o.: 52.31g)

Kanapka z twarogiem, szczypiorkiem i papryką (E: 431kcal, B o.: 26.12g, T: 14.53g, W o.: 52.31g)

1 porcja

PRZEPIS: Kanapka z twarogiem, szczypiorkiem i papryką - 1 porcja


Składniki:

- Bułki grahamki - 3/4 sztuki (80g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Ser twarogowy chudy - 3 plastry (90g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)


Sposób przygotowania:

Bułkę posmarować masłem. Ułożyć na nią twaróg i paprykę. Posypać szczypiorkiem.

► II śniadanie (E: 259kcal, B o.: 11.39g, T: 10.4g, W o.: 31.15g)

Jogurt z chałwą i morelami (E: 259kcal, B o.: 11.39g, T: 10.4g, W o.: 31.15g)

1 porcja

PRZEPIS: Jogurt z chałwą i morelami - 1 porcja


Składniki:

- Chałwa waniliowa - 1/3 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 9 łyżek (180g)
- Morele - 2 sztuki (90g)


Sposób przygotowania:

Do jogurtu dodać rozdrobnioną chałwę, pokrojone morele i wymieszać.

► Obiad (E: 351kcal, B o.: 16.41g, T: 11.59g, W o.: 46.96g)

Naleśniki gryczane ze szpinakiem (E: 351kcal, B o.: 16.41g, T: 11.59g, W o.: 46.96g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Naleśniki gryczane ze szpinakiem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Fasola mung, kielki - 1/3 łyżki (3g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/5 garści (3g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Mąka gryczana - 1/4 szklanki (35g)
- Mleko 2% OSM - 1/4 szklanki (58ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidory suszone Iposea - 1 i 1/4 plastra (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (13g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 2 i 1/2 garści (63g)
- Soczewica, kielki - 1/8 szklanki (3g)
- Mąka orkiszowa - 1/7 szklanki (18g)
- Woda - 1/7 szklanki (30ml)



Sposób przygotowania:

Farsz: Na rozgrzaną patelnię z oliwą dodajemy pokrojoną na drobną kostkę cebulkę. Następnie dodajemy szpinak, pomidory suszone i ser feta pokrojony w kostkę. Dusimy przez 10 minut i zdejmujemy z palnika. Na drugiej patelni na sucho prażymy pestki dyni i kielki. Prażymy do uzyskania złotego koloru. Ciasto naleśnikowe: Ubić jajka z odrobiną soli. Dodać mąkę, wlać mleko i wodę. Dokładnie wymieszać i sprawdzić, czy ciasto ma dobrą konsystencję, podnosząc łyżkę pionowo – powinno spływać i jednocześnie pokrywać powierzchnię łyżki. Smażyć naleśniki na płaskiej patelni bez dodatku tłuszczu.

► **Podwieczorek (E: 195kcal, B o.: 3.02g, T: 8.87g, W o.: 27.4g)**

Batony owsiane (E: 195kcal, B o.: 3.02g, T: 8.87g, W o.: 27.4g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Batony owsiane - 10 porcji



Składniki:

- Orzechy włoskie - 1 i 2/3 garści (50g)
- Wiórki kokosowe - 8 i 1/3 łyżki (50g)
- Banan - 2 sztuki (240g)
- Miód pszczeni - 3 łyżki (75g)
- Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)
- Płatki owsiane - 1 szklanka (100g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Rodzynki, suszone - 1 garść (30g)
- Siemię lniane Sante - 2 łyżki (20g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Żurawina suszona - 1 i 1/4 garści (50g)



Sposób przygotowania:

Na blachę wyłożoną papierem do pieczenia wysypać wymieszane płatki owsiane i posiekane orzechy. Uprażyć w piekarniku nagrzanym do temperatury 175°C przez ok. 6 minut. Dosypać wiórki kokosowe, siemię lniane, cynamon i sól. Całość prażyć jeszcze 1 minutę i przesypać do miski. W garnku podgrzać olej kokosowy z miodem. Banany zmiksować przy pomocy blendera na gładką masę. Podgrzany olej z miodem dodać do bakalii, dorzucić suszoną żurawinę, rodzynki i zmiksowane banany. Wszystko dokładnie wymieszać. Na blachę z papierem do pieczenia wyłożyć masę i uformować ją zwilżonymi dłońmi w prostokąt o grubości około 0,5 cm. Górę można wyrównać wałkiem do ciasta. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 150°C i piec 15-20 minut, aż wierzch się zarumieni. Po upieczeniu odstawić na około godzinę do ochłodzenia. Gdy masa ostygnie, ostrym nożem pokroić ją na batony. Jedna porcja to jeden baton.

► **Kolacja (E: 268kcal, B o.: 8.13g, T: 1.59g, W o.: 60.92g)**

Zielony koktajl oczyszczający (E: 268kcal, B o.: 8.13g, T: 1.59g, W o.: 60.92g)

1 porcja

PRZEPIS: Zielony koktajl oczyszczający - 1 porcja



Składniki:

- Ananas - 5 plastrów (150g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Jarmuż - 2 garście (40g)
- Mango - 1/2 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 20 łyżeczek (120g)



Sposób przygotowania:

Liście jarmużu porwać na mniejsze kawałki. Posiekać pietruszkę i odmierzyć pół szklanki. Posiekać ananasa oraz mango. Całość zmieszać ze szczyptą imbiru i szklanką wody. Zblendować do gładkiej konsystencji.

Jadłospis



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1504 kcal	Białko ogółem:	65.07 g
Tłuszcz:	46.98 g	Węglowodany ogółem:	218.74 g
Cholesterol:	159.13 mg	Błonnik pokarmowy:	29.93 g

Jadłospis



Środa

► Śniadanie (E: 324kcal, B o.: 7.81g, T: 5.16g, W o.: 67.53g)

Jaglanka z malinami (E: 324kcal, B o.: 7.81g, T: 5.16g, W o.: 67.53g)

1 porcja

PRZEPIS: Jaglanka z malinami - 1 porcja



Składniki:

- Len, nasiona - 1 łyżka (10g)
- Maliny - 3/4 szklanki (100g)
- Płatki jaglane - 5 łyżek (50g)
- Żurawina suszona - (12g)



Sposób przygotowania:

Płatki jaglane zalać wrzącą wodą. Odstawić do wchłonięcia wody.
Po kilku minutach dodać maliny i garść żurawiny.
Posypać siemieniem lnianym.

► II śniadanie (E: 311kcal, B o.: 22.58g, T: 6.95g, W o.: 39.69g)

Bułka z twarogiem i pestkami (E: 311kcal, B o.: 22.58g, T: 6.95g, W o.: 39.69g)

1 porcja

PRZEPIS: Bułka z twarogiem i pestkami - 1 porcja



Składniki:

- Bułka pełnoziarnista fitness żytnia Benus - 1 sztuka (65g)
- Cebula czerwona - 3/4 sztuki (90g)
- Ser twarogowy półtłusty - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Z podanych składników przygotować kanapkę.

► Obiad (E: 511kcal, B o.: 27.85g, T: 26.27g, W o.: 42.8g)

Zupa czosnkowa (E: 511kcal, B o.: 27.85g, T: 26.27g, W o.: 42.8g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Zupa czosnkowa - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (56g)
- Chleb żytni - 1/2 kromki (18g)
- Czosnek - 9 ząbków (45g)
- Jogurt naturalny typ grecki Bakoma - 1/4 opakowania (125g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella - 1/8 szklanki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Rzeżucha surowa - 1 i 1/2 garści (15g)
- Ser typu "Feta" - 1/4 kostki (50g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Tymianek, świeży - 3/4 sztuki (8g)



Sposób przygotowania:

Do garnka wlać 1,5 l wody, wrzucić czosnek, pieprz, liście laurowe, posolić i gotować 30 minut. Następnie przecedzić przez sitko do drugiego garnka (czosnek wydusić łyżeczką). Do wywaru dodać rozkruszony ser feta. Zblendować jogurt z mąką na gładką masę, a potem wlać do niego 2 łyżki gorącej zupy i dokładnie wymieszać. Ponownie wlać odrobinę zupy i wymieszać, a następnie bardzo wolno, ciągle mieszając, dodawać jogurt do gorącej zupy. Zostawić na małym ogniu na 10 minut. W tym czasie mocno ubić jaja. Zdjąć garnek z ognia i ostrożnie połączyć jajka z zupą. Gotową zupę doprawić do smaku i posypać zieleniną. Rozlać do miseczek. Zupę najlepiej podawać z pełnoziarnistym pieczywem.

► Podwieczorek (E: 167kcal, B o.: 15g, T: 0.36g, W o.: 29.8g)

Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr (E: 115kcal, B o.: 13.44g, T: 0g, W o.: 15.4g) 1 opakowanie (140ml)

Maliny (E: 52kcal, B o.: 1.56g, T: 0.36g, W o.: 14.4g) 1 szklanka (120g)

► Kolacja (E: 255kcal, B o.: 22.6g, T: 12.53g, W o.: 15.24g)

Salatka z brokułów z jajkiem i pieczarkami (E: 255kcal, B o.: 22.6g, T: 12.53g, W o.: 15.24g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z brokułów z jajkiem i pieczarkami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Brokuły, jajka i pieczarki ugotować, ostudzić i pokroić w drobne cząstki. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Dodać przyprawy do smaku i jogurt, ponownie dokładnie wymieszać.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1568 kcal	Białko ogółem:	95.84 g
Tłuszcz:	51.27 g	Węglowodany ogółem:	195.06 g
Cholesterol:	626.85 mg	Błonnik pokarmowy:	30.82 g

Jadłospis



Czwartek

► Śniadanie (E: 462kcal, B o.: 21.47g, T: 22.04g, W o.: 46.61g)

Grzanki z jajkiem sadzonym i awokado (E: 462kcal, B o.: 21.47g, T: 22.04g, W o.: 46.61g)

1 porcja

PRZEPIS: Grzanki z jajkiem sadzonym i awokado - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Chleb żytni - 2 kromki (70g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sok z cytryny, świeży - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni rozpuścić masło i na małym ogniu usmażyć jajka sadzone. W tym czasie chleb podpiec w opiekaczu, piekarniku lub na patelni do grillowania. Awokado pokroić i skropić sokiem z cytryny. Pomidora posiekać i razem z rukolą rozłożyć na talerzu. Na grzanki położyć awokado, a następnie sadzone jajka. Jajka oprószyć pieprzem.

► II śniadanie (E: 148kcal, B o.: 5.63g, T: 5.92g, W o.: 18.77g)

Czekoladowy jogurt z orzechowym musli (E: 148kcal, B o.: 5.63g, T: 5.92g, W o.: 18.77g)

0.5 porcja

PRZEPIS: Czekoladowy jogurt z orzechowym musli - 0.5 porcja



Składniki:

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Orzechy laskowe - 1/6 garści (5g)
- Płatki owsiane - 1/8 szklanki (10g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Zblendować lub wymieszać jogurt z cynamonem, miodem i kakao. Następnie wymieszać z płatkami owsianymi i z posiekanymi orzechami.

Jadłospis

► Obiad (E: 472kcal, B o.: 37.71g, T: 7.53g, W o.: 67.27g)

Pieczone roladki z kurczaka z warzywami (E: 472kcal, B o.: 37.71g, T: 7.53g, W o.: 67.27g) 1 porcja

PRZEPIS: Pieczone roladki z kurczaka z warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cukinia - 2/3 sztuki (150g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ryż długoziarnisty parboiled - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Pierś obkroić z kawałków tłuszczu i rozbić, przyprawić. Marchew zetrzeć na tarce, rozprowadzić na filetach i zwinąć roladki. Spiąć wykałaczkami i włożyć do naczynia żaroodpornego, lekko podlać wodą. Warzywa pokroić i wrzucić do naczynia z mięsem. Przykryć szczelnie folią aluminiową. Całość piec w 180 stopniach przez około 30 minut. Marchew ugotować i rozgnieść na puree z masłem. Wszystko podawać z ryżem.

► Podwieczorek (E: 179kcal, B o.: 4.94g, T: 8.98g, W o.: 22.99g)

Brzoskwinia (E: 40kcal, B o.: 0.8g, T: 0.16g, W o.: 9.52g) 1 sztuka (80g)

Mieszanka studencka (E: 139kcal, B o.: 4.14g, T: 8.82g, W o.: 13.47g) 3/4 garści (30g)

► Kolacja (E: 308kcal, B o.: 19.28g, T: 9.32g, W o.: 39.1g)

Chrzanowe kanapki z łososiem, sałatą i koperkiem (E: 308kcal, B o.: 19.28g, T: 9.32g, W o.: 39.1g) 1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Chrzanowe kanapki z łososiem, sałatą i koperkiem - 1 porcja



Składniki:

- Siemię lniane - (7g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (11g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/4 łyżeczki (9g)
- Sałata - 1/8 sztuki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Łosoś, wędzony - 2/3 opakowania (60g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo posmarować chrzanem i posypać siemieniem lnianym. Następnie położyć umyte liście sałaty oraz plastry łososia. Całość skropić sokiem z cytryny. Udekorować posiekanym koperkiem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1569 kcal	Białko ogółem:	89.03 g
Tłuszcz:	53.79 g	Węglowodany ogółem:	194.74 g
Cholesterol:	502.4 mg	Błonnik pokarmowy:	31.51 g

Jadłospis



Piątek

► Śniadanie (E: 307kcal, B o.: 10.84g, T: 7.28g, W o.: 51.77g)

Owsianka cynamonowa (E: 307kcal, B o.: 10.84g, T: 7.28g, W o.: 51.77g)

1 porcja

PRZEPIS: Owsianka cynamonowa - 1 porcja



Składniki:

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Mleko sojowe - 1 szklanka (220ml)
- Płatki owsiane - 1/4 szklanki (30g)
- 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: 136kcal, B o.: 2.59g, T: 0.57g, W o.: 32.95g)

Sałátka z melona i arbuza (E: 136kcal, B o.: 2.59g, T: 0.57g, W o.: 32.95g)

1 porcja

PRZEPIS: Sałatka z melona i arbuza - 1 porcja



Składniki:

- Arbuzy - 1/3 plastra (125g)
- Melon kantalupa - 1/8 sztuki (125g)
- Melon miodowy - 1/6 sztuki (125g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1/5 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 2 i 1/4 łyżki (13ml)



Sposób przygotowania:

Każdego owocu powinna być mniej więcej taka sama ilość. Można pokroić miąższ w kostkę lub wyciąć z niego kuleczki, używając specjalnej łyżeczki. Kawałki owoców wrzucić do szklanej salaterki, zalać sokiem z cytryny i pomarańczy. Wszystko wymieszać. Można dosłodzić. Posypać posiekaną miętą i ochłodzić w lodówce przed podaniem. Dodatek mięty nie jest konieczny.

► Obiad (E: 502kcal, B o.: 29.38g, T: 16.1g, W o.: 68.9g)

Jadłospis

Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą (E: 502kcal, B o.: 29.38g, T: 16.1g, W o.: 68.9g)

1 porcja

PRZEPIS: Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą - 1 porcja



Składniki:

- Cukinia - 1 sztuka (250g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Czosnek, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Quinoa Sante 250g - 4 łyżki (40g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/2 sztuki (60g)
- Sól biała - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ciecierzycza odsączona, puszką - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

Cukinię rozkroić wzdłuż na pół i wydrążyć środek. Komosę ryżową gotować w lekko osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu. Na niewielkiej ilości oleju podsmażyć posiekanego drobno pora, przyprawić go solą, ostrą papryką i czosnkiem granulowanym, a także tymiankiem i oregano. Do podsmażonego pora dodać ciecierzycę (z puszk, odsączoną z zalewy), dokładnie wymieszać i na patelnię wrzucić również ugotowaną komosę, znów dokładnie wymieszać. Tak przygotowanym farszem wypełnić wydrążoną cukinię i na wierzchu ułożyć cieniutkie plasterki mozzarelli. Piec ok 20-25 min w 180 stopniach - najlepiej w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem.

► Podwieczorek (E: 214kcal, B o.: 12.42g, T: 10.38g, W o.: 17.26g)

Kakao z płatkami migdałowymi (E: 214kcal, B o.: 12.42g, T: 10.38g, W o.: 17.26g)

1 porcja

PRZEPIS: Kakao z płatkami migdałowymi - 1 porcja



Składniki:

- Czekolada gorzka - 1/2 kostki (5g)
- Kakao ciemne Gellwe - 1 łyżka (10g)
- Migdały płatki Tesco - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Kakao ugotować na mleku. Posypać płatkami migdałowymi i startą czekoladą.

Jadłospis

► Kolacja (E: 443kcal, B o.: 22.36g, T: 18.67g, W o.: 51.28g)

Chrupiący twarożek z papryką (E: 443kcal, B o.: 22.36g, T: 18.67g, W o.: 51.28g)

1 porcja

PRZEPIS: Chrupiący twarożek z papryką - 1 porcja


Składniki:

- Dynia, pestki, łuskane - 2/3 garści (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser twarogowy półtłusty - 3 łyżki (60g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sól biała - 16 i 2/3 łyżeczki (100g)



Sposób przygotowania:

Paprykę pokroić w drobną kosteczkę. Zblendować ją z twarogiem i oliwą. Doprawić solą i pieprzem, posypać dynią i słonecznikiem. Podawać z rukolą i chlebem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1602 kcal	Białko ogółem:	77.59 g
Tłuszcz:	53 g	Węglowodany ogółem:	222.16 g
Cholesterol:	41 mg	Błonnik pokarmowy:	37.6 g

Jadłospis



Sobota

► Śniadanie (E: 332kcal, B o.: 17.83g, T: 19.72g, W o.: 24.08g)

Omlet francuski z warzywami (E: 332kcal, B o.: 17.83g, T: 19.72g, W o.: 24.08g)

1 porcja

PRZEPIS: Omlet francuski z warzywami - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Masło roztop na patelni. Jajka wbij do naczynia. Dodaj do nich śmietanę lub mleko. Przypraw solą i pieprzem, a następnie starannie ubij mikserem ręcznym lub trzepaczką. Jajka powinny dwukrotnie zwiększyć swoją objętość, a całość musi mieć jednolicie złoty kolor. Gdy masło będzie gorące, wylej na nie ubite jajka. Nie mieszaj ich, pozwól im się ściąć. Kiedy ciasto się zarumieni, przekręć je na drugą stronę. Pod koniec smażenia na jedną połowę omletu połóż warzywa. Przykryj je drugą połową ciasta, używając drewnianej łopatk. Chwilę podgrzewaj. Potrawę podawaj na ciepło.

► II śniadanie (E: 183kcal, B o.: 11.86g, T: 6.28g, W o.: 24.48g)

Koktajl z jagód goji (E: 183kcal, B o.: 11.86g, T: 6.28g, W o.: 24.48g)

1 porcja

PRZEPIS: Koktajl z jagód goji - 1 porcja



Składniki:

- Jagody Goji Sante - 2 łyżeczki (8g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Otręby owsiane - 2 łyżki (14g)



Sposób przygotowania:

Do wysokiego naczynia wlać 200 ml kefiru, wrzucić jagody goji oraz otręby. Miksować za pomocą blendera na wysokich obrotach.

► Obiad (E: 563kcal, B o.: 28.12g, T: 29.06g, W o.: 49.71g)

Jadłospis

Makaron razowy ze szpinakiem , łososiem i awokado (E: 563kcal, B o.: 28.12g, T: 29.06g, W o.: 49.71g)

1 porcja

PRZEPIS: Makaron razowy ze szpinakiem , łososiem i awokado - 1 porcja



Składniki:

- Awokado - 1/2 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Łosoś, wędzony - 3/4 opakowania (75g)
- Makaron kukurydziany - 2/3 szklanki (50g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Umyte i obrane awokado, liście szpinaku, papryczkę chili i jogurt naturalny zmiksować, razem z solą i pieprzem i kilkoma kroplami cytryny. Przygotowanym sosem polać ugotowany, ciepły makaron, dodać pokrojonego w kawałki łososia wędzonego i wymieszać. Gotowe danie udekorować listkami szpinaku.

► Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 18.01g, T: 0.51g, W o.: 21.64g)

Serek z malinami (E: 151kcal, B o.: 18.01g, T: 0.51g, W o.: 21.64g)

1 porcja

PRZEPIS: Serek z malinami - 1 porcja



Składniki:

- Borówka amerykańska - 1 garść (50g)
- Maliny - 2/3 szklanki (70g)
- Jogurt naturalny Skyr - 1 opakowanie (140ml)



Sposób przygotowania:

Serek wymieszać z owocami.

► Kolacja (E: 246kcal, B o.: 17.36g, T: 16.41g, W o.: 7.89g)

Sałatka z brokuła, jajek i pomidora (E: 246kcal, B o.: 17.36g, T: 16.41g, W o.: 7.89g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z brokuła, jajek i pomidora - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 i 1/3 sztuki (68g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (83g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidor koktajlowy - 3 i 1/3 sztuki (67g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light 8,5% Zoma - 1/4 sztuki (33g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Różyczki brokuła ugotować na parze. Jajka sadzone pokroić na ćwiartki. Pomidorki po umyciu przekroić na pół. Wszystko wrzucić do jednej miski, zetrzyj na dużych oczkach ser. Dodać odrobinę soli i pieprzu, połączyć sałatkę oliwą.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1475 kcal	Białko ogółem:	93.18 g
Tłuszcz:	71.98 g	Węglowodany ogółem:	127.8 g
Cholesterol:	715.7 mg	Błonnik pokarmowy:	21.83 g

Jadłospis



Niedziela

► Śniadanie (E: 406kcal, B o.: 22.78g, T: 16.67g, W o.: 43.13g)

Gryczane gofry z burakiem i kozim serem (E: 406kcal, B o.: 22.78g, T: 16.67g, W o.: 43.13g)

1 porcja

PRZEPIS: Gryczane gofry z burakiem i kozim serem - 1 porcja



Składniki:

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Buraki, gotowane w wodzie - 1 sztuka (120g)
- Mąka gryczana - 1/7 szklanki (20g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rukola - 1 garść (20g)
- Ser kozi, twardy - 1 i 1/4 plastra (30g)
- Sól biała - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mąka orkiszowa - 1/7 szklanki (20g)
- Woda, z kranu - 1/7 szklanki (30ml)



Sposób przygotowania:

W malakserze zmixować połowę buraka razem z jajkiem, tymiankiem, wodą, solą i pieprzem. Mąki wymieszać z proszkiem do pieczenia. Połączyć składniki suche z mokrymi. Mieszać aż do uzyskania jednolitej masy. W dobrze rozgrzanej gofrownicy (w przypadku jej braku można wykorzystać toster) smażyć gofry. Podać na gorąco z rukolą, pokrojonym w kostkę pozostałym burakiem i pokruszonym kozim serem.

► II śniadanie (E: 183kcal, B o.: 14.66g, T: 3.2g, W o.: 24.69g)

Salatka z makaronem i tuńczykiem (E: 183kcal, B o.: 14.66g, T: 3.2g, W o.: 24.69g)

0.5 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Sałatka z makaronem i tuńczykiem - 0.5 porcja



Składniki:

- Kukurydza konserwowa Pudliszki - 1 i 1/4 łyżki (23g)
- Makaron pełne ziarno - świdry Lubella - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya - 5 sztuk (15g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Jogurt naturalny niskotłuszczowy - 1/2 łyżki (13g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente, przełożyć do miski, dodać tuńczyka, kukurydzę, paprykę, oliwki i łyżkę jogurtu.

► **Obiad (E: 482kcal, B o.: 30.5g, T: 15.89g, W o.: 60.97g)**

Kurczak w zielonym curry z groszkiem (E: 482kcal, B o.: 30.5g, T: 15.89g, W o.: 60.97g)

1 porcja

Jadłospis

PRZEPIS: Kurczak w zielonym curry z groszkiem - 1 porcja



Składniki:

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/2 szklanki (75g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa - 1/2 sztuki (100g)
- Mleczko kokosowe A-Tip - 5 łyżek (50g)
- Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili - 1/4 sztuki (5g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kolendra, nasiona - 2 łyżeczki (8g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Sok z limonki - 1/2 łyżki (3ml)
- Sól biała - 1/2 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

Wstaw wodę i ugotuj odpowiednią porcję ryżu zgodnie z opisem na opakowaniu. W tym czasie umyj, osusz i pokrój w kostkę kurczaka. Zamarynuj go w czosnku, pieprzu, soli, chilli, startym imbirze, soku z limonki. W woku rozgrzej olej kokosowy i wrzuć kurczaka. Krótko przesmaż i zalej mlekiem kokosowym, dodaj zielony groszek. Duś na małym ogniu przez około 8-10 minut. Podawaj ze świeżą kolendrą.

► Podwieczorek (E: 124kcal, B o.: 1.4g, T: 9.13g, W o.: 8.86g)

Fit czekolada z bakaliami (E: 124kcal, B o.: 1.4g, T: 9.13g, W o.: 8.86g)

0.5 porcja

PRZEPIS: Fit czekolada z bakaliami - 3 porcje



Składniki:

- Jagody Goji Sante - 5 łyżeczek (20g)
- Kakao 16%, proszek - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Masło orzechowe z czekoladą - 1 łyżka (20g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Miód pszczeni - 1 łyżka (25g)
- Olej kokosowy - 4 łyżki (40ml)
- Skórka pomarańczowa - 1 łyżeczka (10g)



Sposób przygotowania:

Olej kokosowy rozpuścić, przestudzić. Wrzucić do miski kakao, masło orzechowe, miód, olej kokosowy oraz skórkę z pomarańczy, dokładnie zblendować, przelać do plastikowego pojemnika wyłożonego folią aluminiową. Posypać jagodami goji i posiekanymi migdałami. Mrozić ok. 20 minut.

Jadłospis

► Kolacja (E: 403kcal, B o.: 17.59g, T: 21.82g, W o.: 32.98g)

Ziołowy omlet (E: 403kcal, B o.: 17.59g, T: 21.82g, W o.: 32.98g)

1 porcja

PRZEPIS: Ziołowy omlet - 1 porcja


Składniki:

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chleb razowy Benus - 2 kromki (70g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 10 sztuk (200g)
- Sól biała - 1/6 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Jajko, białka, mleko i zioła dokładnie wymieszać, doprawić do smaku białym pieprzem i solą. Przygotowaną masę smażyć na rozgrzanej oliwie, aż zetnie się na wierzchu i zarumieni od spodu. Gotowy omlet podawać z pieczywem i przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1598 kcal	Białko ogółem:	86.93 g
Tłuszcz:	66.71 g	Węglowodany ogółem:	170.63 g
Cholesterol:	676.55 mg	Błonnik pokarmowy:	34.47 g

Lista zakupów



Inne

- | | | |
|--------------------------|------------------|-----|
| ☐ | Siemię lniane | 7g |
| ☐ | Żurawina suszona | 12g |



Produkty zbożowe

- | | | |
|--------------------------|--|-------------------------|
| ☐ | Bułka pełnoziarnista fitness żytnia Benus | 65g (1 sztuka) |
| ☐ | Bułki grahamki | 80g (3/4 sztuki) |
| ☐ | Chleb razowy Benus | 70g (2 kromki) |
| ☐ | Chleb żytni | 88g (2 i 1/2 kromki) |
| ☐ | Chleb żytni razowy | 140g (4 kromki) |
| ☐ | Makaron pełne ziarno - świdry Lubella | 25g (1/4 szklanki) |
| ☐ | Mąka gryczana | 55g (1/3 szklanki) |
| ☐ | Mąka orkiszowa | 38g (1/4 szklanki) |
| ☐ | Mąka pszenna pełnoziarnista - pełne ziarno Lubella | 10g (1/8 szklanki) |
| ☐ | Otręby owsiane | 14g (2 łyżki) |
| ☐ | Płatki jaglane | 50g (5 łyżek) |
| ☐ | Płatki owsiane | 140g (1 i 1/4 szklanki) |
| ☐ | Ryż brązowy | 50g (3 i 1/3 łyżki) |
| ☐ | Ryż długoziarnisty parboiled | 50g (1/2 woreczka) |



Warzywa

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| ☐ | Brokuły | 733g (1 i 1/2 sztuki) |
| ☐ | Burak | 50g (1/2 sztuki) |
| ☐ | Buraki, gotowane w wodzie | 120g (1 sztuka) |
| ☐ | Cebula | 130g (1 i 1/4 sztuki) |
| ☐ | Cebula czerwona | 90g (3/4 sztuki) |
| ☐ | Chrzan | 11g (1 łyżeczka) |
| ☐ | Ciecierzycza odsączona, puszka | 100g (5 łyżek) |
| ☐ | Cukinia | 400g (1 i 2/3 sztuki) |
| ☐ | Czosnek | 48g (9 i 2/3 ząbka) |
| ☐ | Fasola mung, kielki | 3g (1/3 łyżki) |

Lista zakupów

☐	Groszek zielony, mrożony	75g (1/2 szklanki)
☐	Jarmuż	40g (2 garście)
☐	Kapusta kwaszona	110g (1 szklanka)
☐	Koper ogrodowy	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
☐	Kukurydza konserwowa Pudliszki	23g (1 i 1/4 łyżki)
☐	Marchew	135g (3 sztuki)
☐	Ogórek	85g (1/2 sztuki)
☐	Oliwki hiszpańskie czarne bez pestki Goya	15g (5 sztuk)
☐	Papryka chili	6g (1/3 sztuki)
☐	Papryka czerwona	340g (1 i 1/2 sztuki)
☐	Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
☐	Pietruszka, liście	126g (21 łyżeczki)
☐	Pomidor	350g (2 sztuki)
☐	Pomidor koktajlowy	267g (13 i 1/3 sztuki)
☐	Pomidory suszone Iposea	9g (1 i 1/4 plastra)
☐	Por	40g (1/4 sztuki)
☐	Rukola	60g (3 garście)
☐	Rzeżucha surowa	15g (1 i 1/2 garści)
☐	Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
☐	Salata	15g (1/8 sztuki)
☐	Salata zielona, liście	10g (2 liście)
☐	Soczewica, kielki	3g (1/8 szklanki)
☐	Szczypiorek	30g (6 łyżek)
☐	Szpinak	138g (5 i 1/2 garści)



Mleko i produkty mleczne

☐	Jogurt grecki, niskotłuszczowy	60g (3 łyżki)
☐	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	395g (19 i 3/4 łyżki)
☐	Jogurt naturalny niskotłuszczowy	13g (1/2 łyżki)
☐	Jogurt naturalny Skyr	140ml (1 opakowanie)
☐	Jogurt naturalny typ grecki Bakoma	125g (1/4 opakowania)
☐	Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr	140ml (1 opakowanie)

Lista zakupów

☐	Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
☐	Maślanka naturalna OSM	165ml (1/6 opakowania)
☐	Mleko 2% OSM	58ml (1/4 szklanki)
☐	Mleko 2% tłuszczu	290ml (1 i 1/4 szklanki)
☐	Ser kozi, twardy	30g (1 i 1/4 plastry)
☐	Ser mozzarella light 8,5% Zoma	93g (3/4 sztuki)
☐	Ser pleśniowy lazur błękitny	25g (1/4 sztuki)
☐	Ser twarogowy chudy	90g (3 plastry)
☐	Ser twarogowy półtłusty	135g (6 i 3/4 łyżki)
☐	Ser typu "Feta"	63g (1/3 kostki)



Mięso i jaja

☐	Jaja kurze całe	601g (11 i 3/4 sztuki)
☐	Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa	100g (1/2 sztuki)
☐	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120g (2/3 sztuki)



Oleje i tłuszcze

☐	Masło ekstra	35g (3 i 1/2 plastry)
☐	Olej kokosowy	54ml (5 i 1/3 łyżki)
☐	Olej rzepakowy	5ml (1/2 łyżki)
☐	Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
☐	Oliwa z oliwek	45ml (4 i 1/2 łyżki)



Cukier i słodyczne

☐	Chałwa waniliowa	20g (1/3 sztuki)
☐	Czekolada gorzka	15g (1 i 1/2 kostki)
☐	Kakao 16%, proszek	18g (1 i 3/4 łyżki)
☐	Kakao ciemne Gellwe	10g (1 łyżka)
☐	Ksylitol Sante	4g (2/3 łyżeczki)
☐	Masło orzechowe z czekoladą	21g (1 łyżka)
☐	Miód pszczeli	110g (4 i 1/3 łyżki)

Lista zakupów



Ryby i owoce morza

☐	Dorsz świeży, filety bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
☐	Łosoś, wędzony	135g (1 i 1/3 opakowania)
☐	Śledź, solony	100g (1 sztuka)
☐	Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal	45g (2 i 1/4 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

☐	Ananas	150g (5 plasterów)
☐	Arbuz	125g (1/3 plastra)
☐	Awokado	105g (3/4 sztuki)
☐	Banan	270g (2 i 1/4 sztuki)
☐	Borówka amerykańska	50g (1 garść)
☐	Brzoskwinia	80g (1 sztuka)
☐	Dynia, pestki, łuskane	13g (3/4 garści)
☐	Granat, surowy	25g (1/4 sztuki)
☐	Jabłko	180g (1 sztuka)
☐	Jagody Goji Sante	29g (7 i 1/4 łyżeczek)
☐	Kiwi	110g (1 i 1/2 sztuki)
☐	Korzeń imbiru, surowy	15g (1/7 sztuki)
☐	Len, nasiona	15g (1 i 1/2 łyżki)
☐	Maliny	290g (2 i 1/3 szklanki)
☐	Mango	150g (1/2 sztuki)
☐	Melon kantalupa	125g (1/8 sztuki)
☐	Melon miodowy	125g (1/6 sztuki)
☐	Mieszanka studencka	30g (3/4 garści)
☐	Migdały	9g (2/3 łyżki)
☐	Migdały płatki Tesco	5g (1/3 łyżki)
☐	Morele	90g (2 sztuki)
☐	Orzech kokosowy	104g (1/4 sztuki)
☐	Orzechy brazylijskie	10g (2 i 1/2 sztuki)
☐	Orzechy laskowe	5g (1/6 garści)
☐	Orzechy włoskie	50g (1 i 2/3 garści)

Lista zakupów

☐	Quinoa Sante 250g	40g (4 łyżki)
☐	Rodzynki, suszone	30g (1 garść)
☐	Siemię lniane Sante	20g (2 łyżki)
☐	Skórka pomarańczowa	9g (1 łyżeczka)
☐	Słonecznik, nasiona, łuskane	15g (1 i 1/2 łyżki)
☐	Truskawki	25g (1/6 szklanki)
☐	Wiórki kokosowe	50g (8 i 1/3 łyżki)
☐	Żurawina suszona	50g (1 i 1/4 garści)



Napoje

☐	Sok z cytryny	31ml (5 i 1/4 łyżki)
☐	Sok z cytryny, świeży	12ml (2 łyżki)
☐	Sok z limonki	8ml (1 i 1/3 łyżki)
☐	Woda	60ml (1/4 szklanki)



Przyprawy

☐	Curry, w proszku	2g (2/3 łyżeczki)
☐	Cynamon, mielony	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
☐	Czosnek, w proszku	3g (1 łyżeczka)
☐	Kolendra, nasiona	8g (2 łyżeczki)
☐	Liść laurowy, suszony	1g (1/2 sztuki)
☐	Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
☐	Mięta pieprzowa, świeża	1g (1/5 łyżeczki)
☐	Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
☐	Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
☐	Papryka, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
☐	Pieprz biały	1g (1 szczypta)
☐	Pieprz czarny	17g (17 szczypt)
☐	Proszek do pieczenia	1g (1/4 łyżeczki)
☐	Rozmaryn, suszony	3g (1 łyżeczka)
☐	Sól biała	133g (22 i 1/4 łyżeczki)
☐	Tymianek, suszony	5g (1 i 2/3 łyżeczki)

Lista zakupów

☐	Tymianek, świeży	8g (3/4 sztuki)
--------------------------	------------------	-----------------



Produkty vege/vegan

☐	Makaron kukurydziany	50g (2/3 szklanki)
--------------------------	----------------------	--------------------

☐	Mleczko kokosowe A-Tip	50g (5 łyżek)
--------------------------	------------------------	---------------

☐	Mleko sojowe	220ml (1 szklanka)
--------------------------	--------------	--------------------

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Smoothie bowl kokosowo-truskawkowe	Kanapka z twarogiem, szczypiorkiem i papryką	Jaglanka z malinami	Grzanki z jajkiem sadzonym i awokado	Owsianka cynamonowa	Omlet francuski z warzywami	Gryczane gofry z burakiem i kozim serem
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Salatka z burakiem	Jogurt z chałwą i morelami	Bułka z twarogiem i pestkami	Czekoladowy jogurt z orzechowym musli	Salatka z melona i arbuza	Koktajl z jagód goji	Salatka z makaronem i tuńczykiem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Dorsz na puree brokułowym z kapustą kiszoną	Naleśniki gryczane ze szpinakiem	Zupa czosnkowa	Pieczone roladki z kurczaka z warzywami	Cukinia faszerowana komosą ryżową, porem i ciecierzycą	Makaron razowy ze szpinakiem, łososiem i awokado	Kurczak w zielonym curry z groszkiem
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Maślanka z kiwi i kawałkami czekolady	Batony owsiane	Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr Maliny	Brzoskwinia Mieszanka studencka	Kakao z płatkami migdałowymi	Serek z malinami	Fit czekolada z bakaliami
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Salatka śledziowa	Zielony koktajl oczyszczający	Salatka z brokułów z jajkiem i pieczarkami	Chrzanowe kanapki z łososiem, sałatą i koperkiem	Chrupiący twarożek z papryką	Salatka z brokuła, jajek i pomidora	Ziołowy omlet