

## 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: 322kcal, B o.: 27.75g, T: 19.71g, W o.: 9.73g)

Sałatka śledziowa (E: 322kcal, B o.: 27.75g, T: 19.71g, 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 i 1/4 sztuki (120g)



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

|                                  |           |                            |          |
|----------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 1602 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 87.5 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 99.24 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 107.92 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 56.16 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 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: 352kcal, B o.: 16.45g, T: 11.61g, W o.: 46.98g)

Naleśniki gryczane ze szpinakiem (E: 352kcal, B o.: 16.45g, T: 11.61g, W o.: 46.98g)

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.: 3.03g, T: 8.89g, W o.: 27.4g)

Batony owsiane (E: 195kcal, B o.: 3.03g, T: 8.89g, 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 pszczeli - 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 zmixować przy pomocy blendera na gładką masę. Podgrzany olej z miodem dodać do bakalii, dorzucić suszoną żurawinę, rodzynki i zmixowane 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: 358kcal, B o.: 8.13g, T: 11.59g, W o.: 60.92g)

Zielony koktajl oczyszczający (E: 358kcal, B o.: 8.13g, T: 11.59g, 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)
- Olej z nasion wiesiołka - 1 łyżka (10ml)



#### 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

|                                  |           |                            |          |
|----------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 1595 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 65.12 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 57.02 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 218.76 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 169.63 g  | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 29.96 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

|                                  |           |                            |          |
|----------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 1568 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 95.84 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 51.27 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 195.06 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 81.09 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 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: 225kcal, B o.: 6.32g, T: 11.92g, W o.: 27.48g)

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

Mieszanka studencka (E: 185kcal, B o.: 5.52g, T: 11.76g, W o.: 17.96g) 1 garść (40g)

---

### ► 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

|                                  |           |                            |          |
|----------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 1615 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 90.41 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 56.73 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 199.23 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 78.3 g    | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 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)

Sałatka 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

|                                  |           |                            |          |
|----------------------------------|-----------|----------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 1602 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 77.59 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 53 g      | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 222.16 g |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 97.09 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 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 żółty 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 połączyć 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: 365kcal, B o.: 17.36g, T: 29.69g, W o.: 7.92g)

Sałatka z brokuła, jajek i pomidora (E: 365kcal, B o.: 17.36g, T: 29.69g, W o.: 7.92g)

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 łyżki (20ml)
- 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

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 1594 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 85.26 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 75.5 g    |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>      | 93.18 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b> | 127.83 g |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 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: 9.14g, W o.: 8.86g)

Fit czekolada z bakaliami (E: 124kcal, B o.: 1.4g, T: 9.14g, 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 pszczeli - 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

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>     | 1598 kcal |
| <b>Tłuszcz:</b>                  | 66.72 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b> | 72.46 g   |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Białko ogółem:</b>      | 86.93 g  |
| <b>Węglowodany ogółem:</b> | 170.63 g |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 34.47 g  |

## Lista zakupów



## Inne

- |                          |                  |     |
|--------------------------|------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | Siemę lniane     | 7g  |
| <input type="checkbox"/> | Żurawina suszona | 12g |



## Produkty zbożowe

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



## Warzywa

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

## Lista zakupów

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



### Mleko i produkty mleczne

|                          |                                          |                       |
|--------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jogurt grecki, niskotłuszczowy           | 60g (3 łyżki)         |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny, 2% tłuszczu            | 395g (19 i 3/4 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny niskotłuszczowy         | 13g (1/2 łyżki)       |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny Skyr                    | 140ml (1 opakowanie)  |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny typ grecki Bakoma       | 125g (1/4 opakowania) |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt typu islandzkiego z jagodami Skyr | 140ml (1 opakowanie)  |

## Lista zakupów

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



### Mięso i jaja

|                          |                                         |                        |
|--------------------------|-----------------------------------------|------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Jaja kurze całe                         | 601g (11 i 3/4 sztuki) |
| <input type="checkbox"/> | Kurczak brojler, pierś bez skóry surowa | 100g (1/2 sztuki)      |
| <input type="checkbox"/> | Mięso z piersi kurczaka, bez skóry      | 120g (2/3 sztuki)      |



### Oleje i tłuszcze

|                          |                                  |                       |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Masło ekstra                     | 35g (3 i 1/2 plastry) |
| <input type="checkbox"/> | Olej kokosowy                    | 54ml (5 i 1/3 łyżki)  |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy                   | 5ml (1/2 łyżki)       |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy tłoczony na zimno | 10ml (1 łyżka)        |
| <input type="checkbox"/> | Olej z nasion wiesiołka          | 10ml (1 łyżka)        |
| <input type="checkbox"/> | Oliwa z oliwek                   | 58ml (5 i 3/4 łyżki)  |



### Cukier i słodyczne

|                          |                             |                      |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chalwa waniliowa            | 20g (1/3 sztuki)     |
| <input type="checkbox"/> | Czekolada gorzka            | 15g (1 i 1/2 kostki) |
| <input type="checkbox"/> | Kakao 16%, proszek          | 18g (1 i 3/4 łyżki)  |
| <input type="checkbox"/> | Kakao ciemne Gellwe         | 10g (1 łyżka)        |
| <input type="checkbox"/> | Ksylitol Sante              | 4g (2/3 łyżeczki)    |
| <input type="checkbox"/> | Masło orzechowe z czekoladą | 21g (1 łyżka)        |
| <input type="checkbox"/> | Miód pszczeli               | 110g (4 i 1/3 łyżki) |

## Lista zakupów



## Ryby i owoce morza

- |                          |                                       |                           |
|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Dorsz świeży, filety bez skóry        | 150g (1 i 1/2 sztuki)     |
| <input type="checkbox"/> | Łosoś, wędzony                        | 135g (1 i 1/3 opakowania) |
| <input type="checkbox"/> | Śledź, solony                         | 120g (1 i 1/4 sztuki)     |
| <input type="checkbox"/> | Tuńczyk kawałki w sosie własnym Graal | 45g (2 i 1/4 łyżki)       |



## Owoce, orzechy i nasiona

- |                          |                        |                         |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Ananas                 | 150g (5 plasterów)      |
| <input type="checkbox"/> | Arbuz                  | 125g (1/3 plastra)      |
| <input type="checkbox"/> | Awokado                | 105g (3/4 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Banan                  | 270g (2 i 1/4 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Borówka amerykańska    | 50g (1 garść)           |
| <input type="checkbox"/> | Brzoskwinia            | 80g (1 sztuka)          |
| <input type="checkbox"/> | Dynia, pestki, łuskane | 13g (3/4 garści)        |
| <input type="checkbox"/> | Granat, surowy         | 25g (1/4 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Jabłko                 | 180g (1 sztuka)         |
| <input type="checkbox"/> | Jagody Goji Sante      | 29g (7 i 1/4 łyżeczek)  |
| <input type="checkbox"/> | Kiwi                   | 110g (1 i 1/2 sztuki)   |
| <input type="checkbox"/> | Korzeń imbiru, surowy  | 15g (1/7 sztuki)        |
| <input type="checkbox"/> | Len, nasiona           | 15g (1 i 1/2 łyżki)     |
| <input type="checkbox"/> | Maliny                 | 290g (2 i 1/3 szklanki) |
| <input type="checkbox"/> | Mango                  | 150g (1/2 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Melon kantalupa        | 125g (1/8 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Melon miodowy          | 125g (1/6 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Mieszanka studencka    | 40g (1 garść)           |
| <input type="checkbox"/> | Migdały                | 9g (2/3 łyżki)          |
| <input type="checkbox"/> | Migdały płatki Tesco   | 5g (1/3 łyżki)          |
| <input type="checkbox"/> | Morele                 | 90g (2 sztuki)          |
| <input type="checkbox"/> | Orzech kokosowy        | 104g (1/4 sztuki)       |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy brazylijskie   | 10g (2 i 1/2 sztuki)    |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy laskowe        | 5g (1/6 garści)         |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy włoskie        | 50g (1 i 2/3 garści)    |

## Lista zakupów

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



## Napoje

|                          |                       |                      |
|--------------------------|-----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny         | 31ml (5 i 1/4 łyżki) |
| <input type="checkbox"/> | Sok z cytryny, świeży | 12ml (2 łyżki)       |
| <input type="checkbox"/> | Sok z limonki         | 8ml (1 i 1/3 łyżki)  |
| <input type="checkbox"/> | Woda                  | 60ml (1/4 szklanki)  |



## Przyprawy

|                          |                           |                          |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Curry, w proszku          | 2g (2/3 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Cynamon, mielony          | 13g (3 i 1/4 łyżeczki)   |
| <input type="checkbox"/> | Czosnek, w proszku        | 3g (1 łyżeczka)          |
| <input type="checkbox"/> | Kolendra, nasiona         | 8g (2 łyżeczki)          |
| <input type="checkbox"/> | Liść laurowy, suszony     | 1g (1/2 sztuki)          |
| <input type="checkbox"/> | Majeranek, suszony        | 1g (1/3 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Mięta pieprzowa, świeża   | 1g (1/5 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Natka pietruszki, suszona | 3g (1 łyżeczka)          |
| <input type="checkbox"/> | Oregano, suszone          | 3g (1 łyżeczka)          |
| <input type="checkbox"/> | Papryka, w proszku        | 4g (1 i 1/3 łyżeczki)    |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz biały              | 1g (1 szczypta)          |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz czarny             | 17g (17 szczypt)         |
| <input type="checkbox"/> | Proszek do pieczenia      | 1g (1/4 łyżeczki)        |
| <input type="checkbox"/> | Rozmaryn, suszony         | 3g (1 łyżeczka)          |
| <input type="checkbox"/> | Sól biała                 | 133g (22 i 1/4 łyżeczki) |
| <input type="checkbox"/> | 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      | Chrześcijańskie kanapki z łososiem, sałatą i koperkiem | Chrupiący twaróg z papryką                             | Salatka z brokuła, jajek i pomidora              | Ziołowy omlet                           |