

JADŁOSPIS DLA OSÓB ZDROWYCH

1800 kcal

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:00 <u>Śniadanie</u> Owsianka z truskawkami i pistacjami	07:00 <u>Śniadanie</u> Diabelskie jajka sadzone	07:00 <u>Śniadanie</u> Płatki owsiane z granatem i pomarańczą	07:00 <u>Śniadanie</u> Jajecznica z 2 jaj z pomidorami i pieczywem	07:00 <u>Śniadanie</u> Jaglanka z pistacjami i truskawkami	08:00 <u>Śniadanie</u> Jajecznica z pomidorami i chlebem żytnim	08:00 <u>Śniadanie</u> Lekkie kanapki z hummusem
10:30 <u>Drugie śniadanie</u> Orzechy włoskie Jabłko	10:30 <u>Drugie śniadanie</u> Jabłko Orzechy nerkowca	10:30 <u>Drugie śniadanie</u> Kokosowy pudding chia z czekoladą	10:30 <u>Drugie śniadanie</u> Kokosowy pudding chia z czekoladą	10:30 <u>Drugie śniadanie</u> Kanapka z kurczakiem i mango	10:30 <u>Drugie śniadanie</u> Bezglutenowe placuszki jaglane	10:30 <u>Drugie śniadanie</u> Bezglutenowe placuszki jaglane
12:30 <u>Obiad</u> Duszona pierś z kurczaka w warzywach Warzywa na parze Ryż brązowy gotowany	12:30 <u>Obiad</u> Duszona pierś z kurczaka w warzywach Warzywa na parze Ryż brązowy gotowany	12:30 <u>Obiad</u> Ryba pieczona - sposób hiszpański Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany	12:30 <u>Obiad</u> Ryba pieczona - sposób hiszpański Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany	12:30 <u>Obiad</u> Pieczeń z indyka ze szpinakiem Frytki z batatów Warzywa na parze Sok grejpfrutowy	13:00 <u>Obiad</u> Pieczeń z indyka ze szpinakiem Frytki z batatów Warzywa na parze Sok grejpfrutowy	13:00 <u>Obiad</u> Łosoś z pieczonymi burakami Zupa krem z marchewki
16:00 <u>Podwieczorek</u> Smoothie z awokado	16:00 <u>Podwieczorek</u> Zielone smoothie z ananasem	16:00 <u>Podwieczorek</u> Koktajl "bomba antyoksydantów"	16:00 <u>Podwieczorek</u> Koktajl "bomba antyoksydantów"	16:00 <u>Podwieczorek</u> Jabłko pieczone	16:00 <u>Podwieczorek</u> Koktajl mango-banan	16:00 <u>Podwieczorek</u> Sok - detox

Podsumowanie jadłospisu

19:00 <u>Kolacja</u>	19:00 <u>Kolacja</u>	19:00 <u>Kolacja</u>	19:00 <u>Kolacja</u>	19:00 <u>Kolacja</u>	19:00 <u>Kolacja</u>	19:00 <u>Kolacja</u>
Jajka na twardo z hummusem Izotoniczny sok jabłkowy	Sałatka z indykiem	Sałatka grecka	Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki z dipem czosnkowym	Zapiekane bataty, buraki i ziemniaki z dipem czosnkowym	Warzywa z kaszą gryczaną i serem feta	Warzywa z kaszą gryczaną i serem feta

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie 07:00

OWSIANKA Z TRUSKAWKAMI I PISTACJAMI

Mleko migdałowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)
Orzechy pistacjowe - 9 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane - 50 g (5 x Łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Płatki owsiane zalej mlekiem i gotuj do miękkości.
2. Pokrój banana i wrzuć do garnka pod koniec gotowania.
3. Owsiankę wylej do miseczki, dodaj pokrojone truskawki i pistacje.

Drugie śniadanie 10:30

ORZECZY WŁOSKIE

Orzechy włoskie - 30 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zjedz jako przekąskę.

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

Obiad 12:30

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Tymianek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Majeranek - 1 g (0.25 x Łyżeczka)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

WARZYWA NA PARZE

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.
2. Na talerzu dodaj masło.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY
Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

Podwieczorek 16:00

SMOOTHIE Z AWOKADO

Awokado - 50 g (0.36 x Sztuka)
Banan - 80 g (0.67 x Sztuka)
Pomarańcza - 80 g (0.4 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki.
2. Możesz dodać odrobinę wody.

Kolacja 19:00

JAJKA NA TWARDO Z HUMMUSEM

Szynka z piersi kurczaka - 45 g (3 x Plasterek)
Sałata - 20 g (4 x Liść)
Szcypiorek - 10 g (2 x Łyzeczka)
Hummus klasyczny - 20 g (2 x Łyzeczka)
Jaja kurze (gotowane) - 100 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój w kostkę wędlinę, posiekaj szcypior.
2. Wymieszaj wędlinę z hummusem, szcypiorkiem.
3. Przekrój na pół jaja i nałóż na każdą połówkę masę hummusową.
4. Talerz wyłóż sałatą i podaj jaja.

IZOTONICZNY SOK JABŁKOWY

Sok jabłkowy - 250 g (1 x Szklanka)
Woda - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Rozcieńcz sok wodą 1:1.

WTOREK

Śniadanie 07:00

DIABELSKIE JAJKA SADZONE

Papryczka ostra (chili) - 20 g (1 x Sztuka)
Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Ser, mozzarella - 30 g (2 x Porcja)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x łyżka)
Pomidory z puszki (krojone) - 200 g (2 x Porcja)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Zrób grzanki z chleba.
2. Posiekaj drobno papryczkę chilli. Podana ilość jest orientacyjna, użyj wg własnego gustu.
3. Przeciśnij przez praskę czosnek.
4. Podsmaż na oleju czosnek, dodaj po chwili papryczkę.
5. Wlej na patelnię pomidory z puszki i wbij jajka. Usmaż.
6. Dopraw solą i pieprzem.
7. Zetrzyj ser mozzarella i posyp posiekanym szczypiorkiem.

Drugie śniadanie 10:30

JABŁKO

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

ORZECHY NERKOWCA

Orzechy nerkowca (bez soli) - 30 g (2 x łyżka)

Czas przygotowania: 0 minut

1. Zjedz orzechy nerkowca.

Obiad 12:30

DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA W WARZYWACH (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 300 g (3 x Porcja)
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 30 g (3 x łyżka)
Liść laurowy - 1 g (1 x Listek)
Ziele angielskie - 3 g (3 x Sztuka)
Majeranek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Tymianek - 1 g (0.25 x łyżeczka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)



Czas przygotowania: 25 minut

1. Mięso pokrój w kostkę a warzywa w słupki.
2. Na oleju zeszklij cebulę i obsmaż marchewkę. Dodaj przyprawy i pół szklanki wody.
3. Dodaj mięso i gotuj przez około 15 - 20 minut.

WARZYWA NA PARZE

Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.
2. Na talerzu dodaj masło.

RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY

Ryż brązowy - 50 g (3.33 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ryż ugotuj na sypko, według instrukcji na opakowaniu.

Podwieczorek 16:00

ZIEŁONE SMOOTHIE Z ANANASEM

Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Ananas - 100 g (1.25 x Plaster)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Woda - 125 g (0.5 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Obierz i pokrój pomarańczę oraz ananasa.
2. Zmiel nasiona chia.
3. Zmiksuj składniki w blenderze.

Kolacja 19:00

SAŁATKA Z INDYKIEM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 84 g (6 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 160 g (8 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 16 g (2 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 200 g (2 x Porcja)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Pokrój mięso i wymieszaj w przyprawie curry.
2. Podsmaż indyka na niewielkiej ilości oleju. Pod koniec dodaj na chwilę jarmuż by nieco się podduśił.
3. Ugotuj komosę.
4. Pokrój na pół pomidory.
5. Wymieszaj składniki, polej sokiem z cytryny i dopraw do smaku.

ŚRODA

Śniadanie 07:00

PŁATKI OWSIANE Z GRANATEM I POMARAŃCZĄ

Granat - 50 g (0.5 x Sztuka)
Płatki owsiane - 70 g (7 x Łyżka)
Pomarańcza - 100 g (0.5 x Sztuka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki ugotuj na mleku do miękkości. Wylej do miseczki.
2. Pomarańczę pokrój w kosteczkę. Posyp nią owsiankę i dodaj ziarna granatu.

Drugie śniadanie 10:30

KOKOSOWY PUDDING CHIA Z CZEKOLADĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mleczko kokosowe (12%) - 200 g (10 x łyżka)
Nasiona chia - 15 g (3 x Łyżeczka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 15 g (0.3 x Garść)
Maliny - 30 g (0.5 x Garść)
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Do miseczki przelej mleczko kokosowe, dodaj nasiona chia, kakao, miód i zamieszaj.
2. Pozostaw na 15 minut i ponownie zamieszaj. Odstaw do lodówki na godzinę.
3. Podaj pudding w miseczkach z kokosa, z dodatkiem, malin, borówek i pulpy mango.
4. Całość posyp kawałkami kokosa i startą czekoladą.

Obiad 12:30

RYBA PIECZONA - SPOSÓB HISZPAŃSKI

Pomidor - 200 g (1.67 x Sztuka)
Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)
Rozmaryn - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g (2 x Porcja)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę przypraw, np. rozmarynem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Pomidor i cukinię pokrój w kostkę.
3. Warzywa umieść w żaroodpornym naczyniu i polej oliwą oraz dopraw rozmarynem.
4. Obok warzyw ułóż rybę.
5. Piecz 10 - 15 minut w 180 stopniach (w rozgrzanym piecu)

ZIEMNIAKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

BROKUŁ GOTOWANY

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj warzywo na parze.

Podwieczorek 16:00

KOKTAJL "BOMBA ANTYOKSYDANTÓW"

Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)

Otręby gryczane - 16 g (2 x Łyżka)

Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)

Porzeczki czarne - 100 g (2 x Garść)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce dokładnie umyj.

2. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze.

Kolacja 19:00

SAŁATKA GRECKA

Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek - 3 g
(1 x Łyżeczka)

Sałata lodowa - 60 g (3 x Liść)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Chleb pełnoziarnisty z żyta - 60 g (2 x
Kromka)

Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Porcja)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Porwij sałatę na kawałki.

2. Pokrój pomidora, ogórka, cebulę, ser, oliwki.

3. Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

4. Podaj z pieczywem.

CZWARTEK

Śniadanie 07:00

JAJECZNICA Z 2 JAJ Z POMIDORAMI I PIECZYWEM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym oleju.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

Drugie śniadanie 10:30

KOKOSOWY PUDDING CHIA Z CZEKOLADĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Czekolada gorzka - 6 g (1 x Kostka)
Maliny - 30 g (0.5 x Garść)
Borówki amerykańskie - 15 g (0.3 x
Garść)
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Nasiona chia - 15 g (3 x Łyżeczka)
Mleczko kokosowe (12%) - 200 g (10 x
Łyżka)



Czas przygotowania: 5 minut

1. Do miseczki przelej mleczko kokosowe, dodaj nasiona chia, kakao, miód i zamieszaj.
2. Pozostaw na 15 minut i ponownie zamieszaj. Odstaw do lodówki na godzinę.
3. Podaj pudding w miseczkach z kokosa, z dodatkiem, malin, borówek i pulpy mango.
4. Całość posyp kawałkami kokosa i startą czekoladą.

Obiad 12:30

RYBA PIECZONA - SPOSÓB HISZPAŃSKI

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Dorsz, świeży, filety bez skóry - 200 g
(2 x Porcja)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x
Szczypta)
Rozmaryn - 2 g (0.5 x Łyżeczka)
Cukinia - 200 g (0.67 x Sztuka)
Pomidor - 200 g (1.67 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę przypraw, np. rozmarynem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
2. Pomidor i cukinię pokrój w kostkę.
3. Warzywa umieść w żaroodpornym naczyniu i polej oliwą oraz dopraw rozmarynem.
4. Obok warzyw ułóż rybę.
5. Piecz 10 - 15 minut w 180 stopniach (w rozgrzanym piecu)

ZIEMNIAKI GOTOWANE

Ziemniaki - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ziemniaki umyj i obierz. Wrzuć do wrzącej, lekko osolonej wody i gotuj aż będą miękkie.

BROKUŁ GOTOWANY

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Ugotuj warzywo na parze.

Podwieczorek 16:00

KOKTAJL "BOMBA ANTYOKSYDANTÓW"

Porzeczki czarne - 100 g (2 x Garść)

Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)

Otręby gryczane - 16 g (2 x Łyżka)

Jogurt naturalny - 120 g (6 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Owoce dokładnie umyj.

2. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze.

Kolacja 19:00

ZAPIEKANE BATATY, BURAKI I ZIEMNIAKI Z DIPEM CZOSNKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Serek chudy homogenizowany (0% tł.)

- 200 g (1 x Opakowanie)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Bataty - 400 g (2 x Sztuka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Warzywa dokładnie umyj, skrop olejem, dopraw ulubionymi ziołami.

2. Upiecz warzywa .

3. Z serka przygotuj dip, dodając pieprz, sól granulowany czosnek.

PIĄTEK

Śniadanie 07:00

JAGLANKA Z PISTACJAMI I TRUSKAWKAMI

Kasza jaglana - 50 g (3.85 x łyżka)
Orzechy pistacjowe - 27 g (3 x łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Jogurt naturalny - 120 g (6 x łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu.
2. Wyłóż do miski, polej jogurtem, dodaj pistacje i truskawki.

Drugie śniadanie 10:30

KANAPKA Z KURCZAKIEM I MANGO

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
Mango - 100 g (0.36 x Sztuka)
Filet z kurczaka (wędzony) - 70 g (0.7 x Porcja)
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Chleb posmaruj masłem, poukładaj na nim cienko pokrojone plastry mango i kurczaka.
2. Na górę wyłóż kiełki.

Obiad 12:30

PIECZEŃ Z INDYKA ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 500 g (5 x Porcja)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)
Szpinak, mrożony - 200 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozkrój mięso na płaty. Dopraw solą, pieprzem i odłóż na godzinę do lodówki.
2. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek na 1 łyżce oleju, dodaj szpinak. Gdy szpinak rozmrozi się, dołóż na patelnię ser feta. Przypraw wg uznania i odstaw do ostudzenia.
3. Rozprowadź farsz na mięsie, zawiń i ciasno zasznurowuj. Skrop 1 łyżką oleju.
4. Piecz w 200 stopniach przez ok godzinę.

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 1 z 4 porcji

Bataty - 500 g (2.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x łyżeczka)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.
2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.
3. Wyłóż na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

WARZYWA NA PARZE

Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)

Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.
2. Na talerzu dodaj masło.

SOK GREJPFRUTOWY

Sok grejpfrutowy - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

JABŁKO PIECZONE

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Umyj dokładnie owoc i owiń w folię aluminiową.
2. Piecz ok 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do ok.160 stopni C.

Kolacja 19:00

ZAPIEKANE BATATY, BURAKI I ZIEMNIAKI Z DIPEM CZOSNKOWYM (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Bataty - 400 g (2 x Sztuka)

Burak - 200 g (2 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Serek chudy homogenizowany (0% tł.) - 200 g (1 x Opakowanie)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Warzywa dokładnie umyj, skrop olejem, dopraw ulubionymi ziołami.
2. Upiecz warzywa .
3. Z serka przygotuj dip, dodając pieprz, sól granulowany czosnek.

SOBOTA

Śniadanie 08:00

JAJECZNICA Z POMIDORAMI I CHLEBEM ŻYTNIM

Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 112 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Posmaruj chleb masłem.
2. Usmaż jajecznicę na rozgrzanym tłuszczu.
3. Pokrój pomidor.
4. Podaj jajecznicę z chlebem i pomidorem.

Drugie śniadanie 10:30

BEZGLUTENOWE PLACUSZKI JAGLANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 80 g (4 x Łyżka)
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x Łyżka)
Kiwi - 120 g (1.6 x Sztuka)
Banan - 10 g (0.08 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Mąka jaglana - 80 g (8 x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj mąkę, jajko, siemię i banana w blenderze.
2. Usmaż placuszki na małej ilości tłuszczu.
3. Zmiksuj jogurt z dojrzałym kiwi.
4. Usmażone placki polej sosem jogurtowym.

Obiad 13:00

PIECZEŃ Z INDYKA ZE SZPINAKIEM (PRZEPIS NA 5 PORCJI)

Zjedz 1 z 5 porcji
Szpinak, mrożony - 200 g (2 x Porcja)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 500 g (5 x Porcja)
Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)
Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)
Sól himalajska - 3 g (3 x Szczypta)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Rozkrój mięso na płat. Dopraw solą, pieprzem i odłóż na godzinę do lodówki.
2. Podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek na 1 łyżce oleju, dodaj szpinak. Gdy szpinak rozmrozi się, dołóż na patelnię ser feta. Przypraw wg uznania i odstaw do ostudzenia.
3. Rozprowadź farsz na mięsie, zawiń i ciasno zasznurowuj. Skrop 1 łyżką oleju.
4. Piecz w 200 stopniach przez ok godzinę.

FRYTKI Z BATATÓW (PRZEPIS NA 4 PORCJE)



Zjedz 1 z 4 porcji

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól biała - 2 g (2 x Szczypta)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Bataty - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Piekarnik rozgrzej do 220 stopni.
2. Bataty obierz i pokrój w słupki, wymieszaj z misce z przyprawami i oliwą.
3. Wyłóż na blachę i piecz przez 25-30 minut. Na koniec możesz włączyć funkcję grill, aby były bardziej przypieczone.

WARZYWA NA PARZE

Cukinia - 100 g (0.33 x Sztuka)

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Kalafior - 150 g (0.3 x Sztuka)

Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut

1. Umyj warzywa i dopraw do smaku kurkumą i ostrą papryką w proszku.
2. Na talerzu dodaj masło.

SOK GREJPFRUTOWY

Sok grejpfrutowy - 250 g (1 x Szklanka)

Podwieczorek 16:00

KOKTAJL MANGO-BANAN

Banan - 100 g (0.83 x Sztuka)

Mango - 120 g (0.43 x Sztuka)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Zmiksuj składniki.

Kolacja 19:00

WARZYWA Z KASZĄ GRYCZANĄ I SEREM FETA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)



Zjedz 1 z 2 porcji

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Warzywa na patelnię z brokułami - 200 g (2 x Porcja)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2 x Łyżeczka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g (3.85 x Łyżka)

Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Podsmaż warzywa na patelni i wymieszaj z kaszą i fetą. Nie dodawaj już soli ze względu na jej dużą zawartość w serze.
3. Nałóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką oraz siemieniem.

NIEDZIELA

Śniadanie 08:00

LEKKIE KANAPKI Z HUMMUSEM

Sok jabłkowy - 250 g (1 x Szklanka)
Pieczywo chrupkie
kukurydziano-ryżowe bezglutenowe -
42 g (6 x Sztuka)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Hummus z suszonymi pomidorami - 50
g (5 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Pieczywo posmaruj hummusem.
2. Kanapki obtóż plasterkami rzodkiewki.

Drugie śniadanie 10:30

BEZGLUTENOWE PLACUSZKI JAGLANE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Mąka jaglana - 80 g (8 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Banan - 10 g (0.08 x Sztuka)
Kiwi - 120 g (1.6 x Sztuka)
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x
łyżka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 80 g (4
x Łyżka)



Czas przygotowania: 15 minut

1. Zmiksuj mąkę, jajko, siemię i banana w blenderze.
2. Usmaż placuszki na małej ilości tłuszczu.
3. Zmiksuj jogurt z dojrzałym kiwi.
4. Usmażone placki polej sosem jogurtowym.

Obiad 13:00

ŁOSOŚ Z PIECZONYMI BURAKAMI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 24 g (3 x Łyżka)
Burak - 400 g (4 x Sztuka)
Łosoś, świeży - 150 g (1.5 x Porcja)
Kasza jęczmienna, pęczak - 60 g (4 x
łyżka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę zamarynuj w soku z cytryny, ziołach i koperku. Piecz ok 30 minut w temp. 180 stopni.
2. Kaszę ugotuj na miękko.
3. Buraki skrop sokiem z cytryny, dopraw ziołami i upiecz.

ZUPA KREM Z MARCHEWKI (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Pieprz czarny mielony - 3 g (3 x Szczypta)

Mielona słodka papryka - 5 g (1 x Łyżeczka)

Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)

Bulion warzywny (domowy) - 500 g (2 x Szklanka)

Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)

Por - 70 g (0.5 x Sztuka)

Ziemniaki - 140 g (2 x Sztuka)

Marchew - 270 g (6 x Sztuka)



Czas przygotowania: 30 minut

1. Warzywa obierz i umyj. Marchewkę pokrój w talarki a ziemniaki i cebulę w kostkę, pora i czosnek pokrój w cienkie plasterki.
2. Przełóż warzywa do garnka, dodaj oliwę i duś ok. 10 minut pod przykryciem mieszając od czasu do czasu.
3. Wlej gorący bulion i gotuj wszystko jeszcze 20 minut.
4. Całość zmiksuj na krem, przypraw i wymieszaj dodając trochę soku z cytryny, soli, pieprzu i mielonej słodkiej papryki.
5. Zupę przed podaniem posyp na górze uprażonymi wcześniej nasionami słonecznika.

Podwieczorek 16:00

SOK - DETOX

Marchew - 45 g (1 x Sztuka)

Ananas - 160 g (2 x Plaster)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Brokuły - 50 g (0.1 x Sztuka)

Jabłko - 200 g (1.33 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut

1. Użyj łydki brokuła.
2. Przepuść składniki przez sokowirówkę/wyciskarkę.

**WARZYWA Z KASZĄ GRYCZANĄ I
SEREM FETA (PRZEPIS NA 2
PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji

Kasza gryczana niepalona (biała) - 50 g
(3.85 x łyżka)

Olej rzepakowy - 10 g (1 x łyżka)

Siemię lniane (świeżo mielone) - 10 g (2
x łyżeczka)

Warzywa na patelnię z brokułami -
200 g (2 x Porcja)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Ser typu "Feta" - 100 g (2 x Porcja)



Czas przygotowania: 20 minut

1. Ugotuj kaszę.
2. Podsmaż warzywa na patelni i wymieszaj z kaszą i fetą. Nie dodawaj już soli ze względu na jej dużą zawartość w serze.
3. Nałóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką oraz siemieniem.

Lista zakupow

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Owoce i Warzywa		
Ananas.....	260 g.....	3.25 x Plaster
Awokado.....	50 g.....	0.36 x Sztuka
Banan.....	320 g.....	2.67 x Sztuka
Bataty.....	1700 g.....	8.5 x Sztuka
Borówki amerykańskie.....	30 g.....	0.6 x Garść
Brokuły.....	250 g.....	0.5 x Sztuka
Burak.....	800 g.....	8 x Sztuka
Cebula.....	250 g.....	2.5 x Sztuka
Cukinia.....	800 g.....	2.67 x Sztuka
Cytryna.....	120 g.....	1.5 x Sztuka
Czarne jagody.....	130 g.....	1 x Szklanka
Czosnek.....	30 g.....	6 x Ząbek
Granat.....	50 g.....	0.5 x Sztuka
Jabłko.....	800 g.....	5.33 x Sztuka
Jarmuż.....	50 g.....	2.5 x Garść
Kalafior.....	600 g.....	1.2 x Sztuka
Kiełki brokuła.....	16 g.....	2 x Łyżka
Kiwi.....	240 g.....	3.2 x Sztuka
Koper ogrodowy.....	24 g.....	3 x Łyżka
Maliny.....	60 g.....	1 x Garść
Mango.....	500 g.....	1.79 x Sztuka
Marchew.....	585 g.....	13 x Sztuka
Ogórek.....	120 g.....	3 x Sztuka
Papryczka ostra (chili).....	20 g.....	1 x Sztuka
Pietruszka, liście.....	24 g.....	4 x Łyżeczka
Pomarańcza.....	380 g.....	1.9 x Sztuka
Pomidor.....	760 g.....	6.33 x Sztuka
Pomidory koktajlowe.....	160 g.....	8 x Sztuka
Pomidory z puszki (krojone).....	200 g.....	2 x Porcja
Por.....	70 g.....	0.5 x Sztuka
Porzeczki czarne.....	200 g.....	4 x Garść
Rzodkiewka.....	45 g.....	3 x Sztuka
Sałata.....	20 g.....	4 x Liść
Sałata lodowa.....	60 g.....	3 x Liść
Seler naciowy.....	45 g.....	1 x Łodyga
Szcypiorek.....	15 g.....	3 x Łyżeczka
Szpinak.....	175 g.....	7 x Garść
Szpinak, mrożony.....	400 g.....	4 x Porcja
Truskawki.....	140 g.....	2 x Garść

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Warzywa na patelnię z brokułami.....	400 g.....	4 x Porcja
Ziemniaki.....	840 g.....	12 x Sztuka

Przyprawy i zioła

Liść laurowy.....	2 g.....	2 x Listek
Majeranek.....	2 g.....	0.5 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka.....	15 g.....	3 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony.....	19 g.....	19 x Szczypta
Rozmaryn.....	4 g.....	1 x Łyżeczka
Sól biała.....	8 g.....	8 x Szczypta
Sól himalajska.....	7 g.....	7 x Szczypta
Tymianek.....	2 g.....	0.5 x Łyżeczka
Ziele angielskie.....	6 g.....	6 x Sztuka

Zbożowe

Kasza gryczana niepalona (biała).....	100 g.....	7.69 x Łyżka
Kasza jaglana.....	50 g.....	3.85 x Łyżka
Kasza jęczmienna, pęczak.....	60 g.....	4 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna.....	84 g.....	6 x Łyżka
Mąka jaglana.....	160 g.....	16 x Łyżka
Otręby gryczane.....	32 g.....	4 x Łyżka
Pieczywo chrupkie kukurydziano-ryżowe bezglutenowe.....	42 g.....	6 x Sztuka
Płatki owsiane.....	120 g.....	12 x Łyżka
Ryż brązowy.....	100 g.....	6.67 x Łyżka

Orzechy i ziarna

Kakao 16%, proszek.....	20 g.....	2 x Łyżka
Nasiona chia.....	40 g.....	8 x Łyżeczka
Orzechy nerkowca (bez soli).....	30 g.....	2 x Łyżka
Orzechy pistacjowe.....	36 g.....	4 x Łyżka
Orzechy włoskie.....	30 g.....	2 x Łyżka
Siemię lniane (świeżo mielone).....	20 g.....	4 x Łyżeczka
Śonecznik, nasiona, łuskane.....	10 g.....	1 x Łyżka

Inne

Bulion warzywny (domowy).....	500 g.....	2 x Szklanka
Czekolada gorzka.....	12 g.....	2 x Kostka
Hummus klasyczny.....	20 g.....	2 x Łyżeczka
Hummus z suszonymi pomidorami.....	50 g.....	5 x Łyżeczka

Lista zakupów

Produkt	Gramatura	Ilość szacunkowa
Miód pszczele	48 g.....	2 x Łyżka
Mleczko kokosowe (12%).....	400 g.....	20 x Łyżka
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek.....	3 g.....	1 x Łyżeczka
Nabiał		
Jaja kurze (gotowane)	100 g.....	2 x Sztuka
Jaja kurze całe	448 g.....	8 x Sztuka
Jogurt naturalny	360 g.....	18 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu.....	310 g.....	15.5 x Łyżka
Ser typu "Feta"	450 g.....	9 x Porcja
Ser, mozzarella	30 g.....	2 x Porcja
Serek chudy homogenizowany (0% tł.)	400 g.....	2 x Opakowanie
Napoje		
Mleko migdałowe naturalne bio	450 g.....	1.8 x Szklanka
Sok cytrynowy	36 g.....	6 x Łyżka
Sok grejpfrutowy.....	500 g.....	2 x Szklanka
Sok jabłkowy	500 g.....	2 x Szklanka
Woda.....	375 g.....	1.5 x Szklanka
Tłuszcze		
Masło ekstra	35 g.....	7 x Łyżeczka
Olej kokosowy (stały)	20 g.....	1 x Łyżka
Olej rzepakowy	145 g.....	14.5 x Łyżka
Oliwa z oliwek	60 g.....	6 x Łyżka
Mięso i wyroby mięsne		
Filet z kurczaka (wędzony)	70 g.....	0.7 x Porcja
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	600 g.....	6 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa).....	1200 g.....	12 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka.....	45 g.....	3 x Plasterek
Pieczyno		
Chleb pełnoziarnisty z żyta.....	60 g.....	2 x Kromka
Chleb żytni razowy	240 g.....	8 x Kromka
Ryby i owoce morza		
Dorsz, świeży, filety bez skóry	400 g.....	4 x Porcja
Łosoś, świeży	150 g.....	1.5 x Porcja

LEGENDA

Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu korzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw Instytutu Żywności i Żywienia 