Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Owsianka z nektarynką	Chia Pudding z truskawkami	Deser z jabłkiem	Chia pudding z truskawkami	Owsianka z morelami	Jajka na miękko z brokułem i papryką	Kasza jaglana z jajkiem sadzonym
DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00	DRUGIE ŚNIADANIE 10:00
Smoothie pomarańcza - mango	Smoothie pomarańcza - mango	Smoothie owocowe	Smoothie owocowe	Zielony koktajl imbirowy	Zielony koktajl imbirowy	Zielone smoothie
OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30	OBIAD 13:30
Kasza jaglana gotowana Indyk z warzywami Borówki amerykańskie	Kasza jaglana gotowana Indyk z warzywami Borówki amerykańskie	Makaron spaghetti z awokado i kurczakiem Borówki amerykańskie	Makaron spaghetti z awokado i kurczakiem Surówka z kapusty pekińskiej	Surówka z kapusty pekińskiej Ziemniaki z koperkiem Pulpety rybne	Surówka z kapusty kiszonej Ziemniaki ugotowane tłuczone Pulpety rybne	Kotlety z ciecierzycy i kolorowa sałatka
PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00	PODWIECZOREK 17:00
Czekoladowy deser na bazie awokado	"Makaron" z cukinii	Kanapki z batatów z hummusem i suszonymi pomidorami	Jabłko	"Makaron" z cukinii Nektarynka	Sałatka z awokado i pomidorami	Sok orzeźwiający
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Kanapki z pastą jajeczną	Kanapki z batatów z hummusem i suszonymi pomidorami	Koktajl z kiwi i gruszką	Makaron z łososiem	Makaron z łososiem Czerwony sok warzywno- owocowy	Kanapki warzywne Czerwony sok warzywno- owocowy	Czekoladowy deser na bazie awokado

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z NEKTARYNKĄ
Nektarynka - 200 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane - 40 g (4 x Łyżka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)
Masło orzechowe - 15 g (1 x Łyżeczka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 125 g (0.5 x Szklanka)
Cynamon - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj płatki na mleku z cynamonem i masłem orzechowym.
2. Po ugotowaniu wkrój owoce.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

SMOOTHIE POMARAŃCZA - MANGO
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 13:30

KASZA JAGLANA GOTOWANA
Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

INDYK Z WARZYWAMI
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj indyka pokrojonego w kostkę, obtoczonego w curry.
2. Pokrój warzywa, orzechy.
3. Wymieszaj warzywa i orzechy z mięsem.
4. Całość polej oliwą i dopraw do smaku.

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

PODWIECZOREK 17:00

CZEKOLADOWY DESER NA BAZIE AWOKADO
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 30 g (3 x Łyżka)
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki na gładka masę.
2. Posyp wiórkami kokosowymi.

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ
Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Szczypiorek - 20 g (4 x Łyżeczka)
Kurkuma - 1 g (0.2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Pokrój ugotowane jajko i rozdrobnij widelcem na pastę.
2. Dodaj startej papryki, ogórka, pokrojonej na drobno pietruszki i szczypiorku.
3. Dopraw solą, kurkumą, pieprzem, opcjonalnie papryczką chili.
4. Dodaj olej i wymieszaj.
5. Posmaruj chleb pastą.

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

CHIA PUDDING Z TRUSKAWKAMI
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Truskawki - 210 g (3 x Garść)
Nasiona chia - 25 g (5 x Łyżeczka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Wymieszaj mleko z miodem i nasionami chia.
2. Odstaw pudding na minimum 5 godzin.
3. Zmiksuj owoce na mus i dodaj do puddingu.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

SMOOTHIE POMARAŃCZA - MANGO
Mango - 140 g (0.5 x Sztuka)
Pomarańcza - 400 g (2 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 13:30

KASZA JAGLANA GOTOWANA
Kasza jaglana - 65 g (5 x Łyżka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Kaszę ugotuj na sypko zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

INDYK Z WARZYWAMI
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Orzechy laskowe - 15 g (1 x Łyżka)
Rukola - 40 g (2 x Garść)
Rzodkiewka - 45 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)
Polędwiczka z indyka (surowa) - 50 g (0.5 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj indyka pokrojonego w kostkę, obtoczonego w curry.
2. Pokrój warzywa, orzechy.
3. Wymieszaj warzywa i orzechy z mięsem.
4. Całość polej oliwą i dopraw do smaku.

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE
Borówki amerykańskie - 50 g (1 x Garść)

PODWIECZOREK 17:00

"MAKARON" Z CUKINII
Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki i posiekany koperek.

KOLACJA 19:00

KANAPKI Z BATATÓW Z HUMMUSEM I SUSZONYMI POMIDORAMI
Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Bataty - 200 g (1 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Nakłuj widelcem surowe bataty i upiecz w piekarniku, nie obierając ze skórki. Piecz w 220 stopniach, przez ok. 40 minut.
2. Upieczone bataty przekrój na pół.
3. Posmaruj każdą połówkę hummusem, nałóż pokrojoną bazylię i pokrojone pomidory.

Środa

ŚNIADANIE 07:00

DESER Z JABŁKIEM
Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Płatki owsiane - 20 g (2 x Łyżka)
Serek wiejski (light) - 150 g (1 x Opakowanie)
Cynamon - 5 g (1 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Jabłko zetrzyj i podduś z cynamonem.
2. Serek zmiksuj i podziel na 2 części. Jedną z części wymieszaj z kakao, tak by z serka można było utworzyć warstwę ciemną i jasną.
3. Przygotuj pucharek i ułóż warstwowo po kolei: warstwa ciemna, płatki, jabłko, warstwa jasna, płatki, jabłko.
4. Posyp pestkami dyni.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

SMOOTHIE OWOCOWE
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Melon - 200 g (1 x Porcja)
Mleko migdałowe naturalne bio - 200 g (0.8 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 13:30

MAKARON SPAGHETTI Z AWOKADO I KURCZAKIEM
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 120 g (1.2 x Porcja)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Makaron spaghetti - 80 g (1.6 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą i przyprawami wg uznania.
2. Ugotuj makaron.
3. Pokrój mięso, obtocz w przyprawie curry i upiecz.
4. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekana pietruszką.
5. Udekoruj bazylią i zjedz z pomidorem.

BORÓWKI AMERYKAŃSKIE
Borówki amerykańskie - 150 g (3 x Garść)

PODWIECZOREK 17:00

KANAPKI Z BATATÓW Z HUMMUSEM I SUSZONYMI POMIDORAMI
Bazylia (świeża) - 10 g (10 x Listek)
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 x Sztuka)
Bataty - 100 g (0.5 x Sztuka)
Hummus klasyczny - 60 g (6 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Nakłuj widelcem surowe bataty i upiecz w piekarniku, nie obierając ze skórki. Piecz w 220 stopniach, przez ok. 40 minut.
2. Upieczone bataty przekrój na pół.
3. Posmaruj każdą połówkę hummusem, nałóż pokrojoną bazylię i pokrojone pomidory.

KOLACJA 19:00

KOKTAJL Z KIWI I GRUSZKĄ
Gruszka - 65 g (0.5 x Sztuka)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g (7.5 x Łyżka)
Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Pokrój owoce.
2. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00

CHIA PUDDING Z TRUSKAWKAMI
Miód pszczeli - 24 g (1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona, łuskane - 10 g (1 x Łyżka)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Nasiona chia - 20 g (4 x Łyżeczka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Nasiona chia zalej mlekiem i wymieszaj z miodem. Odstaw do lodówki na minimum 5 godzin.
2. Pokrój owoce.
3. Wymieszaj chia z owocami.
4. Posyp nasionami słonecznika.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

SMOOTHIE OWOCOWE
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Melon - 200 g (1 x Porcja)
Mleko migdałowe naturalne bio - 250 g (1 x Szklanka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki w blenderze.

OBIAD 13:30

MAKARON SPAGHETTI Z AWOKADO I KURCZAKIEM
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Bazylia (świeża) - 3 g (3 x Listek)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 100 g (1 x Porcja)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)
Makaron spaghetti - 80 g (1.6 x Porcja)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Rozdrobnij dojrzałe awokado widelcem na gładką masę. Dopraw solą i przyprawami wg uznania.
2. Ugotuj makaron.
3. Pokrój mięso, obtocz w przyprawie curry i upiecz.
4. Makaron wymieszaj z awokado, mięsem. Posyp posiekana pietruszką.
5. Udekoruj bazylią i zjedz z pomidorem.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ
Cebula - 50 g (0.5 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój warzywa.
2. Wymieszaj z olejem i przyprawami do smaku.

PODWIECZOREK 17:00

JABŁKO
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 0 minut
1. Zjedz jabłko jako przekąskę.

KOLACJA 19:00

MAKARON Z ŁOSOSIEM
Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Porcja)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 70 g (1 x Szklanka)
Pesto czerwone z pomidorów - 10 g (0.5 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)
Szynka z piersi kurczaka - 30 g (2 x Plasterek)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj makaron i wymieszaj z pesto.
2. Pokrój łososia, szynkę, pomidory i paprykę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

OWSIANKA Z MORELAMI
Morele - 90 g (2 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Żurawina suszona - 12 g (1 x Łyżka)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
Mleko migdałowe naturalne bio - 150 g (0.6 x Szklanka)
Woda - 75 g (0.3 x Szklanka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj płatki na mleku z dodatkiem wody, stale mieszając.
2. Przełóż owsiankę do miseczki.
3. Dodaj pokrojone owoce i pozostałe składniki.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

ZIELONY KOKTAJL IMBIROWY
Cytryna - 39 g (0.49 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Otręby owsiane - 14 g (2 x Łyżka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

OBIAD 13:30

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 150 g (3 x Liść)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Kapustę drobno posiekaj.
2. Paprykę i cebulę pokrój w kosteczkę.
3. Marchew zetrzyj na tarce.
4. Wymieszaj składniki i przypraw do smaku solą himalajską, pieprzem, kurkumą i sokiem z cytryny.

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM
Ziemniaki, wczesne - 70 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj ziemniaki.
2. Posyp koperkiem.

PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Cebula - 100 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)
Dorsz, świeży - 350 g (3.5 x Porcja)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 40 g (5 x Łyżka)
Mąka żytnia, typ 1400 - 60 g (4 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 20 g (2 x Łyżka)
Kostka rosołowa warzywna - 10 g (1 x Kostka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Dodatkowo przygotuj 2 szklanki wody.
2. Zmiel rybę, posiekany koperek i jajko w malakserze/ blenderze lub przepuść przez maszynkę.
3. Do masy rybnej dodaj sok z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
4. Uformuj rybne pulpety i obtocz w mące.
5. Zeszklij pokrojoną drobno cebulkę na rozgrzanym tłuszczu i dodaj pulpety. Lekko podsmaż.
6. Zalej delikatnie wodą. Duś ok. 10 minut.

PODWIECZOREK 17:00

"MAKARON" Z CUKINII
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Obierz cukinię i pokrój ją na cienkie i długie paski.
2. Rozgrzej olej i krótko podsmaż na nim czosnek, by się nie przypalił, a następnie podduś cukinię, do czasu aż zmięknie.
4. Na samym końcu dopraw do smaku.
5. "Makaron" z cukinii wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone pomidorki i posiekany koperek.

NEKTARYNKA
Nektarynka - 100 g (1 x Sztuka)

KOLACJA 19:00

MAKARON Z ŁOSOSIEM
Łosoś, wędzony - 30 g (1 x Porcja)
Makaron penne (pełnoziarnisty) - 35 g (0.5 x Szklanka)
Pesto czerwone z pomidorów - 20 g (1 x Łyżka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Suszone pomidory - 21 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Ugotuj makaron i wymieszaj z pesto.
2. Pokrój łososia, pomidory i paprykę.
3. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

CZERWONY SOK WARZYWNO- OWOCOWY
Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Umyj, obierz i pokrój składniki.
2. Przepuść warzywa i owoce przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

JAJKA NA MIĘKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ
Brokuły - 200 g (0.4 x Sztuka)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj jajka na miękko.
2. Brokuła przygotuj na parze.
3. Paprykę pokrój w paseczki.
4. Zjedz jajka z warzywami skropionymi oliwą.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

ZIELONY KOKTAJL IMBIROWY
Cytryna - 39 g (0.49 x Sztuka)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Płatki owsiane - 30 g (3 x Łyżka)
Szpinak - 75 g (3 x Garść)
Otręby owsiane - 14 g (2 x Łyżka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

OBIAD 13:30

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ
Kapusta kwaszona - 110 g (1 x Szklanka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami i oliwą.

ZIEMNIAKI UGOTOWANE TŁUCZONE
Ziemniaki, późne - 210 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 20 minut
1. Ugotuj ziemniaki.
2. Pognieć ziemniaki tłuczkiem na gładką masę.

PULPETY RYBNE (PRZEPIS NA 2 PORCJE)
Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

PODWIECZOREK 17:00

SAŁATKA Z AWOKADO I POMIDORAMI
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Cebula - 25 g (0.25 x Sztuka)
Kapusta pekińska - 200 g (4 x Liść)
Koper ogrodowy - 8 g (1 x Łyżka)
Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Pokrój wszystkie składniki.
2. Wymieszaj razem i dopraw wg uznania.

KOLACJA 19:00

KANAPKI WARZYWNE
Bazylia (suszona) - 4 g (1 x Łyżeczka)
Chleb pełnoziarnisty z żyta - 30 g (1 x Kromka)
Masło ekstra - 5 g (1 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pomidor - 240 g (2 x Sztuka)
Sałata - 30 g (6 x Liść)
Szczypiorek - 10 g (2 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Chleb posmaruj masłem i nałóż sałatę.
2. Pomidory pokrój w ósemki, skrop oliwą i posyp szczypiorkiem.
3. Przypraw do smaku bazylią, solą himalajską i pieprzem.

CZERWONY SOK WARZYWNO- OWOCOWY
Burak - 50 g (0.5 x Sztuka)
Cukinia - 75 g (0.25 x Sztuka)
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Umyj, obierz i pokrój składniki.
2. Przepuść warzywa i owoce przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

KASZA JAGLANA Z JAJKIEM SADZONYM
Dynia, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x Łyżka)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)
Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)
Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
Pomidory koktajlowe - 60 g (3 x Sztuka)

Czas przygotowania: 15 minut
1. Ugotuj kaszę na sypko. Wymieszaj z odrobiną oleju i przyprawami takimi jak curry i odrobinę czosnku granulowanego.
2. Usuń łodygę jarmużu i podduś na reszcie oleju. Gdy zmięknie, wbij jajko.
3. Pokrój pomidory w połówki, posiekaj orzechy.
4. Wyłóż na talerz kaszę, jarmuż, na to jajko. Posyp pomidorami i pestkami dyni.

DRUGIE ŚNIADANIE 10:00

ZIELONE SMOOTHIE
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 100 g (4 x Garść)

Czas przygotowania: 10 minut
1. Obierz i pokrój pomarańczę i ananasa.
2. Zmiksuj składniki w blenderze z 1/4 szklanki wody.

OBIAD 13:30

KOTLETY Z CIECIERZYCY I KOLOROWA SAŁATKA
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Kukurydza, konserwowa - 30 g (2 x Łyżka)
Marchew - 45 g (1 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Papryka czerwona - 140 g (1 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)
Por - 140 g (1 x Sztuka)
Roszponka - 40 g (2 x Garść)
Seler korzeniowy - 60 g (1 x Plaster)
Suszone pomidory - 14 g (2 x Sztuka)
Ciecierzyca - 60 g (4 x Łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut
1. Cieciorkę namocz dzień wcześniej. Odlej wodę, zalej nową (na jedną objętość ciecierzycy dwie objętości wody) i gotuj do miękkości (ok. 40 minut). Wystudź i zblenduj na puree.
2. Por posiekaj. Seler, marchew ugotuj na miękko i zetrzyj na grubych oczkach.
3. Puree, wymieszaj z warzywami, pietruszką i jajkiem. Dopraw, uformuj i upiecz kotleciki.
4. Roszponkę opłucz, pokrój pomidory, paprykę. Wymieszaj warzywa z kukurydzą i dopraw oliwą. Podaj z kotlecikami.

PODWIECZOREK 17:00

SOK ORZEŹWIAJĄCY
Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)
Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)
Limonka - 58 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Umyj składniki, obierz limonkę.
2. Przeciśnij przez sokowirówkę/ wyciskarkę.

KOLACJA 19:00

CZEKOLADOWY DESER NA BAZIE AWOKADO
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Kakao 16%, proszek - 30 g (3 x Łyżka)
Miód pszczeli - 48 g (2 x Łyżka)
Wiórki kokosowe - 12 g (2 x Łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut
1. Zmiksuj składniki na gładka masę.
2. Posyp wiórkami kokosowymi.

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
OWOCE I WARZYWA		
Ananas	160 g	2 x Plaster
Awokado	350 g	2.5 x Sztuka
Banan	240 g	2 x Sztuka
Bataty	300 g	1.5 x Sztuka
Bazylia (świeża)	26 g	26 x Listek
Borówki amerykańskie	250 g	5 x Garść
Brokuły	200 g	0.4 x Sztuka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Cebula	200 g	2 x Sztuka
Ciecierzyca	60 g	4 x Łyżka
Cukinia	675 g	2.25 x Sztuka
Cytryna	118 g	1.48 x Sztuka
Czosnek	10 g	2 x Ząbek
Gruszka	65 g	0.5 x Sztuka
Imbir	10 g	2 x Plaster
Jabłko	750 g	5 x Sztuka
Jarmuż	50 g	2.5 x Garść
Kapusta kwaszona	110 g	1 x Szklanka
Kapusta pekińska	500 g	10 x Liść
Kiełki brokuła	48 g	6 x Łyżka
Kiwi	75 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	64 g	8 x Łyżka
Kukurydza, konserwowa	30 g	2 x Łyżka
Limonka	58 g	1 x Sztuka
Mango	280 g	1 x Sztuka
Marchew	225 g	5 x Sztuka
Melon	400 g	2 x Porcja
Morele	90 g	2 x Sztuka
Nektarynka	300 g	3 x Sztuka
Ogórek	120 g	3 x Sztuka
Oliwki czarne	30 g	2 x Łyżka
Papryka czerwona	560 g	4 x Sztuka
Pietruszka, liście	72 g	12 x Łyżeczka
Pomarańcza	1000 g	5 x Sztuka
Pomidor	720 g	6 x Sztuka
Pomidory koktajlowe	460 g	23 x Sztuka
Por	140 g	1 x Sztuka
Roszponka	40 g	2 x Garść
Rukola	80 g	4 x Garść
Rzodkiewka	90 g	6 x Sztuka
Sałata	30 g	6 x Liść
Seler korzeniowy	60 g	1 x Plaster
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Suszone pomidory	56 g	8 x Sztuka
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	60 g	4 x Sztuka
Szczypiorek	30 g	6 x Łyżeczka
Szpinak	250 g	10 x Garść
Truskawki	420 g	6 x Garść
Ziemniaki, późne	210 g	3 x Sztuka
Ziemniaki, wczesne	70 g	1 x Sztuka
Żurawina suszona	12 g	1 x Łyżka
ORZECHY I ZIARNA		
Dynia, pestki, łuskane	15 g	1.5 x Łyżka
Kakao 16%, proszek	70 g	7 x Łyżka
Masło orzechowe	15 g	1 x Łyżeczka
Nasiona chia	45 g	9 x Łyżeczka
Orzechy laskowe	30 g	2 x Łyżka
Orzechy nerkowca (bez soli)	15 g	1 x Łyżka
Słonecznik, nasiona, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Wiórki kokosowe	24 g	4 x Łyżka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Bazylia (suszona)	4 g	1 x Łyżeczka
Cynamon	7 g	1.4 x Łyżeczka
Kostka rosołowa warzywna	10 g	1 x Kostka
Kurkuma	1 g	0.2 x Łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	2 x Szczypta
Sól himalajska	1 g	1 x Szczypta
ZBOŻOWE		
Kasza jaglana	143 g	11 x Łyżka
Makaron penne (pełnoziarnisty)	105 g	1.5 x Szklanka
Makaron spaghetti	160 g	3.2 x Porcja
Mąka żytnia, typ 1400	60 g	4 x Łyżka
Otręby owsiane	28 g	4 x Łyżka
Płatki owsiane	150 g	15 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	392 g	7 x Sztuka
Jogurt naturalny	200 g	10 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150 g	7.5 x Łyżka
Serek wiejski (light)	150 g	1 x Opakowanie
INNE		
Hummus klasyczny	120 g	12 x Łyżeczka
Miód pszczeli	120 g	5 x Łyżka
Pesto czerwone z pomidorów	30 g	1.5 x Łyżka
TŁUSZCZE		
Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	70 g	7 x Łyżka
Oliwa z oliwek	35 g	3.5 x Łyżka
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	220 g	2.2 x Porcja
Polędwiczka z indyka (surowa)	100 g	1 x Porcja
Szynka z piersi kurczaka	30 g	2 x Plasterek
NAPOJE		
Mleko migdałowe naturalne bio	1225 g	4.9 x Szklanka
Sok cytrynowy	6 g	1 x Łyżka
Woda	75 g	0.3 x Szklanka
PIECZYWO		
Chleb pełnoziarnisty z żyta	30 g	1 x Kromka
Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Dorsz, świeży	350 g	3.5 x Porcja
Łosoś, wędzony	60 g	2 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**