

PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Czekoladowa owsianka ze skyrem i śliwkami	Kanapki z hummusem i tofu	Omlet a'la ciasto marchewkowe
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Pancakes na kefirze	Serek wiejski z orzechami, miodem i bananem	Kefir kakaowy Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad
Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	Kurczak w warzywach	Curry z tofu
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Tortilla z awokado i szynką	Grzanki z awokado	Kanapki z serkiem i łososiem

LISTA ZAKUPÓW

Pieczyno

<input type="checkbox"/>	Bułka żytnia	1 x Sztuka	65g
--------------------------	--------------	------------	-----

Zbożowe

<input type="checkbox"/>	Bułki grahamki	2 x Sztuka	130g
<input type="checkbox"/>	Ryż jaśminowy	2,2 x Porcja	110g
<input type="checkbox"/>	Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna, typ 550	6 x Łyżka	60g
<input type="checkbox"/>	Makaron bezjajeczny	0,6 x Szklanka	60g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane	4 x Łyżka	40g
<input type="checkbox"/>	Mąka pszenna, typ 750	3 x Łyżka	30g

Nabiał

<input type="checkbox"/>	Kefir, 2% tłuszczu	2 x Szklanka	500g
<input type="checkbox"/>	Jogurt typu islandzkiego (Skyr)	1 x Opakowanie	150g
<input type="checkbox"/>	Serek wiejski (light)	1 x Opakowanie	150g
<input type="checkbox"/>	Skyr waniliowy (Piątница)	1 x Opakowanie	150g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe	2 x Sztuka	112g
<input type="checkbox"/>	Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	0,4 x Szklanka	100g
<input type="checkbox"/>	Serek śmietankowy	3,2 x Łyżka	80g
<input type="checkbox"/>	Mozzarella light	0,5 x Opakowanie	62,5g

Tłuszcze

<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek	2,7 x Łyżka	27g
--------------------------	----------------	-------------	-----

Ryby

<input type="checkbox"/>	Łosoś, wędzony	3,3 x Kawłek	100g
--------------------------	----------------	--------------	------

Owoce i warzywa

<input type="checkbox"/>	Pomidor	3 x Sztuka	420g
<input type="checkbox"/>	Mandarynki	4 x Sztuka	260g
<input type="checkbox"/>	Szpinak, mrożony	4,5 x Porcja	225g
<input type="checkbox"/>	Włoszczyzna w słupkach, mrożona	0,5 x Opakowanie	225g

<input type="checkbox"/>	Passata pomidorowa (przecier)	2 x Porcja	200g
<input type="checkbox"/>	Cebula	2 x Sztuka	200g
<input type="checkbox"/>	Śliwki	2 x Garść	160g
<input type="checkbox"/>	Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
<input type="checkbox"/>	Papryka czerwona	1 x Sztuka	150g
<input type="checkbox"/>	Awokado	1 x Sztuka	140g
<input type="checkbox"/>	Ogórek kwaszony	2 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/>	Banan	1 x Sztuka	120g
<input type="checkbox"/>	Marchew	1 x Sztuka	45g
<input type="checkbox"/>	Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	2 x Sztuka	30g
<input type="checkbox"/>	Czosnek	3 x Ząbek	15g
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g

Zioła i przyprawy

<input type="checkbox"/>	Cynamon	2 x Łyżeczka	10g
<input type="checkbox"/>	Curry (przyprawa)	1 x Łyżeczka	5g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
<input type="checkbox"/>	Kurkuma	1 x Szczypta	1g

Mięso

<input type="checkbox"/>	Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	2 x Kawłek	200g
<input type="checkbox"/>	Szynka z piersi kurczaka	4 x Plaster	60g

Orzechy i nasiona

<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie	2 x Łyżka	30g
--------------------------	-----------------	-----------	-----

Pozostałe

<input type="checkbox"/>	Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	1 x Opakowanie	180g
<input type="checkbox"/>	Hummus	3,3 x Łyżeczka	50g
<input type="checkbox"/>	Mleczko kokosowe light	5 x Łyżka	50g
<input type="checkbox"/>	Proszek do pieczenia	2 x Łyżeczka	6g

Słodocze

<input type="checkbox"/>	Czekolada gorzka	2 x Kostka	12g
<input type="checkbox"/>	Miód pszczeli	1 x Łyżeczka	12g
<input type="checkbox"/>	Kakao 16%, proszek	0,5 x Łyżka	5g

ROZPISKA DNI

Dzień 1

ŚNIADANIE

E: 432kcal

B: 28g

T: 8g

W: 64,3g

F: 5,5g

Czekoladowa owsianka ze skyrem i śliwkami

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem czekolady
2. Śliwki pokrój w kostkę
3. Gotową owsiankę przetóż do miski, dodaj skyra i śliwki.

Płatki owsiane	4 x Łyżka	40g
Śliwki	2 x Garść	160g
Czekolada gorzka	2 x Kostka	12g
Jogurt typu islandzkiego (Skyr)	1 x Opakowanie	150g
Mleko spożywcze, 0,5 % tłuszczu	0,4 x Szklanka	100g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 367kcal

B: 16,9g

T: 10,4g

W: 53,7g

F: 4g

Pancakes na kefirze

1. Jajko, mąkę, kefir, cynamon, proszek do pieczenia i erytrytol przetóż do miski i dokładnie wymieszaj
2. Na patelnię wlej odrobinę oliwy i przetrzyj ją ręcznikiem papierowym (tak, aby patelnia była tylko lekko tłusta). Następnie rozgrzej patelnię.
3. Kiedy patelnia będzie rozgrzana wylewaj masę formując placuszki. Smaż z obu stron do zarumienienia.

Jaja kurcze całe	1 x Sztuka	56g
Mąka pszenna, typ 550	6 x Łyżka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	6,67 x Łyżka	100g
Proszek do pieczenia	1 x Łyżeczka	3g
Cynamon	1 x Łyżeczka	5g
Oliwa z oliwek	0,2 x Łyżka	2g

OBIAD

E: 542kcal

B: 36,8g

T: 17,7g

W: 63,9g

F: 7,9g

Makaron ze szpinakiem i kurczakiem

1. Makaron ugotuj wg instrukcji na opakowaniu (polecam do tego dania makaron tagiatelle)
2. Mięso pokrój w kostkę i przypraw przyprawą do kurczaka (lub innymi ulubionymi)
3. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż na niej kurczaka
4. Kiedy mięso będzie zrobione, dodaj na patelnię szpinak
5. Przykryj pokrywką i duś aż szpinak się rozmrozi
6. Kiedy szpinak będzie gotowy, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone suszone pomidory
7. Na koniec dodaj serek śmietankowy, sól i pieprz, dokładnie wymieszaj
8. Całość wymieszaj z ugotowanym makaronem

Makaron bezjajeczny	0,6 x Szklanka	60g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawatek	100g
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	2 x Sztuka	30g
Serek śmietankowy	1 x Łyżka	25g
Oliwa z oliwek	0,5 x Łyżka	5g
Szpinak, mrożony	4,5 x Porcja	225g
Czosnek	2 x Ząbek	10g

Tortilla z awokado i szynką

1. Awokado obierz, a następnie rozgnieć widelcem. Dopraw solą i pieprzem.
2. Tortille podgrzej na suchej patelni
3. Zdejmij tortille z patelni, posmaruj serkiem śmietankowym, na to nałóż awokado, szynkę i plastry pomidora
4. Zawień tortille

Tortilla pełnoziarnista	1 x Sztuka	61g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Szynka z piersi kurczaka	4 x Plaster	60g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Serek śmietankowy	1 x Łyżka	25g

ROZPISKA DNI

Dzień 2

ŚNIADANIE

E: 459kcal

B: 27,7g

T: 18,3g

W: 54,5g

F: 11,5g

Kanapki z hummusem i tofu

1. Bułkę przekrój na pół i posmaruj hummusem
2. Tofu wędzone pokrój na plasterki i ułóż na bułkach
3. Na koniec pokrój pomidora i ogórka, dodaj na kanapki
4. Resztę pomidora i ogórka zjedz do kanapek.

Bułki grahamki	1 x Sztuka	65g
Hummus	3,33 x Łyżeczka	50g
Ogórek kwaszony	2 x Sztuka	120g
Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	0,5 x Opakowanie	90g
Pomidor	1 x Sztuka	140g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 363kcal

B: 22,2g

T: 10,9g

W: 44,5g

F: 3g

Serek wiejski z orzechami, miodem i bananem

1. Banana pokrój w plasterki, a orzechy posiekaj
2. Serek wiejski wymieszaj z miodem, dodaj orzechy i banana

Serek wiejski (light)	1 x Opakowanie	150g
Miód pszczeli	1 x Łyżeczka	12g
Orzechy włoskie	1 x Łyżka	15g
Banan	1 x Sztuka	120g

OBIAD

E: 552kcal

B: 32g

T: 12,9g

W: 81,6g

F: 12,3g

Kurczak w warzywach

1. Ryż ugotuj wg instrukcji na opakowaniu
2. Cebulę i kurczaka pokrój w kostkę
3. Na patelnię wlej oliwę i usmaż na niej cebulę, kurczaka dopraw przyprawą do kurczaka
4. Kiedy cebula się zarumieni dodaj do niej kurczaka i usmaż pod przykryciem
5. Dodaj na patelnię mrożoną włoszczyznę i duś pod przykryciem
6. Na koniec dodaj passatę, dopraw solą i pieprzem do smaku, wymieszaj
7. Wyłóż na talerz, zjedz z ryżem

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1 x Kawałek	100g
Włoszczyzna w słupkach, mrożona	0,5 x Opakowanie	225g
Ryż jaśminowy	1,2 x Porcja	60g
Passata pomidorowa (przecier)	1 x Porcja	100g
Oliwa z oliwek	1 x Łyżka	10g
Cebula	1 x Sztuka	100g

Grzanki z awokado

1. Awokado obierz, rozgnieć widelcem, dopraw solą i pieprzem
2. Bułkę przekrój na pół i podpiecz w piekarniku przez ok. 5min
3. Następnie posmaruj bułkę awokado
4. Na wierzch nałóż plastry mozzarelli i pomidora

Bułka żytnia	1 x Sztuka	65g
Awokado	0,5 x Sztuka	70g
Pomidor	1 x Sztuka	140g
Mozzarella light	0,5 x Opakowanie	62,5g

ROZPISKA DNI

Dzień 3

ŚNIADANIE

E: 478kcal

B: 27,9g

T: 20,1g

W: 49,7g

F: 6,1g

Omlet a'la ciasto marchewkowe

- Marchew zetrzyj na tarce o drobnych oczkach
- Do miski wbij jajko, dodaj startą marchewkę, mąkę, proszek do pieczenia, dużo cynamonu, łyżkę skyra i ewentualnie erytrytol lub 2 tabletki rozgniecionego słodzika
- Na patelnię wlej oliwę i rozgrzej, a następnie wylej omleta. Smaż z obu stron na małym ogniu.
- Gotowego omleta wyłóż na talerz, posmaruj skyrem waniliowym i posyp posiekanymi drobno orzechami włoskimi.

Jaja kurze całe	1 x Sztuka	56g
Marchew	1 x Sztuka	45g
Mąka pszenna, typ 750	3 x Łyżka	30g
Skyr waniliowy (Piątnica)	1 x Opakowanie	150g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka	5g
Orzechy włoskie	1 x łyżka	15g
Proszek do pieczenia	1 x łyżeczka	3g
Cynamon	1 x łyżeczka	5g

DRUGIE ŚNIADANIE

E: 340kcal

B: 16,1g

T: 9,6g

W: 50,0g

F: 5,2g

Kefir kakaowy

Kefir wymieszaj dokładnie z kakao (najlepiej wsyp kakao bezpośrednio do butelki, zamknij i wstrząśnij aż do rozmieszania z kakao)

Kefir, 2% tłuszczu	1,6 x Szklanka	400g
Kakao 16%, proszek	0,5 x łyżka	5g

Mandarynki

Mandarynki	4 x Sztuka	260g
------------	------------	------

OBIAD

E: 526kcal

B: 25,8g

T: 18,7g

W: 70,3g

F: 11,6g

Curry z tofu

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu
2. Cebulę, cukinię i tofu (możesz użyć wędzonego) pokrój w kostkę
3. Na patelnię wlej oliwę i podsmaż na niej cebulę aż do zarumienienia, a następnie dodaj do niej przeciśnięty przez praskę czosnek oraz cukinię i przykryj pokrywką
4. Dodaj tofu oraz curry, kurkumę i paprykę
5. Wlej na patelnię passatę, a po chwili również mleczko kokosowe i dokładnie wymieszaj całość. W razie potrzeby dopraw większą ilością curry, solą i pieprzem.
6. Przełóż całość na talerz, podawaj z ryżem i posyp posiekaną natką pietruszki

Tofu naturalne (fortyfikowane Ca)	0,5 x Opakowanie	90g
Ryż jaśminowy	1 x Porcja	50g
Passata pomidorowa (przecier)	1 x Porcja	100g
Mleczko kokosowe light	5 x Łyżka	50g
Cukinia	0,5 x Sztuka	150g
Curry (przyprawa)	1 x Łyżeczka	5g
Papryka słodka (mielona)	1 x Szczypta	1g
Kurkuma	1 x Szczypta	1g
Cebula	1 x Sztuka	100g
Czosnek	1 x Ząbek	5g
Oliwa z oliwek	0,5 x łyżka	5g
Pietruszka, liście	1 x Łyżeczka	6g

KOLACJA

E: 448kcal

B: 30,9g

T: 16,5g

W: 47,7g

F: 7,4g

Kanapki z serkiem i łososiem

1. Przekrój bułkę na pół, posmaruj serkiem
2. Na wierzch nałóż plastry łososa (możesz go zastąpić pstrągiem łososiowym)
3. Zjedz z pokrojoną papryką

Bułki grahamki	1 x Sztuka	65g
Serek śmietankowy	1,2 x łyżka	30g
Łosoś, wędzony	3,33 x Kawałek	100g
Papryka czerwona	1 x Sztuka	150g